

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Aktivitas fisik yang dilakukan secara regular atau teratur diyakini memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani (Janssen & Leblanc, 2010; Proper et al., 2003), fungsi kognitif (Prakash et al., 2015), kesehatan mental (Vallance et al., 2011), prestasi akademik (von Hippel & Bradbury, 2015), kualitas hidup (Balboa-Castillo et al., 2011), serta dapat menurunkan resiko berbagai penyakit tidak menular (Byun et al., 2011; J. Kim et al., 2013; Li & Siegrist, 2012; Morgan et al., 2008; Shrestha et al., 2018; Whitt-Glover et al., 2009a). Keterlibatan dalam aktivitas fisik jangka panjang, selain dapat memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani dan berbagai tuntutan tugas motorik (Jurak et al., 2013), juga ditemukan bukti kuat yang terhadap peningkatan kemampuan kinerja matematis pada anak-anak (Singh et al., 2019). Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga merupakan strategi pencegahan primer dan sekunder yang efektif untuk pencegahan setidaknya terhadap 25 kondisi medis kronis dengan pengurangan risiko pada kisaran antara 20-30% (Rhodes et al., 2017). Banyak manfaat jangka pendek dari menjadi aktif secara fisik, yang sangat penting bagi usia muda baik pada domain fisik maupun psikososial (Strong et al., 2005). Meskipun banyak bukti kuat yang menyatakan mengenai dampak positif aktivitas fisik terhadap berbagai manfaat kesehatan dan kualitas hidup, namun tidak serta merta membuat setiap orang sadar untuk melakukannya secara teratur.

Isu global mengenai rendahnya gaya hidup aktif, in-aktivitas fisik, dan perilaku sedentari sebagai akibat dari revolusi industri, saat ini menjadi masalah terbesar yang tengah dihadapi masyarakat di dunia pada abad ke-21 (Trost et al., 2014). Berbagai kajian penelitian mengenai tingginya perilaku sedentari, rendahnya aktivitas fisik dan perilaku hidup sehat baik itu pada usia dewasa (Grøntved & Hu, 2011b; Lynch, 2010a; Thorp et al., 2011; Wilmot et al., 2012), anak-anak dan remaja (Allafi et al., 2014a; Carson et al., 2016; LeBlanc et al., 2012; Marshall et al., 2004a) menjadi bukti bahwa permasalahan ini sangat serius sehingga mendorong perhatian banyak pihak termasuk para peneliti.

Diketahui bahwa sekitar 31,1 % usia 15 tahun ke atas di seluruh dunia diketahui tidak aktif secara fisik, dan fenomena ini terjadi seiring dengan bertambahnya usia, terutama pada negara-negara maju dan berkembang (Hallal et al., 2012). Kajian lain mengemukakan bahwa, usia dewasa menghabiskan sebagian besar waktu mereka dalam perilaku sedentari, terutama pada usia di atas 60 tahun (de Rezende et al., 2014). Rata-rata orang dewasa usia 20 tahun ke atas menghabiskan 50-60% setiap hari dalam kegiatan sedentari (Healy et al., 2011). Sementara itu kajian lain menjelaskan bahwa, anak-anak usia 6 tahun menghabiskan rata-rata waktu 7,7 jam per-hari untuk diam dan tidak beraktivitas, sedangkan remaja dan dewasa sampai usia 60 tahun menghabiskan waktu 60% (8,4 jam) dari total waktu saat bangun (14 jam) untuk perilaku sedentari (Matthews et al., 2008). Di Indonesia sendiri dilaporkan bahwa sekitar 33,5% penduduk berusia 10 tahun ke atas cenderung memiliki aktivitas fisik yang kurang, dan proporsinya semakin naik yaitu sebesar 7,4 % dari tahun 2013 dan menjadi 26,1 % pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Sementara itu kajian lain menjelaskan bahwa 59 % laki-laki dan 64% wanita berusia 15 tahun ke atas tergolong ke dalam kategori tidak aktif secara fisik dengan prosentase terbesar pada laki-laki terjadi pada usia 15-24 tahun (63,5%) sedangkan pada wanita dengan usia yang sama sebesar 66,7% (Soemantri et al., 2001).

Dampak negatif dari rendahnya aktivitas fisik dan tingginya perilaku sedentari adalah timbulnya berbagai penyakit tidak menular (*Non-Communicable Disease*) seperti jantung, stroke, tekanan darah tinggi, diabetes tipe-2, obesitas dan kanker yang mengakibatkan banyak kematian (Apabhai et al., 2011; Batty & Lee, 2004; Berg et al., 2016; Berzigotti et al., 2016; Katzmarzyk et al., 2009; I.-M. Lee et al., 2012; R. D. Telford, 2007; Wilmot et al., 2012). Hasil kajian badan kesehatan dunia (WHO) tahun 2016 yang dipublikasikan tahun 2018 dilaporkan bahwa penyakit tidak menular menyebabkan 71% kematian secara global di dunia, dengan rentang antara 37% pada negara-negara berpenghasilan rendah hingga 88% pada negara-negara berpenghasilan tinggi (WHO, 2018). Hampir setiap menit ada orang yang meninggal di dunia diakibatkan oleh penyakit NCD. Sebanyak 78% jumlah kematian absolut pada negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, Sebagian besar diakibatkan oleh penyakit NCD.

Jajat, 2022

**PENGARUH MODEL KURIKULUM DAN GENDER TERHADAP AKTIVITAS FISIK  
DAN PHYSICAL SELF-CONCEPT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Di Indonesia sendiri angka penyakit tidak menular dilaporkan setiap tahunnya terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2000 (Tabel 1.1), Indonesia menjadi negara urutan ke-4 dunia dengan penderita diabetes terbanyak yaitu sekitar 8,4 juta jiwa (Wild et al., 2004). Angka ini diprediksi akan meningkat menjadi 21,3 juta orang penderita pada tahun 2030 jika tidak segera ditangani. Penelitian serupa (Tabel 1.2) mengungkapkan bahwa, Indonesia berada pada urutan 9 besar dunia terkait dengan prevalensi diabetes, dan diprediksi akan menjadi urutan ke 5 dunia pada tahun 2030 (Shaw et al., 2010). Pada rentang waktu antara 2010 sampai 2030, diprediksi akan terjadi peningkatan sebesar 69% jumlah orang dewasa penderita diabetes di negara-negara berkembang dan 20% di negara-negara maju. Yang lebih mengkhawatirkan bahwa kondisi ini justru terjadi pada usia produktif yaitu kelompok usia 20-29 tahun. Senada dengan dua penelitian tersebut, hasil kajian terbaru dari riset kesehatan dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengungkapkan bahwa terjadi peningkatan penyakit non-infeksi antara 3 – 10% dari tahun 2013 sampai 2018, pada penduduk di Indonesia (Kemenkes RI, 2018).

Kejadian terbaru yang ramai diperbincangkan pada media massa di Indonesia pada tahun 2016 adalah lima kasus obesitas dengan bobot di atas 150 kg, yang mana tiga diantaranya menimpa pada anak usia 7 – 15 tahun. Dua dari lima kasus berujung dengan kematian, yaitu pada anak usia 7 tahun dan dewasa usia 39 tahun karena sesak nafas. Kasus ini bisa jadi hanya sebagian kecil dari sekian banyak yang tidak terungkap, sementara yang lainnya tidak dilaporkan. Sebagaimana hasil kajian kementerian kesehatan RI melaporkan bahwa proporsi obesitas mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2007 dilaporkan sekitar 18,8% orang di Indonesia menderita obesitas, dan proporsinya naik menjadi 26,6% pada tahun 2013 serta terus meningkat tajam menjadi 31% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Hal ini tentunya perlu mendapatkan perhatian serius dari berbagai pihak, baik itu dari pemerintah sebagai pemegang kebijakan dan praktisi, termasuk akademisi untuk dapat segera ditangani.

Tabel 1.1  
Daftar Negara dengan Angka Kasus Diabetes Tertinggi di Dunia

Ranking	2000		2030	
	Country	People with diabetes (millions)	Country	People with diabetes (millions)
1	India	31.7	India	79.4
2	China	20.8	China	42.3
3	U.S.	17.7	U.S.	30.3
4	Indonesia	8.4	Indonesia	21.3
5	Japan	6.8	Pakistan	13.9
6	Pakistan	5.2	Brazil	11.3
7	Russian Federation	4.6	Bangladesh	11.1
8	Brazil	4.6	Japan	8.9
9	Italy	4.3	Philippines	7.8
10	Bangladesh	3.2	Egypt	6.7

Sumber: (Wild et al., 2004)

Tabel 1.2  
Prevalensi Diabetes Dunia pada Usia 20-29 Tahun

Table 5 - Top 10 countries for numbers of people aged 20-79 years with diabetes in 2010 and 2030.				
	2010		2030	
	Country	No. of adults with diabetes (millions)	Country	No. of adults with diabetes (millions)
1	India	50.8	India	87.0
2	China	43.2	China	62.6
3	USA	26.8	USA	36.0
4	Russian Federation	9.6	Pakistan	13.8
5	Brazil	7.6	Brazil	12.7
6	Germany	7.5	Indonesia	12.0
7	Pakistan	7.1	Mexico	11.9
8	Japan	7.1	Bangladesh	10.4
9	Indonesia	7.0	Russian Federation	10.3
10	Mexico	6.8	Egypt	8.6

Sumber: (Shaw, Sicree, & Zimmet, 2010)

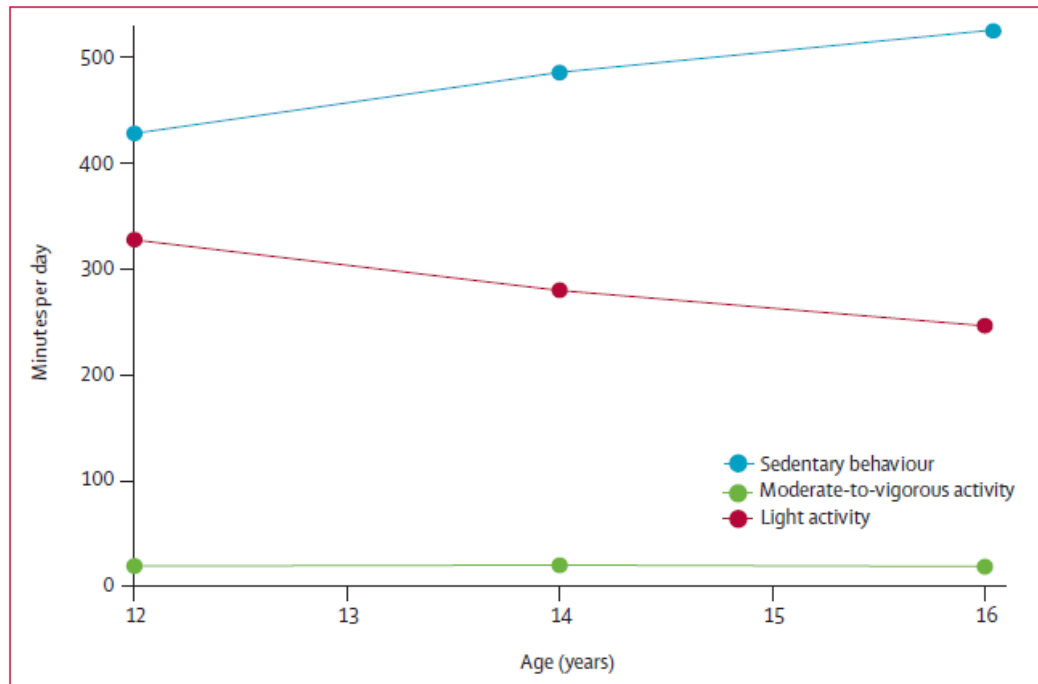
Salah satu isu krusial aktivitas fisik terjadi pada usia remaja, di mana trend nya semakin menurun. Hasil studi sebagaimana pada gambar 1.1 menunjukkan bahwa aktivitas fisik mengalami penurunan seiring dengan bertambahnya usia, sedangkan perilaku sedentary justru semakin meningkat. Remaja pada rentang usia antara 12 – 16 tahun aktivitas fisik ringan semakin menurun, aktivitas moderat hingga tinggi cenderung tetap, sementara perilaku sedentary (diam/tidak bergerak) justru terus meningkat. Durasi rata-rata perilaku sedentary meningkat dari 430,99 menit/hari pada usia 12 tahun menjadi 523,02 menit/hari pada usia 16 tahun. Rata-

Jajat, 2022

**PENGARUH MODEL KURIKULUM DAN GENDER TERHADAP AKTIVITAS FISIK DAN PHYSICAL SELF-CONCEPT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

rata waktu yang digunakan untuk aktivitas fisik ringan justru mengalami penurunan dari 325,66 menit/hari pada usia 12 tahun menjadi 244,94 menit/hari pada usia 16 tahun. Sementara itu rata-rata waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik *moderate to vigorous* (sedang hingga tinggi) cenderung stabil dari waktu ke waktu (Kandola et al., 2020).



Gambar 1.1 Pola Aktivitas Fisik dan Perilaku Sedentari Berdasarkan Perkembangan Usia  
Sumber: (Kandola et al., 2020)

Salah satu aspek penting lain yang diyakini dikaitkan dengan manajemen dan konsistensi perilaku aktivitas fisik adalah *physical self-concept* (PSC), yaitu aspek psikologis yang berkaitan dengan setiap individu. PSC diyakini berkaitan erat dengan motivasi intrinsik dalam melakukan aktivitas fisik dan juga berdampak signifikan terhadap kepuasan hidup (Martín-Albo et al., 2012). Diprediksi bahwa PSC pada masa remaja akan mempengaruhi aktivitas fisik dan partisipasi berolahraga di masa dewasa (Jekauc et al., 2017). Sebagaimana aktivitas fisik, PSC juga dipengaruhi oleh perubahan selama periode kehidupan, terutama pada usia remaja yang sedang dalam masa perkembangan. PSC akan memediasi hubungan *cross-sectional* antara aktivitas fisik dan partisipasi olahraga dengan gejala depresi (Dishman et al., 2006).

Jajat, 2022

**PENGARUH MODEL KURIKULUM DAN GENDER TERHADAP AKTIVITAS FISIK  
DAN PHYSICAL SELF-CONCEPT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kebutuhan psikologis dasar dan PSC juga diteorikan dapat meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup, dan kesejahteraan psikologis yang terlepas dari aktivitas fisik (Craven & Marsh, 2008). PSC yang tinggi dapat meningkatkan partisipasi aktivitas fisik yang lebih tinggi juga (De la Torre-Cruz et al., 2019). Artinya bahwa, PSC menjadi variabel penting yang harus diperhatikan terkait dengan promosi perilaku gaya hidup aktif dan aktivitas fisik. Hal ini karena selain berhubungan dengan penyakit NCD, perilaku sedentary dan rendahnya aktivitas fisik juga dikaitkan dengan risiko gejala depresi yang lebih besar pada usia 18 tahun. Dengan meningkatkan aktivitas fisik ringan dan mengurangi perilaku sedentary selama masa remaja, diyakini akan mengurangi prevalensi depresi (Kandola et al., 2020). Deskripsi hasil analisis kondisi tersebut di atas menjelaskan bahwa perlu adanya upaya intervensi yang lebih tepat dengan memperhatikan berbagai faktor yang dapat meningkatkan angka partisipasi gaya hidup aktif secara fisik (*physically active lifestyle*) dan faktor psikologis yang berhubungan dengan variable tersebut yaitu PSC. Adapun intervensi yang efektif harus didasarkan pada penelitian yang mengidentifikasi faktor-faktor penentu aktivitas fisik (Baranowski et al., 1998) sehingga permasalahan yang ada dapat diatasi.

Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tingginya penyakit *NCD* yang diakibatkan rendahnya gaya hidup aktif dan tingginya perilaku sedentari, badan kesehatan dunia (WHO) dan beberapa negara telah mengeluarkan pedoman (*guidelines*) untuk mempromosikan aktivitas fisik (Australian Government Department of Health, 2017; Cole, 2012; Department of Health and Children & Health Service Executive, 2009; DHHS), 2018; National Health Service, 2015; Physiology, 2017; World Health Organization, 2019). Pedoman ini sebagai petunjuk praktis yang dapat dijadikan rujukan dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari sesuai dengan kondisi setiap individu. Dengan adanya pedoman ini diharapkan partisipasi dalam aktivitas fisik dan gaya hidup aktif di masyarakat menjadi semakin meningkat. Namun demikian ketersediaan pedoman ini belum sepenuhnya berjalan secara efektif. Masih banyak remaja terutama wanita belum memenuhi standar rekomendasi yang dianjurkan dalam melakukan aktivitas fisik (Clemente et al., 2016). Belum semua orang memahami dan bahkan mengetahui pedoman aktivitas fisik yang telah disediakan tersebut. Sementara itu, di Indonesia

sendiri belum ada pedoman yang dikeluarkan oleh pemerintah secara resmi yang dapat dijadikan rujukan aktivitas fisik bagi masyarakat secara umum.

Intervensi yang paling memungkinkan dan mudah dalam mempromosikan gaya hidup aktif dan aktivitas fisik sepanjang hayat bagi anak dan remaja adalah pada lingkup pendidikan. Sekolah dianggap sebagai tempat yang paling ideal untuk mempromosikan aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja (Hodges et al., 2016) melalui pembelajaran pendidikan jasmani (penjas), yang di Indonesia disebut dengan Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pembelajaran PJOK memiliki peluang untuk berkontribusi pada aktivitas fisik anak dan remaja (Stuart Fairclough & Stratton, 2005). Namun demikian, hasil kajian justru menunjukkan adanya penurunan aktivitas fisik remaja pada saat memasuki perguruan tinggi dibandingkan waktu duduk di bangku sekolah (Cocca et al., 2014). Aktivitas fisik pada mahasiswa, terutama pada perempuan masih tidak sesuai dengan rekomendasi yang ada, baik aktivitas fisik pada hari kerja maupun pada saat hari libur (Clemente et al., 2016). Hal tersebut menunjukkan bahwa promosi aktivitas fisik untuk meningkatkan gaya hidup aktif sepanjang hayat (*long life physical activity*) pada saat duduk di bangku sekolah masih belum berjalan sesuai dengan harapan.

Beberapa kajian menunjukkan bahwa kontribusi pendidikan jasmani atau di Indonesia dikenal dengan istilah Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam upaya promosi aktivitas fisik dan gaya hidup aktif relatif masih minim. Penjas atau PJOK hanya menyumbang 17,4% saja terhadap aktivitas fisik siswa dengan durasi sekitar 30 menit dalam setiap pembelajaran (Slingerland et al., 2012). Level aktivitas fisik pada saat pembelajaran PJOK di sekolah cenderung rendah, terutama untuk level *moderate to vigorous physical activity* (MVPA) (S. J. Fairclough & Stratton, 2006). Rata-rata keterlibatan siswa kurang dari 50% dari alokasi waktu yang disediakan untuk MVPA (Dimas-Castro et al., 2019; Ferreira et al., 2014; Kremer et al., 2012). Pada kenyataannya di Indonesia sendiri jumlah waktu aktif belajar siswa dalam pembelajaran PJOK relatif masih rendah. Keterlibatan siswa dalam satu pembelajaran hanya berkisar antara 10% – 20% saja dari total alokasi waktu yang disediakan (Suherman, 2009), sementara sisa waktu lebih banyak digunakan untuk menunggu giliran karena terbatasnya media pembelajaran. Sementara itu pedoman rekomendasi menjelaskan bahwa setidaknya

pembelajaran PJOK harus menghabiskan waktu minimal 50% untuk siswa terlibat dalam MVPA dari alokasi waktu yang disediakan (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2019; NASPE, 2012). Selain itu, level aktivitas fisik cenderung menurun signifikan ketika siswa lulus dari sekolah, terutama saat mereka memasuki perguruan tinggi (Curry et al., 2015). Oleh karena itu, intervensi promosi aktivitas fisik perlu dikembangkan lebih jauh pada level pendidikan di sekolah dasar dan menengah.

Para ahli telah melakukan berbagai upaya melalui kajian dan intervensi untuk mempromosikan aktivitas fisik berbasis sekolah, termasuk menggunakan berbagai model kurikulum. Upaya yang dilakukan diantaranya adalah melalui intervensi model kurikulum komprehensif berbasis sekolah (Pate et al., 2005), model kurikulum pembentukan kelompok latihan dan permainan (Jarani et al., 2015), implementasi intervensi model kurikulum *sport education fitness model* (Pritchard et al., 2015), intervensi model kurikulum SPARK (J.F. Sallis et al., 1997), implementasi model kurikulum *fitness education* (Chung, 2004), model kurikulum aktivitas fisik berbasis sekolah (Dobbins et al., 2013), dan model multi aktivitas (Parker & Curtner-Smith, 2005). Hasil dari upaya intervensi tersebut secara umum disimpulkan bahwa adanya peningkatan kebugaran, keterampilan dan meningkatnya aktivitas fisik sedang sampai tinggi (*moderate to vigorous*). Namun demikian, peningkatan aktivitas fisik hanya terjadi selama intervensi berlangsung, sementara di luar kegiatan intervensi atau setelahnya, aktivitas fisik regular tidak terjadi. Ada beberapa kemungkinan mengapa aktivitas fisik regular di luar pembelajaran atau intervensi tidak tercapai, diantaranya adalah implementasi yang tidak sesuai dengan program intervensi dan keterampilan manajemen diri yang belum diterapkan secara konsisten (J.F. Sallis et al., 1997).

Terlepas dari beberapa kajian mengenai masih kurangnya kontribusi PJOK dalam promosi aktivitas fisik, kajian lain mengungkap bahwa pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membangun aktivitas fisik seumur hidup (Lonsdale et al., 2013), di mana siswa mampu untuk melakukan aktivitas fisik meskipun mereka mungkin tidak menerima pelajaran pendidikan jasmani di luar sekolah atau setelah mereka lulus. Sebagaimana diketahui bahwa selama lebih dari 100 tahun penjas telah menjadi bagian integral kurikulum di sekolah (Houston & Kulinna,



2014). Tujuan PJOK adalah memberikan pengetahuan, keterampilan, kemampuan, perilaku dan kepercayaan diri kepada para siswa agar aktif secara fisik sepanjang hayat (James F. Sallis et al., 2012). Namun demikian keputusan dalam memilih model kurikulum penjas juga harus sesuai dengan orientasi nilai yang hendak dicapai karena akan berdampak pula terhadap keputusan pengajaran dan capaian luaran (Jewett, 1980). Ada kemungkinan bahwa tidak terjadinya *long life physical activity* adalah karena orientasi kurikulum yang belum selaras dan terarah pada tujuan promosi gaya hidup aktif. Sebagaimana dijelaskan lebih lanjut oleh Jewett, et al. bahwa model kurikulum dikembangkan dari orientasi nilai (*value orientation*) yang berbeda-beda pula (Jewett et al., 1995). Orientasi nilai ini sebagai refleksi penjelasan mengenai ideologi atau pandangan tentang bagaimana PJOK yang seharusnya, dan sebagai pertimbangan dasar dalam merancang program pembelajaran.

Di Indonesia kurikulum setidaknya telah mengalami beberapa kali perubahan dan dibagi menjadi enam fase perubahan, yaitu kurikulum 1975, kurikulum 1986, kurikulum 1994, kurikulum 2004, kurikulum 2006 (KTSP) dan kurikulum 2013 (Prihantoro, 2014). Posisi mata pelajaran PJOK akan seiring mengikuti setiap perubahan kurikulum secara umum. Saat ini kurikulum yang berlaku dan digunakan pada semua mata pelajaran termasuk penjas atau PJOK yaitu kurikulum 2013 yang dikenal dengan istilah “Kurtilas”. Kurtilas dikembangkan berdasarkan teori “*standard-based education*” dan “*competency-based education*” (Kemendikbud, 2014). Ruang lingkup materi materi PJOK pada Kurtilas sebagaimana tertera pada pedoman yaitu, aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas kebugaran, aktivitas senam dan gerak ritmik, aktivitas air dan kesehatan, dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (135 menit) dalam satu minggu. Adapun dimensi kompetensi dasarnya diklasifikasikan pada empat jenis, yaitu (1) kompetensi dasar pengembangan sikap religious, (2) kompetensi dasar pengembangan sikap sosial, (3) kompetensi dasar pengetahuan, dan (4) kompetensi dasar keterampilan/psikomotor. Sementara pendekatan yang digunakan yaitu, mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar/mengasosiasi, dan mengkomunikasikan (Kemendikbud, 2014). Namun demikian, sejauh pengetahuan penulis belum ada kurikulum spesifik yang diperuntukkan bagi mata pelajaran PJOK yang digunakan di Indonesia. Berbeda

dengan di beberapa negara lain seperti Amerika, Jepang China yang mana untuk mata pelajaran penjas memiliki model kurikulum spesifik. Amerika menggunakan model kurikulum *fitness education* untuk jenjang SD sampai SMA (NASPE, 2012), demikian juga di Jepang yang mengadopsi kurikulum serupa dengan Amerika (Nakai & Metzler, 2005), sedangkan di Jinhua China menggunakan model kurikulum *sport education model* (Mao, 2011). Sementara itu, di Australia mayoritas guru sekolah dasar dan menengah telah menggunakan model kurikulum *sport education* (Alexander & Luckman, 2001).

Sebagaimana dijelaskan Jewett et al. (1995), bahwa model kurikulum yang spesifik untuk penjas atau PJOK telah dikembangkan sejak lama, diantaranya adalah *sport education*, *fitness education*, *movement analysis*, *developmental*, dan *personal meaning model*. Model kurikulum *Sport education* dikembangkan dengan tujuan utamanya mendorong semua individu mengembangkan keterampilan dan pentingnya pemahaman untuk berpartisipasi dalam olahraga dan menjadi olahragawan (atlet) yang baik sepanjang hayat. *Fitness education* dikembangkan dengan tujuan untuk mengembangkan pengetahuan mengenai kebugaran, keterampilan dalam aktivitas-aktivitas dengan berbagai manfaat kesehatan, dan kebiasaan-kebiasaan untuk melakukan aktivitas fisik secara reguler. *Movement analysis model* difokuskan pada proses pembelajaran gerak agar siswa dapat menguasai dan menampilkan berbagai variasi gerak secara terampil. *Developmental model* merupakan kurikulum holistik yang ditekankan pada domain kognitif, afektif dan psikomotor yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Terakhir, *personal meaning model* dikembangkan berkaitan dengan mengembangkan individu, khususnya pada konteks sosial serta menekankan pertumbuhan dalam tanggung jawab sosial (Jewett et al., 1995). Selain itu, Kulinna mengklasifikasikan model kurikulum penjas pada empat kelompok besar, yaitu (1) *Game and sport*, yang terdiri dari model kurikulum *sport education*, *tactical games*, dan *update multiactivity models*; (2) *Individual and social development* yang terdiri dari model kurikulum *movement education*, *personal-social responsibility*, dan *outdoor recreation/ adventure education*; (3) *Fitness and wellness* yang terdiri dari *health-related physical education* dan *conceptual physical education*; dan (4) model *interdisciplinary* yang terdiri dari

*interdisciplinary physical education* dan *Be active kids* (Kulinna, 2008). Sementara itu Metzler et al menyampaikan satu model kurikulum penjas baru lainnya yaitu *concept of comprehensive school physical activity programs* (CSPAP) atau disebut dengan *Health Optimizing Physical Education* (HOPE) atau optimamalisasi pendidikan jasmani untuk kesehatan (Metzler et al., 2013). Namun demikian, model-model kurikulum tersebut di Indonesia masih belum populer, terutama di kalangan guru-guru PJOK.

Berdasarkan penjabaran model-model kurikulum tersebut di atas, *fitness education model* (FEM) merupakan salah satu model kurikulum PJOK yang lebih menekankan pada promosi gaya hidup aktif dan aktivitas fisik melalui pengembangan pengetahuan, aktivitas keterampilan yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran, serta pembiasaan gaya hidup aktif, sehingga dipandang sesuai dengan permasalahan penelitian. FEM merupakan sub-komponen dari keseluruhan program pendidikan jasmani yang difokuskan untuk membantu siswa memperoleh pengetahuan dan pemahaman tingkat tinggi tentang kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan (produk), serta kebiasaan aktivitas fisik dan gaya hidup sehat lainnya (proses) yang mengarah pada kebugaran fisik, kesehatan, dan kesejahteraan yang berhubungan dengan kesehatan secara utuh (NASPE, 2012). FEM dipandang sebagai pendekatan multidisiplin yang komprehensif untuk membantu anak-anak memperoleh pengetahuan, sikap, kepercayaan, dan perilaku untuk mempromosikan gaya hidup aktif dan sehat jangka panjang dalam program pendidikan fisik yang berkualitas (Virgilio, 2012). Kurikulum pembelajaran penjas ini dirancang untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai; mengalami partisipasi rutin dalam aktivitas fisik; dan mempromosikan pilihan nutrisi sehat yang tepat untuk memperoleh kebugaran yang terkait kesehatan sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup. Implementasi FEM akan memberikan dampak terhadap pengetahuan dasar tentang respon fisiologis untuk berolahraga dan aktivitas fisik, sarana untuk mengembangkan kemampuan fisik yang aman dan efektif, pengetahuan dalam membuat program kebugaran, serta membangun motivasi berolahraga dan aktivitas fisik secara teratur melalui gaya hidup aktif (Boone, 1983).

Meskipun di beberapa negara sudah dilakukan studi mengenai kurikulum FEM terhadap aktivitas fisik, namun berdasarkan hasil penelusuran dan pengetahuan penulis bahwa kajian mengenai pengaruh model kurikulum *fitness education model* dan kurikulum 2013 terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept* di Indonesia masih terbatas. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh dua model kurikulum yaitu FEM dan kurikulum 2013 sebagai kontrol dengan variabel atribut *gender* terhadap peningkatan level aktivitas fisik dan *physical self-concept*.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Sejalan dengan latar belakang penelitian di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah ada pengaruh model kurikulum terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept* secara bersama-sama dengan mengontrol variabel gender?
- 2) Apakah aktivitas fisik siswa yang diberikan model kurikulum *fitness education model* lebih tinggi daripada yang diberikan kurtilas?
- 3) Apakah *physical self-concept* siswa yang diberikan model kurikulum *fitness education model* lebih tinggi daripada yang diberikan kurtilas?
- 4) Apakah ada pengaruh gender terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept* secara bersama-sama dengan mengontrol variabel kurikulum?
- 5) Apakah ada pengaruh interaksi antara model kurikulum dan gender secara bersama-sama terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept*?
- 6) Apakah ada pengaruh interaksi antara model kurikulum dan gender terhadap aktivitas fisik?
- 7) Apakah ada pengaruh interaksi antara model kurikulum dan gender terhadap *physical self-concept*?
- 8) Apakah ada perbedaan pengaruh model kurikulum terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept* pada siswa laki-laki?
- 9) Apakah aktivitas fisik aktivitas fisik siswa laki-laki yang diberikan model kurikulum *fitness education model* lebih tinggi daripada yang diberikan kurtilas?

- 10) Apakah *physical self-concept* siswa laki-laki yang diberikan model kurikulum *fitness education model* lebih tinggi daripada yang diberikan kurtilas?
- 11) Apakah ada perbedaan pengaruh model kurikulum terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept* pada siswa perempuan?
- 12) Apakah aktivitas fisik siswa perempuan yang diberikan model kurikulum *fitness education model* lebih tinggi daripada yang diberikan kurtilas?
- 13) Apakah *physical self-concept* siswa perempuan yang diberikan model kurikulum *fitness education model* lebih tinggi daripada yang diberikan kurtilas?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum, tujuan penelitian ini adalah mengkaji secara empiris terkait dengan pengaruh model kurikulum dan gender terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept* pada remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA). Adapun secara khusus mengacu pada rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji:

- 1) Pengaruh model kurikulum terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept* secara bersama-sama dengan mengontrol variabel gender.
- 2) Perbedaan aktivitas fisik siswa yang diberikan model kurikulum *fitness education model* dengan yang diberikan kurtilas.
- 3) Perbedaan *physical self-concept* siswa yang diberikan model kurikulum *fitness education model* dengan yang diberikan kurtilas.
- 4) Pengaruh gender terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept* secara bersama-sama dengan mengontrol variabel kurikulum.
- 5) Pengaruh interaksi antara model kurikulum dan gender secara bersama-sama terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept*.
- 6) Pengaruh interaksi antara model kurikulum dan gender terhadap aktivitas fisik.
- 7) Pengaruh interaksi antara model kurikulum dan gender terhadap *physical self-concept*.
- 8) Perbedaan pengaruh model kurikulum terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept* pada siswa laki-laki.
- 9) Perbedaan aktivitas fisik aktivitas fisik siswa laki-laki yang diberikan model kurikulum *fitness education model* dengan yang diberikan kurtilas.

- 10) Perbedaan *physical self-concept* siswa laki-laki yang diberikan model kurikulum *fitness education model* dengan yang diberikan kurtilas.
- 11) Perbedaan pengaruh model kurikulum terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept* pada siswa perempuan.
- 12) Perbedaan aktivitas fisik siswa perempuan yang diberikan model kurikulum *fitness education model* dengan yang diberikan kurtilas.
- 13) Perbedaan *physical self-concept* siswa perempuan yang diberikan model kurikulum *fitness education model* dengan yang diberikan kurtilas.

#### 1.4 Signifikansi Penelitian

Manfaat atau signifikansi dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dari sisi teoretis, kebijakan, praktik serta manfaat terhadap isu sosial yang terjadi.

##### 1) Secara teoretis

Secara teoretis diharapkan dapat menemukan kerangka kausalitas yang menjelaskan hubungan antara model kurikulum dan gender terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept*. Kerangka kausalitas tersebut diharapkan menjadi dasar teori dalam penyusunan rancangan intervensi dalam upaya meningkatkan perilaku gaya hidup aktif, menurunkan perilaku sedentary, dan meningkatkan kesehatan fisik maupun psikis serta kesejahteraan hidup pada usia remaja sebagai bekal mereka di masa mendatang melalui program *long life physical activity*.

##### 2) Secara kebijakan

Fenomena mengenai rendahnya gaya hidup aktif dan perilaku sedentary yang berdampak pada berbagai masalah terkait dengan kesehatan baik secara fisik maupun psikis telah menjadi fenomena sosial yang sering muncul di masyarakat dunia pada umumnya dan Indonesia pada khususnya. Oleh karena itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu pertimbangan terhadap pengembangan dan penerapan kebijakan mengenai pentingnya menerapkan gaya hidup aktif dalam proses pembelajaran, karena lingkungan pendidikan merupakan tempat yang paling memungkinkan dalam upaya promosi aktivitas fisik. Selain itu juga diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan cikal bakal hadirnya pedoman aktivitas fisik dan perilaku sedentari di Indonesia yang sampai saat ini belum ada.

### 3) Secara praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu solusi dalam upaya mempromosikan gaya hidup aktif dan aktivitas fisik pada kalangan remaja khususnya di sekolah. Sebagaimana dijelaskan pada latar belakang bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu tuntutan utama pembelajaran penjas di sekolah. Selain kebugaran, partisipasi aktivitas fisik sepanjang hayat juga menjadi salah satu luaran yang diharapkan dari pembelajaran penjas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu pondoman praktis dalam upaya meningkatkan kebugaran melalui peningkatan partisipasi aktivitas fisik dan gaya hidup aktif sepanjang hayat pada siswa di sekolah.

### 4) Isu sosial

Dari sisi isu sosial diharapkan hasil penelitian ini diharapkan dapat menyadarkan mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin sepanjang hayat (*long life physical activity*) melalui penanaman pendidikan kebugaran sejak dini pada usia sekolah.

## 1.5 Struktur Organisasi Disertasi

Disertasi ini terdiri atas lima bab yaitu Bab I pendahuluan, Bab II kajian pustaka, Bab III metode penelitian, Bab IV temuan dan pembahasan, dan Bab V mengenai simpulan, implikasi dan rekomendasi. Bab I memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan, dan signifikasnsi atau manfaat penelitian, serta struktur organisasi disertasi. Pada bagian latar belakang penelitian dijelaskan mengenai permasalahan rendahnya gaya hidup aktif dan aktivitas fisik serta tingginya perilaku sedentari disertai dampak negatif. Latar belakang juga menjelaskan mengenai parade penelitian terdahulu terkait dengan intervensi untuk meningkatkan aktivitas fisik dan *PSC* sehingga diperoleh *state of the art* yang selanjutnya mengungkap kekosongan penelitian dan *novelty*. Lebih lanjut untuk lebih memfokuskan masalah yang diungkap dirumuskan masalah dalam bentuk pertanyaan dan tujuan penelitian. Dijabarkan juga mengenai manfaat penelitian yang diharapkan serta terakhir menjelaskan mengenai struktur organisasi yang mendeskripsikan bagian isi dari disertasi.

Bab II kajian pustaka membahas mengenai teori-teori yang relevan dengan setiap variabel penelitian, keterkaitan antar variabel penelitian, hasil-hasil penelitian yang relevan, posisi teoretis peneliti atau anggapan dasar penelitian dan hipotesis penelitian. Teori-teori yang dibahas dikaji berdasarkan permasalahan sebagaimana dipaparkan pada Bab I. Adapun variabel yang dibahas pada bab II terdiri atas tiga bagian besar sesuai dengan permasalahan penelitian, yaitu aktivitas fisik, *PSC*, dan kurikulum pendidikan jasmani. Variabel aktivitas fisik yang dibahas adalah mengenai pengertian, terminologi aktivitas fisik dan perilaku sedentary, faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup aktif, kaitan antara gaya hidup aktif dengan kesehatan, perbedaan aktivitas fisik berdasarkan gender dan perspektif teoretis aktivitas fisik mengenai teori perubahan perilaku. Pada variabel *PSC* dibahas mengenai pengertian dan batasan, indikator, pentingnya *PSC*, kaitan antara *PSC* dengan aktivitas fisik, *PSC* berdasarkan gender, dan perspektif teoretis *PSC* dikaji berdasarkan teori perubahan perilaku. Selanjutnya dibahas mengenai variabel bebas penelitian yaitu pendidikan jasmani secara umum, model kurikulum dalam pendidikan jasmani, pengertian dan batasan model kurikulum *fitness education*, tujuan kurikulum *fitness education*, *conceptual framework*, serta *program design*. Bagian berikutnya dibahas mengenai hasil-hasil penelitian yang relevan diikuti dengan anggapan dasar sebagai titik tolak posisi teoretis peneliti untuk merumuskan hipotesis penelitian.

Bab III membahas mengenai metode penelitian mulai dari metode dan desain yang digunakan yaitu eksperimen factorial 2x2. Berikutnya dibahas mengenai partisipan, populasi dan teknik sampling, yang mana dalam penelitian ini partisipannya yaitu guru penjas dan siswa SMA. Pada bab ini juga dibahas mengenai instrument yang digunakan disertai validasi, yang dalam hal ini instrument ActivPAL digunakan untuk mengukur aktivitas fisik dan PSDQ digunakan untuk mengukur *PSC*. Sejalan dengan metode yang digunakan, pada bab ini juga dijabarkan mengenai desain *program fitness education* dan terakhir dibahas mengenai teknik pengolahan dan analisis data.

Selanjutnya Bab IV membahas mengenai temuan dan pembahasan dari hasil pengolahan dan analisis data penelitian. Pada bagian temuan disajikan rangkuman data-data hasil pengolahan dalam bentuk tabel dan grafik disertai penjelasan terkait



hasil analisis. Untuk bagian pembahasan dijelaskan mengenai hasil temuan dikaji berdasarkan teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan maupun tidak relevan dan teori-teori yang mendasari penelitian. Selain itu juga dibahas mengenai limitasi penelitian yang akan memberikan ruang untuk peneliti selanjutnya.

Bab terakhir yaitu Bab V membahas mengenai simpulan, implikasi dan rekomendasi. Hasil dari pengolahan dan analisis data pada Bab IV selanjutnya disimpulkan pada bab ini sejalan dengan rumusan masalah yang ada pada Bab I. adapun untuk implikasi dan rekomendasi dirumuskan berdasarkan hasil penelitian dan diperuntukkan bagi beberapa pihak terkait yang menurut pandangan penulis relevan.