

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah sebuah sarana yang sangat penting untuk meningkatkan kualitas seorang manusia. Pendidikan yang berkualitas tinggi akan menghasilkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang kualitasnya dapat dipertanggungjawabkan dan produktif. Undang Undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 tahun 2003 Bab II pasal 3 menyatakan bahwa :

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan akan membuat kepribadian, kecerdasan, keterampilan seseorang menjadi lebih baik, selain itu pendidikan juga memperluas wawasan sehingga dapat meningkatkan dan mengembangkan potensi diri.

Di dalam pendidikan banyak hal yang dapat diperoleh seseorang, mulai materi pendidikan yang meningkatkan kemampuan kognitif seseorang, materi yang meningkatkan kualitas afektif, sampai materi yang meningkatkan kemampuan psikomotorik.

Dalam masyarakat kita, pendidikan secara formal dapat diperoleh melalui berbagai institusi pendidikan, mulai dari sekolah-sekolah, perguruan tinggi, tempat-tempat kursus, dan institusi pendidikan agama (pesantren).

Perkembangan fisik, mental dan emosional anak pada masa sekarang ini perlu mendapat perhatian yang khusus. Kesalahan dalam mengarahkan perilaku saat mereka di usia anak-anak dan remaja akan mengakibatkan terganggunya proses perkembangan secara menyeluruh. Kehidupan remaja pada era modern ini menghadapi tantangan yang amat berat, terutama akibat perkembangan teknologi yang sangat pesat menjadikan arus informasi sulit dibendung. Beragam jenis informasi dapat dengan mudah diperoleh sehingga remaja pada masa sekarang ini cenderung lebih mudah untuk mendapatkan sesuatu. Keadaan ini perlu diantisipasi oleh para orang tua dan pendidik karena dapat menciptakan karakter yang negatif. Kemajuan teknologi melahirkan internet dan berbagai permainan komputer yang bila tidak diantisipasi dengan tepat dapat membuat anak-anak dan remaja menjadi malas bergerak dan berhubungan secara langsung dengan orang-orang di sekitarnya. Oleh karena itu, orang tua perlu mendorong anak-anaknya untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang positif dan bermanfaat.

Setiap individu pada dasarnya memiliki banyak potensi. Potensi-potensi tersebut dapat dikembangkan melalui berbagai bentuk aktivitas yang dilakukan individu itu. Aktivitas-aktivitas untuk mengembangkan potensi tersebut didorong oleh kebutuhan yang dirasakan oleh masing-masing individu. Siswa sebagai individu juga mempunyai keinginan mengembangkan potensinya, yaitu meraih prestasi baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat.

Sekolah sebagai salah satu institusi pendidikan formal melakukan berbagai aktivitas dalam rangka mencapai tujuan pendidikan, yaitu meningkatkan kualitas sumber daya manusia, antara lain : aktivitas belajar-mengajar formal, dan

berbagai kegiatan yang menunjang pengembangan bakat dan minat para siswa. Salah satu kegiatan yang menunjang pengembangan bakat dan minat para siswa adalah kegiatan ekstrakurikuler.

Maqi (Wikipedia, 2011) menyatakan bahwa :

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri.

Kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler secara garis besar dapat dibedakan menjadi dua, yaitu : ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler bukan olahraga. Kegiatan-kegiatan yang termasuk ekstrakurikuler olahraga antara lain : ekstrakurikuler olahraga permainan (bola basket, futsal, sepakbola, dan bola voli), ekstrakurikuler olahraga akuatik (renang), ekstrakurikuler olahraga atletik (lari, lompat, lempar), ekstrakurikuler olahraga beladiri (karate, silat, dan taekwondo). Kegiatan-kegiatan yang termasuk ekstrakurikuler bukan olahraga antara lain : ekstrakurikuler musik (band, marching band, paduan suara, dan degung), ekstrakurikuler tari (tari tradisional, modern dance, dan cheerleader), ekstrakurikuler teater, ekstrakurikuler karya ilmiah, ekstrakurikuler pramuka, pencinta alam, paskibra, ekstrakurikuler komputer, ekstrakurikuler elektronika, dan ekstrakurikuler fotografi.

Kegiatan ekstrakurikuler ini juga memiliki fungsi sebagai sarana bagi para siswa untuk menyalurkan energi, kreatifitas, dan pikirannya dalam berbagai kegiatan yang bermanfaat. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan agar siswa dapat

mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di luar kegiatan belajar-mengajar di sekolah. Keikutsertaan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat mengembangkan fisik, mental, dan emosional siswa secara optimal. Ketika bakat, kreatifitas, kemampuan, dan keahlian seseorang berkembang menjadi lebih baik, dia akan lebih menghargai dirinya. Orang tersebut akan memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya atau dapat dikatakan orang itu mempunyai *self esteem* (harga diri) yang positif.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan sebuah sarana untuk mengembangkan kualitas siswa agar dapat menjadi sumber daya manusia yang unggul. Salah satu kualitas sumber daya manusia yang dikembangkan dalam institusi pendidikan dan kegiatan ekstrakurikuler adalah kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. (Giriwijoyo, 2007: 23).

Kebugaran jasmani ini dapat ditingkatkan dengan melakukan pola hidup aktif. Salah satu aktivitas yang dilakukan pelaku pola hidup sehat adalah berolahraga. “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.” (Giriwijoyo, 2007:31).

Pembinaan kebugaran jasmani harus terus dilakukan secara berkesinambungan tanpa terkecuali mulai anak SD, SMP, bahkan SMA. Hal ini sangat penting karena berkaitan dengan masa depan anak ketika dewasa. Hal tersebut sejalan dengan sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono (2010:3) :

Melalui program pendidikan jasmani yang dirancang dan diorganisasi dengan baik (*well-directed*), anak-anak akan berkembang keterampilan fisiknya, mentalnya, emosionalnya, kecerdasannya, serta aspek-aspek sosialnya. Demikian pula faktor-faktor *adaptive*-nya, *judgement*, *insight*, dan pengertian serta kesadaran akan pentingnya berolahraga untuk bisa dan terbiasa hidup sehat.

Tingkat kebugaran jasmani manusia dipengaruhi oleh lingkungan seperti halnya ekstrakurikuler olahraga di setiap sekolah, yang tentunya akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan dasar mereka, sebagaimana yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (1988:367) bahwa : “Perkembangan dan penguasaan keterampilan gerak pada umumnya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sosial budaya.”

Di lingkungan sekolah, olahraga dilakukan terutama pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani. Praktek pengajaran pendidikan jasmani yang sistematis dan terencana untuk meningkatkan mutu penyajian bahan ajar, selain dapat mencapai tujuan pengajaran berupa peningkatan kemampuan partisipasi dalam aktivitas jasmani, juga dapat berpengaruh terhadap perkembangan emosi, sosial, kognitif, dan pengalaman spiritual. Pendidikan jasmani juga memungkinkan terjadinya penemuan atlet-atlet berpotensi yang kemudian dapat dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Hal yang menjadi permasalahan adalah saat siswa tersebut berprestasi di salah satu cabang olahraga, maka fasilitas harus diberikan kepada mereka minimal menjamin mereka agar dapat meningkatkan kemampuan ke tingkat yang lebih tinggi. Sarana untuk memenuhi kebutuhan ini adalah dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan tingkat kebugaran siswa melalui aktivitas fisik. Manusia harus melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang cukup agar kebugaran jasmaninya terjaga dengan baik. Salah satu contoh olahraga kesehatan untuk dewasa dengan intensitas rendah menurut Cooper (Giriwijoyo, 2007 : 70) sebagai perbandingan adalah sebagai berikut :

Olahraga kontinu dan homogen (jalan, lari lambat, renang, bersepeda) selama 20-30 menit yang mencapai *target heart rate* yaitu : 65-80% (220-umur dalam tahun) dan dilakukan dalam 3-5 kali dalam seminggu, misalnya jalan sejauh 2 mile (3.2 km) dalam waktu < 40 menit.

Agoes dan Poppy (Agoes, 2003:42) menguraikan mengenai jenis aktivitas fisik dengan kategori serta waktu dan sejumlah pengeluaran energi selama melakukan aktivitas fisik :

T a b e l 1 . 1

Jenis Aktivitas Fisik dan Pengeluaran Energi

Intensitas Kerja	Kegiatan yang dilakukan	k.kal/jam
Ringan	Membaca, menulis, makan, menonton TV, mendengarkan radio, merapikan tempat tidur, mandi, berdandan, berjalan lambat, bermain kartu dan berbagai kegiatan yang dilakukan dengan duduk tanpa menggerakkan lengan.	80-160 k.kal 1-3 jam
Sedang	Bermain dengan mendorong benda, bermain pingpong, menyetrika, merawat tanaman, menjahit, mengetik, mencuci baju dengan tangan, menjemur pakaian, berjalan, kecepatan sedang, dan kegiatan yang dikerjakan dengan berdiri/duduk yang menggunakan lengan.	170-240 k.kal 4-6 jam
Berat	Berjalan cepat, bermain dengan mengangkat benda berat, berlari, berenang, bermain tenis, naik turun tangga, bersepeda, dansa, sepakbola, dan berkebun.	250 k.kal > 6 jam

Selain sebagai penyaluran bakat dan minat, ekstrakurikuler olahraga juga diharapkan dapat menanamkan kebiasaan gaya hidup aktif dan sehat bagi peserta didiknya sehingga mampu menekan berbagai faktor yang dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit non infeksi seperti obesitas, diabetes melilitus, darah tinggi dan sebagainya, namun sebaliknya diharapkan dapat meningkatnya self esteem, kebugaran, dan bahkan prestasi akademiknya.

Agoes (2003:42) kemudian memberikan penjelasan lebih lanjut sebagai berikut :

Anak atau remaja yang kurang atau enggan melakukan aktivitas sehari-hari menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Oleh karena itu jika asupan enegi berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang seimbang, maka seorang anak remaja akan mudah menderita kegemukan (Agoes, 2003 : 19).

Obesitas pada anak usia dini (usia sekolah) harus dihindari, sehingga aktivitas fisik harus menjadi salah satu solusi untuk meminimalisir obesitas. Obesitas menurut WHO yang dikutip dari (WHO, 2011), diakses tanggal 27 Januari 2011, menjelaskan :

Overweight and obesity are defined as abnormal or excessive fat accumulation that presents a risk to health. A crude population measure of obesity is the body mass index (BMI), a person's weight (in kilograms) divided by the square of his or her height (in metres). A person with a BMI of 30 or more is generally considered obese. A person with a BMI equal to or more than 25 is considered overweight. Overweight and obesity are major risk factors for a number of chronic diseases, including diabetes, cardiovascular diseases and cancer.

Artinya kegemukan dan obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang menyajikan risiko bagi kesehatan. Ukuran populasi mentah obesitas adalah indeks massa tubuh (BMI), berat badan seseorang (dalam kilogram) dibagi dengan kuadrat tinggi nya (dalam meter).

Seseorang dengan BMI 30 atau lebih umumnya dianggap obesitas. Seseorang dengan BMI sama dengan atau lebih dari 25 dianggap kelebihan berat badan. Kegemukan dan obesitas merupakan faktor risiko utama untuk sejumlah penyakit kronis, termasuk diabetes, penyakit jantung dan kanker.

Obesitas selain membahayakan dari sisi kesehatan juga dapat berdampak pada penilaian seseorang terhadap dirinya. Tubuh gemuk, gerakan yang lamban dapat membuat seseorang merasa tidak puas terhadap citra dirinya (*body image*). Citra diri (*body image*) merupakan bagian dari cara seseorang menilai dirinya (*self esteem*). Citra diri (*body image*) yang buruk dapat membuat seseorang menjadi minder, sulit bergaul, dan menjadi mudah tersinggung.

Jaffee & Manzer (Duncan, 1993:78) mengatakan bahwa : “Succesfull sport experience can also building confidence, self esteem, and positive body image, personal qualities adolescent especially needs.” Pengalaman olahraga yang sukses juga dapat membangun percaya diri, self esteem, dan *body image* yang positif, kualitas-kualitas personal yang secara khusus dibutuhkan remaja.

Harga diri (*self esteem*) adalah nilai yang kita letakkan pada diri kita. “. . . another facet of self-concept is *self esteem*, the value which we place on ourselves.” (Malim, 1997:52).

Penbat (Wikipedia, 2011) menyatakan bahwa :

Self-esteem is a term used in psychology to reflect a person's overall evaluation or appraisal of his or her own worth. Self-esteem encompasses beliefs (for example, "I am competent") and emotions such as triumph, despair, pride and shame. Self-esteem can apply specifically to a particular dimension (for example, "I believe I am a good writer, and feel proud of that in particular") or have global extent (for example, "I believe I am a bad person, and feel bad of myself in general").

Pernyataan ini berarti harga diri (*self esteem*) adalah suatu istilah psikologi yang merefleksikan evaluasi menyeluruh seseorang terhadap nilai dirinya. Harga diri (*self esteem*) meliputi kepercayaan diri dan emosi seperti kemenangan, putus asa, kebanggaan, dan rasa malu. Harga diri (*self esteem*) dapat diaplikasikan secara spesifik terhadap dimensi tertentu atau meliputi hal yang lebih luas.

Self-esteem memiliki hubungan yang erat dengan aktivitas fisik. Fox dan Corbin (Lane, 2008:179) menyatakan bahwa : “*Changes in physical activity and associated physical parameters (e.g fitness, weight) that are brought about by exercise or physical activity are proposed to have indirect effect on changes in global self esteem.*” Perubahan dalam aktivitas fisik dan parameter-parameter fisik yang berhubungan (kebugaran, berat badan) yang dihasilkan dari latihan atau aktivitas fisik memiliki pengaruh tidak langsung terhadap perubahan dalam *global self esteem*.

Banyak penelitian telah dilakukan untuk mempelajari hubungan antara partisipasi ekstrakurikuler dan *self esteem* (harga diri) namun saat ini masih sedikit dilakukan penelitian mengenai hubungan antara kegiatan ekstrakurikuler, secara khusus ekstrakurikuler olahraga dan *self esteem* di Indonesia. Peixoto (2004:1) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa :

Participation in extracurricular activities seems, also, to be positively related to self-esteem and/or self-concept. However, the majority of this research has been carried out in anglo-saxon countries where extracurricular activities are socially valued (at least by academic population).

Pernyataan ini berarti bahwa partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler berhubungan secara positif terhadap *self esteem* dan/atau *self concept*. Walaupun

demikian, mayoritas riset ini dilakukan di negara-negara anglo-saxon yang sangat menghargai kegiatan ekstrakurikuler secara sosial.

Fredricks & Eccles (2006:699) juga membahas masalah ini dalam penelitian mereka. Mereka menyatakan bahwa :

Another criticism is that much of the research has focused on White, suburban, middle-class youths. There is a critical need for studies of the association between extracurricular participation and youth development for minority adolescents living in a variety of ecological contexts (Lisella & Serwatka, 1996; Pederson & Seidman, 2005). Surprisingly little research has been done to examine how ethnicity, socioeconomic status, and gender may moderate the relation between activity participation and development (Mahoney, Larson, Eccles, & Lord, 2005).

Hal ini berarti bahwa penelitian mengenai partisipasi kegiatan ekstrakurikuler cenderung berfokus kepada pemuda-pemuda kulit putih, suburban, dan dari kalangan menengah. Terdapat kebutuhan yang mendesak terhadap penelitian mengenai hubungan antara partisipasi ekstrakurikuler dan pengembangan pemuda untuk remaja minoritas yang hidup dalam berbagai konteks ekologis (Lisella & Serwatka, 1996; Pederson & Seidman, 2005). Hal yang mengejutkan adalah bahwa masih sangat sedikit riset yang dilakukan untuk mempelajari bagaimana etnik, status sosial ekonomi, dan jenis kelamin dapat menjadi perantara hubungan antara partisipasi suatu kegiatan dan perkembangan (Mahoney, Larson, Eccles, & Lord, 2005).

Hal ini memunculkan pertanyaan : apakah kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan pengaruh positif terhadap harga diri (*self esteem*) siswa SMP di Indonesia? Apakah kegiatan ekstrakurikuler olahraga memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap harga diri (*self esteem*) siswa SMP di Indonesia daripada kegiatan ekstrakurikuler bukan olahraga? Apakah frekuensi melakukan kegiatan

ekstrakurikuler olahraga berpengaruh positif terhadap nilai harga diri (*self esteem*) siswa?

Hal lain yang menjadi pertimbangan adalah bahwa evaluasi terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga cenderung bersifat linear, yaitu ketercapaian bakat dan minat siswa yang diukur melalui prestasi yang diraihinya pada bakat dan minat yang ditekuninya. Faktor pendukung prestasi seperti self esteem merupakan bagian yang juga sangat berguna untuk menunjang kehidupan individu agar lebih produktif namun usaha untuk mengembangkan faktor pendukung tersebut seperti penambahan intensitas dan frekuensi, sangat jarang dilakukan. Penelitian-penelitian terhadap dimensi tersebut sangatlah jarang.

Atas dasar pemikiran itu, penelitian ini dimaksudkan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan cara mengungkap pengaruh kegiatan aktivitas fisik siswa di sekolah terhadap self esteem. Penelitian ini sangat penting dilakukan mengingat kegiatan ekstra kurikuler yang sekarang ini berlangsung cenderung bersifat tradisional hanya meraih tujuan linear saja. Melalui penelitian ini diharapkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga tidak hanya berorientasi pada prestasi olahraga saja melainkan juga memberi kontribusi terhadap pemecahan masalah kurang gerak, kebugaran jasmani, self-esteem, dan bahkan prestasi akademik siswa di sekolahnya.

Latar belakang inilah yang mendasari niat peneliti untuk membuat penelitian yang akan memfokuskan pada pengaruh (bila ada) kegiatan ekstrakurikuler olahraga terhadap harga diri (*self esteem*) siswa di SMP Santa Maria Bandung.

## B. Rumusan Masalah

Masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

Bagaimana pengaruh (bila ada) kegiatan ekstrakurikuler olahraga terhadap harga diri (*self esteem*) siswa di SMP Santa Maria Bandung ?

Berkaitan dengan beberapa masalah di atas, maka bisa dikemukakan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Apakah kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan frekuensi 3 kali per minggu berpengaruh positif terhadap harga diri (*self esteem*) siswa di SMP Santa Maria Bandung ?
2. Apakah kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan frekuensi 1 kali per minggu berpengaruh positif terhadap harga diri (*self esteem*) siswa di SMP Santa Maria Bandung ?
3. Apakah kegiatan ekstrakurikuler bukan olahraga berpengaruh positif terhadap harga diri (*self esteem*) siswa di SMP Santa Maria Bandung ?
4. Apakah ada perbedaan nilai harga diri (*self esteem*) antara siswa-siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga frekuensi 3 kali per minggu, frekuensi 1 kali per minggu, dan bukan olahraga?

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. memahami pengaruh (kalau ada) kegiatan ekstrakurikuler olahraga frekuensi 3 kali per minggu terhadap harga diri (*self esteem*) siswa di SMP Santa Maria Bandung.

2. memahami pengaruh (kalau ada) kegiatan ekstrakurikuler olahraga frekuensi 1 kali per minggu terhadap harga diri (*self esteem*) siswa di SMP Santa Maria Bandung.
3. memahami pengaruh (kalau ada) kegiatan ekstrakurikuler bukan olahraga terhadap harga diri (*self esteem*) siswa di SMP Santa Maria Bandung.

#### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan akan bermanfaat untuk:

1. Manfaat Secara Teoritis
  - a. Diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan sumbangan bahan pemikiran untuk kajian ilmu olahraga mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menunjang harga diri (*self esteem*) anak-anak tingkat sekolah menengah pertama.
  - b. Diharapkan dapat menjadi salah satu bahan masukan untuk pembuat kebijakan para penyusun dan pelaksana Kurikulum Pendidikan Jasmani (Penjaskes) pada khususnya untuk guru-guru pendidikan jasmani dan pelatih di lapangan.
  - c. Diharapkan dapat menjadi bahan rujukan untuk penelitian lebih lanjut bagi pengembangan ilmu olahraga.
2. Manfaat Secara Praktis
  - a. Guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan anak-anak Sekolah Menengah Pertama dalam menentukan frekuensi dan frekuensi latihan yang dapat dirasakan manfaatnya.

- b. Sebagai masukan untuk pihak-pihak yang terkait dengan pembinaan olahraga usia sekolah menengah pertama.
- c. Sebagai bahan argumentasi untuk meyakinkan orang tua murid mengenai pentingnya olahraga bagi pertumbuhan fisik dan psikis siswa SMP.

### **E. Anggapan Dasar**

Anggapan dasar merupakan teori atau prinsip yang kebenarannya dapat diterima oleh orang banyak. Anggapan dasar ini adalah titik tolak yang akan digunakan peneliti untuk menelaah penelitian ini. Anggapan dasar dalam penelitian ini berasal dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap berbagai aspek kehidupan.

Tremblay (Tremblay *et al.*, 2010 : 312) dalam penelitiannya mengenai hubungan antara aktivitas fisik, harga diri, dan prestasi akademik pada anak-anak usia 12 tahun di New Brunswick, Canada menyimpulkan bahwa :

Physical activity has a negative relationship with body-mass index. Physical activity has a positive relationship with self-esteem, and a trivial negative relationship with academic achievement. The analysis revealed that both females and males who were physically active had considerably higher *self esteem*.

Pernyataan ini berarti bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang negatif dengan body-mass index. BMI merupakan suatu pengukuran yang menghubungkan (membandingkan) berat badan dengan tinggi badan. BMI sebenarnya adalah rasio atau nisbah yang dinyatakan sebagai berat badan (dalam kilogram) dibagi dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Seseorang dikatakan mengalami obesitas jika memiliki nilai BMI sebesar 30 atau lebih. Tremblay juga

menemukan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang positif dengan self esteem. Hal ini ditemukan baik pada anak-anak laki-laki maupun perempuan.

Hal ini didukung Strauss (Strauss, 2001:897) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa “. . . *increased high-level physical activity is an important component in the development of self-esteem in children.*“ (Strauss, 2001:897). Aktivitas fisik pada tingkat yang tinggi merupakan komponen yang penting dalam perkembangan harga diri (*self esteem*) pada anak-anak.

Hasil yang serupa juga ditemukan Davis (2004:26) dalam penelitiannya yang menemukan bahwa :

The students who participated provided data that confirmed previous findings pertaining to the levels of self-esteem of individuals who participate in some form of athletics. Also, students who view themselves as being successful in a sport had self-esteem levels that were higher than those students who reported not participating in athletics. On the other hand, the current research found results that were not previously reported. According to the results of this study, the number of days a week that a competitive athlete participates in athletics does not play a role in their individual level of self-esteem.

Pernyataan ini berarti bahwa siswa-siswa yang berpartisipasi dalam olahraga memiliki self-esteem yang lebih tinggi daripada siswa-siswa yang tidak berpartisipasi. Hasil penelitian ini juga mengindikasikan bahwa siswa yang merasa sukses dalam olahraga yang diikutinya memiliki self-esteem yang lebih tinggi daripada siswa yang tidak sukses dalam olahraga yang diikutinya. Selain itu, penelitian ini juga menyimpulkan bahwa jumlah hari dalam satu minggu, saat atlet berpartisipasi dalam olahraga kompetitif tidak berperan dalam peningkatan self-esteem para siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler secara umum (baik olahraga maupun bukan olahraga) memiliki hubungan yang positif dengan self esteem. Peixoto (2004:1) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa : “*Participation in extracurricular activities seems, also, to be positively related to self-esteem and/or self-concept.*” Pernyataan ini berarti bahwa partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler berhubungan secara positif terhadap *self esteem* dan/atau *self concept*.

Aktivitas fisik dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan manusia secara umum, self esteem pada khususnya. Harsono (1988:242) mengatakan bahwa :

Manusia adalah suatu kesatuan dari jiwa dan raga, suatu psychosomatic unity, yang satu dengan yang lainnya selalu akan saling mempengaruhi. Pengaruh yang dirasakan oleh jiwa kita akan pula berpengaruh terhadap raga kita. Demikian pula sebaliknya.

#### **F. Hipotesis**

Mengacu kepada anggapan dasar tersebut di atas, hipotesis dari penelitian ini adalah :

H<sub>1</sub> : Terdapat pengaruh positif kegiatan ekstrakurikuler olahraga frekuensi 3 kali per minggu terhadap self esteem siswa di SMP Santa Maria Bandung

H<sub>2</sub> : Terdapat pengaruh positif kegiatan ekstrakurikuler olahraga frekuensi 1 kali per minggu terhadap self esteem siswa di SMP Santa Maria Bandung

H<sub>3</sub> : Terdapat pengaruh positif kegiatan ekstrakurikuler bukan olahraga terhadap self esteem siswa di SMP Santa Maria Bandung

H<sub>4</sub> : Kegiatan ekstrakurikuler olahraga frekuensi 3 kali per minggu memberikan pengaruh yang lebih positif terhadap self esteem siswa di SMP Santa Maria

Bandung dibandingkan dengan kegiatan ekstrakurikuler olahraga frekuensi 1 kali per minggu dan bukan olahraga.

### **G. Pembatasan Penelitian**

Penelitian ini terbatas pada pengaruh kegiatan ekstrakurikuler olahraga terhadap harga diri (self esteem) siswa. Kegiatan ekstrakurikuler yang menjadi subjek penelitian adalah semua kegiatan ekstrakurikuler di SMP Santa Maria Bandung. Penelitian ini hanya dilakukan pada siswa-siswa SMP Santa Maria Bandung kelas VII putra dan putri.

### **H. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode desain eksperimental semu (Quasi Experimental Design) dengan teknik non equivalent control groups pre test post test design (Gay, 2006 : 258). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah melalui angket *Self Esteem Rating Scale* (SERS) yang dikembangkan oleh William R. Nugent dan Janita W. Thomas.

### **I. Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian**

#### **1. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian adalah di SMP Santa Maria Jalan Jenderal A. Yani no. 273 Bandung.

#### **2. Waktu penelitian**

Proses penelitian dilaksanakan selama 6 minggu. Kegiatan ekstrakurikuler frekuensi tinggi dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan setiap

pertemuan berlangsung selama 90 menit. Kegiatan ekstrakurikuler frekuensi rendah dan bukan olahraga dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dengan setiap pertemuan berlangsung selama 90 menit.

### 3. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian adalah semua siswa siswi kelas VII SMP Santa Maria pada tahun ajaran 2010-2011, yang berlatar belakang ekstrakurikuler olahraga 45 siswa dan ekstrakurikuler bukan olahraga sebanyak 30 siswa. Jumlah keseluruhan 75 siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP Santa Maria terdiri dari : bola basket, futsal, badminton, dan taekwondo. Sementara itu, kegiatan ekstrakurikuler bukan olahraga terdiri dari : pramuka, paskibra, paduan suara, fotografi, kuliner, teater, modern dance, dan science club.

Metode sampling yang digunakan adalah total sampling (sensus). Semua siswa kelas VII SMP Santa Maria akan dijadikan subjek penelitian.

Sampel penelitian dibagi menjadi 3 kelompok (siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga frekuensi 3 kali per minggu, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga frekuensi 1 kali per minggu, dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bukan olahraga).