

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sekolah adalah sebagai suatu lembaga pendidikan yang menjadi wadah bagi para peserta didik untuk melakukan berbagai kegiatan dan aktivitas belajar, disamping itu sekolah juga merupakan suatu produk dimana para peserta didik dibina menjadi manusia yang pandai, aktif, produktif dan berkualitas. Tujuan utama dari pendidikan adalah membantu agar siswa dapat mengembangkan setiap potensi yang ada pada dirinya agar menjadi manusia yang seimbang antara kehidupan pribadi dan sosial.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional melalui aktifitas fisik. Dari pengertian tersebut dapat ditarik suatu pengertian secara lebih spesifik tentang pendidikan jasmani bahwa dalam melakukan kegiatan atau aktivitas jasmani yang dipilih dan direncanakan akan dapat dicapai suatu tujuan yang kompleks dimana akan menunjukkan kualitas yang mempunyai arti penting dalam kehidupan pelajar. Kualifikasi ini akan dapat terwujud bila pelajar memahami arti penting dalam kehidupan pelajar serta memahami kaidah dan nilai-nilai tertentu yang terdapat dalam pendidikan jasmani (Kelas et al., 2013).

Aktivitas fisik ini berbentuk rangsangan yang dilakukan untuk mempengaruhi potensi-potensi atau minat bakat yang dimiliki peserta didik dalam pembelajaran PJOK sebanyak satu kali per minggu dengan durasi tiga jam pelajaran tingkat SMA (3x40 menit) sehingga total durasi yang didapatkan adalah 120 menit.

Bahwa jam istirahat sekolah biasanya merupakan waktu bagi siswa untuk aktif (Oktadinata et al., 2023).

Menurut WHO (2020:1) aktivitas fisik yang teratur, seperti jalan kaki, bersepeda, berolahraga atau rekreasi aktif, memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama kematian penyakit tidak menular. Orang yang kurang aktif memiliki 20% hingga 30% peningkatan risiko kematian dibandingkan dengan orang yang cukup aktif (Mulyaningsih et al., 2023).

Pentingnya aktivitas fisik pada remaja dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, *self-concept*, rasa cemas dan stress yang rendah. Melakukan aktivitas fisik sebagai sumber manfaat kesehatan diantaranya adalah: 1) Aktivitas fisik membantu mempertahankan keseimbangan energi dan mencegah kejadian obesitas, 2) Latihan fisik yang teratur mengurangi resiko penyakit, 3) Latihan fisik yang teratur atau dengan level yang tinggi pada kegiatan sehari-hari dapat mencegah beberapa tipe penyakit kanker, 4) Latihan fisik teratur juga dapat mencegah atau menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Hadi & Widiyatmoko, 2018). Tingkat aktivitas fisik memiliki dampak kesehatan yang besar. Dampak negatif jika tingkat aktivitas fisik rendah dapat meningkatkan resiko kegemukan dan obesitas (Hadi & Widiyatmoko, 2018).

Aktivitas fisik bagi kesehatan siswa. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa, serta membantu meningkatkan konsentrasi dan prestasi akademik mereka. Namun, banyak siswa yang kurang tertarik untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga tersebut.

Sangat penting untuk menggambarkan tingkat aktivitas fisik dari populasi siswa di Indonesia khususnya di SMA Negeri 8 Merangin, karena mungkin akan menjadi studi pertama yang menyelidiki tingkat aktivitas fisik menggunakan kuesioner aktivitas fisik internasional (*international Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*). *IPAQ* merupakan tantangan bagi kita untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik di tingkat siswa namun maupun orang pada umumnya di Indonesia, karena dari banyak pengukuran tingkat aktivitas fisik yang dilakukan belum ada yang menggunakan *IPAQ* (Widiyatmoko & Hadi, 2018).

Ekstrakurikuler merupakan program yang berupa pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan kegiatan intrakurikuler. (Bangun, 2019) kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan-kegiatan siswa diluar jam pelajaran, yang dilaksanakan di sekolah atau diluar sekolah. Ekstrakurikuler merupakan pengembangan wadah untuk menindak lanjuti kegiatan intrakurikuler terhadap siswa untuk menyalurkan minat dan bakatnya luar pelajaran siswa di sekolah. Secara umum, aneka macam kegiatan ekstrakurikuler terdiri dari berbagai bidang, mulai dari seni, kerohanian, kepemimpinan, jurnalistik, olahraga, dan lain sebagainya.

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi, 1) fungsi pengembangan, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mendukung perkembangan personal peserta didik melalui perluasan minat, pengembangan potensi, dan pemberian kesempatan untuk pembentukan karakter dan pelatihan kepemimpinan, 2) fungsi sosial, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mendukung

kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik, 3) fungsi rekreatif, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dalam suasana rileks, mengembirakan, dan menyenangkan sehingga menunjang proses perkembangan peserta didik.

Adapun jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diprogramkan di sekolah SMA Negeri 8 Merangin sebagai berikut: 1) kepramukaan, 2) keolahragan 3) keagamaan, 4) usaha kesehatan sekolah dan 5) kesenian. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut berbeda-beda sifatnya, ada yang bersifat sesaat dan berkelanjutan, kegiatan yang bersifat sesaat seperti bakti sosial, itu hanya dilakukan pada waktu sesaat dan aloksi waktu yang terbatas sesuai dengan kebutuhan, sedangkan yang sifatnya berkelanjutan maksudnya kegiatan tersebut tidak hanya untuk hari itu saja, melainkan kegiatan tersebut telah diprogramkan sedemikian rupa sehingga dapat diikuti terus sampai selesai kegiatan sekolah. Dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang wajib diikuti oleh peserta didik SMA Negeri 8 merangin, seperti sepak bola, bola basket, bola voli, atletik dan pencak silat. Kenyataan yang terjadi di lapangan sangat sedikit siswa yang memperhatikan aktivitas fisik. Siswa cenderung melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat. Selain itu, aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta terlihat kurangnya *endurance*, *speed* dan *strength* saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga berlangsung.

Permasalahan muncul ketika siswa merasa kurang semangat dan rasa malas dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler olahraga hal ini adalah faktor mempengaruhi aktivitas fisik, motivasi siswa kurang baik. Pentingnya motivasi untuk melakukan aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga. Penelitian ini bertujuan guna mengetahui hubungan motivasi terhadap aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 8 Merangin.

Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga tersebut adalah sebagai upaya untuk mengembangkan minat dan bakat peserta ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga ini juga sebagai salah satu upaya agar peserta ekstrakurikuler olahraga tidak hanya terlalu banyak bermain *game* di *handphone* saja seperti fenomena yang terjadi di era digital saat ini. Melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga inilah peserta ekstrakurikuler olahraga dapat melaksanakan aktivitas fisik khususnya di lingkungan sekolah, selebihnya diharapkan peserta ekstrakurikuler olahraga dapat menerapkan budaya dan kebutuhan aktivitas jasmani di luar jam pembelajaran PJOK ataupun di luar lingkungan sekolah seperti kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Mulyaningsih et al., 2023).

Terdapat penelitian terdahulu (Mulyaningsih et al., 2023) tentang bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. Hasil melakukan aktivitas fisik yang melibatkan fisik berolahraga akan berpengaruh terhadap kemampuan fisik dalam memaksimalkan oksigen yang diolah dalam tubuh. Dapat disimpulkan bahwa motivasi siswa berpengaruh dalam melakukan aktivitas fisik terhadap peserta ekstrakurikuler olahraga. Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan tersebut dapat diartikan sebagai komponen motivasi terhadap aktivitas fisik dalam memilih ekstrakurikuler olahraga dipengaruhi oleh harapan yang diberikan oleh pihak sekolah serta dorongan yang muncul dari dalam diri siswa itu sendiri untuk membuat kepribadiannya menjadi lebih baik melalui aktifitas fisik siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler yang berkaitan dengan olahraga.

Terkait dengan paparan hasil penelitian terdahulu oleh peneliti tersebut, dan merujuk pada masalah terkait yang diteliti dalam kajian yaitu tentang hubungan motivasi terhadap aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga, berarti masalah yang dikaji oleh peneliti untuk dilingkungan SMA Negeri 8 Merangin yang berhubungan dengan motivasi terhadap aktivitas fisik siswa memilih kegiatan ekstrakurikuler olahraga belum ada peneliti lain yang meneliti sesuai dengan masalah yang peneliti kaji. Oleh karena itu untuk memecahkan masalah tersebut diperlukan tindakan penelitian tentang masalah yang berjudul hubungan motivasi terhadap aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga.

Motivasi adalah seseorang berbuat atau melakukan sesuatu didorong oleh sebuah kekuatan dari dalam dirinya, dorongan dari diri seseorang untuk melakukan sesuatu disebut motif, perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang selektif, berorientasi tujuan (*goal-oriented*), dan dilakukan secara terus menerus (Pangestu et al., 2021). Motivasi adalah serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu dan bila tidak suka maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakkan perasaan tidak suka itu (Emda, 2017). Motivasi sendiri dibagi menjadi 2 yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang tanpa dorongan dari luar. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari adanya dorongan dari luar diri seseorang. Dalam hal ini peneliti tidak dapat menemukan faktor motivasi yang dominan memotivasi siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Karena setiap memiliki dorongan motivasi berbeda, baik motivasi intrinsik dan ekstrinsik (Wibowo, 2023).

Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, diharapkan dapat membantu sekolah dalam merancang program yang lebih efektif untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori motivasi dalam konteks pendidikan olahraga.

Siswa SMA Negeri 8 Merangin sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan dalam kategori remaja menginjak dewasa, pada masa inilah mereka mudah terpengaruh dengan hal-hal yang positif maupun negatif. Dengan demikian upaya yang dapat dilakukan oleh pihak sekolah yaitu dengan memberikan atau mengarahkan waktu luang mereka dengan kegiatan yang positif. Salah satu kegiatan tersebut adalah dengan melakukan kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Mengapa kelas X yang diteliti, bukan kelas XI atau XII? Karena siswa kelas X yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga pasti mempunyai motivasi/angan-angan kedepan yang panjang, misalnya saat siswa tersebut kelas X, XI atau XII dia mempunyai motivasi/tujuan apa dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Beragam motivasi siswa kelas X ini menjadi acuan yang menarik untuk diteliti.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru olahraga di SMA 8 Merangin, Ibu Nonik Sumarti S.Pd., bahwa belum diketahui motivasi terhadap aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga. Tujuan penelitian ini adalah ada tidaknya hubungan motivasi terhadap aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 8 Merangin. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah, serta dampaknya terhadap aktivitas fisik siswa. Dengan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi siswa, diharapkan dapat membantu sekolah dalam

meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan prestasi akademik siswa.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Hubungan Motivasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 8 Merangin”.

1.2 Identifikasi Masalah

berdasarkan uraian di atas terdapat permasalahan yang telah diidentifikasi, antara lain:

1. Belum diketahui tingkat aktivitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga.
2. Belum diketahui tingkat motivasi siswa dalam ekstrakurikuler olahraga.
3. Belum diketahui bagaimana hubungan motivasi dan aktivitas fisik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari munculnya terjemahan yang berbeda dan perbandingan perspektif metodologis dan keterbatasan peneliti, maka perlu diberikan batasan masalah. Agar ruang lingkup masalah menjadi jelas. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti membatasi tentang bagaimana hubungan motivasi dan aktivitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan motivasi terhadap aktivitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 8 Merangin?

2. Apakah terdapat hubungan motivasi intrinsik terhadap aktivitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 8 Merangin?
3. Apakah terdapat hubungan motivasi ekstrinsik terhadap aktivitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 8 Merangin?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan motivasi terhadap aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 8 Merangin

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang membutuhkan:

1. Bagi Guru

Dapat membantu mengetahui motivasi siswa terhadap aktivitas fisik dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga sehingga mampu membantu siswa yang memiliki motivasi rendah, kemampuan praktek olahraga kurang, sebagai salah satu acuan guru untuk meningkatkan potensi belajar siswa, khususnya guru di bidang studi pendidikan jasmani.

2. Bagi Siswa

Meningkatkan pengetahuan siswa motivasi olahraganya, sehingga siswa yang memiliki motivasi rendah dapat meningkatkan motivasinya dan mendapat bantuan dari guru sehingga prestasi olahraganya meningkat.

3. Bagi Pihak Sekolah

- a. Sebagai salah satu pertimbangan dalam melaksanakan pembinaan dan latihan untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa mengikuti olahraga kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Merangin.
- b. Untuk memberikan informasi dan memperkaya pengetahuan tentang motivasi terhadap aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 8 Merangin.

4. Bagi Orang Tua

Dapat memberikan informasi tentang anak yang memerlukan dorongan motivasi dari orang tua agar motivasi olahraga anak meningkat.

5. Bagi mahasiswa

Dapat dimanfaatkan sebagai bacaan/referensi, dan komparasi maupun sumber informasi.

6. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu olahraga yang lebih luas, khususnya dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga terhadap aktivitas fisik siswa.