

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu faktor utama di dalam pelaksanaan pembangunan dalam mempersiapkan sumber daya manusia yang tangguh. Dunia pendidikan tidak akan pernah terlepas proses pembelajaran. Dalam proses pembelajaran, model pembelajaran merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk mencapai hasil pembelajaran yang maksimal sehingga seorang guru harus tepat memilih model pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diajarkan. Pembelajaran dengan kata dasar belajar sebenarnya merupakan proses yang mencakup dua hal yaitu belajar itu sendiri dan mengajar.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan di sekolah dari tingkat dasar sampai perguruan tinggi. Pelaksanaan merupakan penyeimbang untuk mencegah kebosanan pada anak di sekolah. Samsudin (dalam Nugraha, 2015) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Teori kognitif sosial, yang dikembangkan oleh Albert Bandura, didasarkan atas proposisi bahwa baik proses sosial maupun proses kognitif adalah sentral bagi pemahaman mengenai motivasi, emosi, dan tindakan manusia.

Salah satu upaya untuk mewujudkan bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan Pendidikan Jasmani (Penjas) (Indrayogi, 2020). Pendidikan jasmani merupakan sekumpulan aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat pelaksanaannya akan terjadi perubahan perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, sportivitas) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, dan peduli sesama) (Raibowo et al., 2019).

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada anak didik untuk terlibat langsung dengan aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, dan aktivitas olahraga dalam konteks pendidikan jasmani (gerak) secara sistematis, terseleksi, dan terarah, sebagai media untuk mendorong perkembangan kesehatan dan kemampuan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran serta penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional-spiritual, dan sosial), dan prinsip-prinsip bermain, Komarudin dan Yusuf Hidayat (dalam Gafur, 2019).

Menurut undang-undang nomor 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak pasal 52 berbunyi “Anak yang memiliki keunggulan diberikan kesempatan dan aksesibilitas untuk memperoleh pendidikan khusus”. Sehingga di daerah Jawa Barat banyak sekolah yang di dalamnya terdapat siswa TA atau biasa disebut Terbuka Atlet dengan tujuan mencari bakat-bakat dan prestasi untuk sekolah, daerah maupun tingkat nasional pada usia remaja. Di Kota Bandung terdapat sekolah khusus TA yang salah satunya di SMAN 10 Bandung. Di sekolah kelas TA dalam kegiatan sehari-harinya seimbang antara kegiatan pembelajaran dengan kegiatan latihan. Salah satu cabang olahraga yang termasuk ke dalam siswa TA yaitu futsal.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki (Nosa et al., 2019). Futsal merupakan olahraga yang dapat dimainkan banyak orang karena futsal merupakan miniatur dari sepakbola dan dapat dilakukan di ruangan yang relatif lebih kecil sehingga masyarakat lebih memilih futsal dibanding sepakbola karena olahraga ini mudah untuk dimainkan. Begitupun dalam pembelajaran penjas banyak guru yang mengganti materi sepak bola dengan futsal dikarenakan sarana dan prasarana yang terbatas.

Lhaksana (2011) menyebutkan bahwa faktor yang penting dalam pencapaian prestasi futsal seseorang yaitu penguasaan keterampilan permainan dasar futsal yang dimiliki oleh pemain itu sendiri. Bentuk keterampilan bermain futsal seperti; teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik

dasar lambung (chipping), teknik dasar menggiring bola (dribbling) dan teknik dasar menembak bola (shooting).

Futsal salah satu bentuk olahraga intermiten, mengingat setiap saat perlu dilakukan pengurangan durasi dengan intensitas yang tinggi. Sifat olahraga yang terputus-putus mengharuskan penggunaan energi aerobik dan anaerobik selama latihan. Jadi seorang pemain futsal harus memiliki kompetensi yang tinggi dalam hal daya tahan, sprint berulang dan kekuatan kaki, sedangkan aspek teknis meliputi keterampilan menembak dan passing yang tinggi, kelincahan dan koordinasi. Hal tersebut memberikan bukti bahwa permainan futsal memerlukan daya tahan dan kebugaran fisik yang baik.

Kurangnya aktivitas fisik diduga sebagai faktor risiko berbagai gangguan keluhan kesehatan dan stres yang dirasakan (Østerås et al., 2017). Selanjutnya sebuah artikel menemukan bahwa kebugaran fisik, ketahanan, kecemasan, dan kesehatan mental berkorelasi secara signifikan. Berdasarkan ulasan tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas fisik sangat mempengaruhi kesehatan.

Kesehatan mental hanya terbatas pada individu yang mempunyai gangguan kejiwaan dan tidak diperuntukkan bagi setiap individu pada umumnya. Namun, pandangan tersebut bergeser sehingga kesehatan mental tidak terbatas pada individu yang memiliki gangguan kejiwaan tetapi juga diperuntukkan bagi individu yang mentalnya sehat yakni bagaimana individu tersebut mampu mengeksplor dirinya sendiri kaitannya dengan bagaimana ia berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Fakhriyani, 2019).

Kesehatan mental yang baik untuk individu merupakan kondisi dimana individu terbebas dari segala jenis gangguan jiwa, dan kondisi dimana individu dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya dalam menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang mungkin ditemui sepanjang hidupnya. Menurut WHO, kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara

produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya (Putri et al., 2015).

Riset ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kesehatan mental antara siswa atlet futsal dengan siswa reguler. Disisi lain dari keduanya memiliki aktivitas rutin yang berbeda. Sebagian besar siswa atlet lebih menonjol di bidang olahraga (non-akademik), sedangkan siswa reguler lebih berfokus pada akademiknya. Melalui perbedaan itulah hal tersebut perlu diteliti yang lebih mendasar mengenai tingkat kesehatan mental. Salah satu cara untuk mengukurnya dengan melihat antusias antara siswa atlet dan siswa reguler dalam pembelajaran PJOK.

Oleh karena itu, setelah adanya perbandingan dalam proses kegiatan sehari-hari pada siswa atlet futsal dan siswa reguler peneliti ingin mengetahui apakah ada perbandingan dalam kesehatan mental siswa atlet futsal dan siswa reguler di SMAN 10 Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan yang telah dijelaskan pada latar belakang, yang menimbulkan permasalahan tentang judul ini yaitu :

- 1.2.1 Bagaimana kesehatan mental siswa atlet futsal di SMAN 10 Bandung?
- 1.2.2 Bagaimana kesehatan mental siswa reguler di SMAN 10 Bandung?
- 1.2.3 Apakah ada perbedaan kesehatan mental antara siswa atlet futsal dan siswa reguler di SMAN 10 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- 1.1.1 Kesehatan mental siswa atlet futsal putra dan putri di SMAN 10 Bandung.
- 1.1.2 Kesehatan mental siswa reguler putra dan putri di SMAN 10 Bandung.
- 1.1.3 Perbedaan kesehatan mental siswa atlet futsal dan siswa reguler di SMAN 10 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Setelah melakukan penelitian ini, diharapkan mempunyai banyak manfaat dari tujuan dan permasalahan tersebut, manfaat penelitian diantaranya:

1.4.1 Secara Teoritis

Dari hasil penelitian ini peneliti tidak menyeluruh pada semua mata pelajaran yang diteliti, melainkan hanya pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

1.4.2 Secara Kebijakan

Diharapkan hasil penelitian ini guru pendidikan jasmani menjadi masukan yang berharga terhadap penelitian ini sehingga dapat bermanfaat bagi guru pendidikan jasmani.

1.4.3 Secara praktik

Diharapkan hasil penelitian ini sebagai bahan pengetahuan khususnya bagi guru pendidikan jasmani dalam menerapkan hasil dari penelitian ini, supaya mengetahui tingkat kesehatan mental siswa dalam dihadapkan pada saat mengajar.

1.4.4 Secara Isu Serta Aksi Sosial

Dari hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi sebagai riset selanjutnya untuk penelitian yang lebih mendalam.