

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu pilar utama pembangunan sosial dan ekonomi suatu negara. Di era modern ini, prestasi akademik siswa dianggap sebagai faktor penting dalam menilai kualitas pendidikan. Sebagai bagian integral dari pendidikan, prestasi akademik bukan hanya mencakup nilai-nilai dalam buku pelajaran, tetapi juga kemampuan kognitif, sosial, dan keterampilan berpikir kritis siswa. Prestasi akademik yang baik dapat membuka pintu menuju peluang pendidikan dan pekerjaan yang lebih baik di masa depan. Menghasilkan individu atau masyarakat yang berkemampuan akademik atau profesional dalam menerapkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan adalah salah satu tujuan pendidikan. Menurut *Omachar* (2016:114) pendidikan didefinisikan sebagai sebuah perintah terorganisir yang bertujuan untuk menyalurkan berbagai ilmu pengetahuan, keterampilan, pemahaman, dan sikap yang diperlukan untuk kegiatan sehari-hari. Melalui pendidikan, semua potensi yang dimiliki seseorang akan berkembang karena kompetensi yang dimiliki seseorang akan dikelola dengan tujuan dari pelaksanaan pendidikan agar menciptakan individu yang memiliki kemampuan berkualitas dan memiliki perilaku atau akhlak yang mulia. Dalam konteks pendidikan mata pelajaran pendidikan jasmani memungkinkan terjadinya interaksi terbesar di antara siswa seperti hal berbagi ruang dan materi, berkompetisi dalam permainan dan pertandingan, dll. Demikian pula,

dibandingkan dengan mata pelajaran lain, pendidikan jasmani memberikan konteks yang berbeda bagi perkembangan moral anak muda karena, dapat mengembangkan nilai-nilai seperti sportivitas pada anak muda. Selain itu, pendidikan jasmani memberi siswa banyak kesempatan untuk mengalami kode etik perilaku. mutu sebuah pendidikan berpengaruh pada proses perkembangan potensi yang tersembunyi dalam diri siswa.

Menurut *Prasetyo* (2017:144) beberapa faktor yang menyebabkan kualitas mutu pendidikan di Indonesia masih rendah yaitu: (1) pendidik atau guru; (2) pemerintah dan sistem pendidikan; (3) sarana dan prasarana; (4) biaya pendidikan; (5) orang tua dan masyarakat; (6) siswa atau peserta didik.

Di Indonesia, kualitas dan kuantitas pendidikan berdasarkan laporan (*UNESCO*) dalam *Education For All Global Monitoring Report (EFA-GMR)*, indeks pembangunan pendidikan untuk semua atau tahun 2014, menunjukkan bahwa Indonesia menempati posisi ke-57 dari 115 Negara. Dari laporan tersebut dapat disimpulkan bahwa pencapaian pendidikan di Indonesia masih tertinggal. Kualitas prestasi yang didapatkan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor psikologis, ekonomi, sosial, individu serta lingkungan. Dari berbagai faktor tersebut dapat dipengaruhi oleh kesehatan pelajar. Dalam hal ini, aktivitas fisik merupakan salah satu penunjang yang dapat diterapkan sehari-hari untuk mencapai kondisi kesehatan yang baik, dan nantinya dapat mendukung berjalannya proses pendidikan yang akan berimbas terhadap pencapaian prestasi akademik. Menurut *Hipjjilah* (2015:11) prestasi belajar merupakan penilaian hasil

pendidikan yang berupa perubahan dalam bidang pengetahuan, pemahaman, penerapan, daya analisa, sintesis dan evaluasi atau ujian dari setiap mata pelajaran, hasil tersebut diinterpretasikan secara objektif dan diterapkan dalam bentuk angka maupun kalimat sesuai dengan yang diucapkan oleh setiap siswa pada suatu periode tertentu.

Menurut *Witherington* (2003:10) prestasi belajar merupakan hasil belajar yang dicapai oleh individu melalui usaha yang dialami secara langsung dan merupakan aktivitas kecakapan dalam situasi tertentu. Jadi dari pendapat para ahli tersebut, pengukuran hasil belajar pada umumnya mengutamakan test sebagai alat ukur yang mencerminkan tingkat penguasaan hasil belajar untuk mengetahui prestasi belajar siswa pada seluruh mata pelajaran.

Selain itu, kita juga semakin menyadari pentingnya kesehatan fisik siswa dalam pengembangan individu yang seimbang. Aktivitas fisik merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat dan telah terbukti memiliki dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental individu. Namun, pertanyaan yang masih menjadi fokus perdebatan adalah apakah aktivitas fisik juga memiliki hubungan dengan prestasi belajar pada pelajar.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan konsentrasi, memori, dan kemampuan kognitif, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada prestasi akademik. Selain itu dengan gaya hidup yang semakin cenderung kurang aktif dan tingkat obesitas yang meningkat penting untuk memahami bagaimana aktivitas fisik berhubungan dengan kinerja akademis, terutama dikalangan pelajar. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara aktivitas fisik

dengan prestasi belajar serta implikasi dalam konteks pendidikan. Namun, penelitian lain menghasilkan temuan yang bertentangan, menunjukkan bahwa efek langsung dari aktivitas fisik terhadap prestasi akademik mungkin tidak konsisten atau signifikan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam untuk memahami hubungan antara aktivitas fisik dan prestasi akademik secara lebih terperinci. Hal ini dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang bagaimana aktivitas fisik dapat memengaruhi pencapaian akademik, serta implikasi praktisnya dalam konteks pendidikan.

Dengan memahami hubungan ini, kita dapat mengembangkan strategi dan intervensi yang sesuai untuk meningkatkan prestasi akademik melalui promosi aktivitas fisik di kalangan pelajar dan mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan dasar yang lebih kuat bagi pengambilan kebijakan di bidang pendidikan yang mempertimbangkan pentingnya integrasi aktivitas fisik dalam lingkungan pendidikan. Melalui pemahaman yang mendalam tentang korelasi ini, kita dapat merancang program-program yang lebih efektif dan relevan dalam meningkatkan pencapaian akademik siswa dengan mempromosikan aktivitas fisik secara aktif. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi landasan yang kokoh bagi pembuat kebijakan pendidikan untuk mengintegrasikan aktivitas fisik secara lebih sistematis dalam kurikulum dan lingkungan belajar. Dengan demikian, upaya ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan serta kesejahteraan siswa.

Aktivitas fisik yang cukup memiliki manfaat yang terbukti dalam meningkatkan fisik dan mental, mengurangi stres, meningkatkan energi, dan mengembangkan keterampilan sosial. Menurut komite penanggulangan kanker nasional aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang melibatkan pergerakan otot rangka yang membutuhkan lebih banyak energi, aktivitas fisik juga didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot yang mengakibatkan peningkatan pengeluaran energi yang signifikan (*Bouchard 2007:202*). Hal ini merupakan suatu faktor yang penting untuk keseimbangan energi. Aktivitas fisik merupakan segala sesuatu yang kita lakukan melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi dalam aktivitas sehari-hari dan keberadaan tempat untuk melakukannya.

Menurut *Fatmah (2010:9)* aktivitas fisik yaitu pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik juga memiliki dampak positif bagi berbagai aspek kesehatan, termasuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengurangi risiko penyakit jantung dan diabetes, serta meningkatkan kualitas tidur.

Selain itu, melalui aktivitas fisik, seseorang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan keseimbangan, dan mengurangi stres. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memprioritaskan waktu dan energi mereka untuk melibatkan diri dalam aktivitas fisik secara teratur guna menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Namun, dalam beberapa tahun terakhir, ada kekhawatiran bahwa aktivitas fisik dapat bersaing dengan waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, dan

ada pandangan bahwa siswa yang aktif secara fisik mungkin memiliki performa akademik yang lebih rendah. Meskipun ada argumen yang berseberangan, banyak penelitian telah menunjukkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dan prestasi belajar memiliki implikasi yang signifikan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa yang aktif secara fisik memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik, daya tahan terhadap stres yang lebih tinggi, dan prestasi akademik yang lebih baik secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SMAN 3 Kupang, kepada salah satu guru PJOK kelas XI yang bernama ibu Ledi, mengungkapkan bahwa bentuk aktivitas fisik yang dilakukan siswa pada saat jam pelajaran ataupun pada saat beristirahat. Aktivitas fisik yang biasanya siswa lakukan pada saat pembelajaran PJOK seperti jogging, lari cepat, lari zig-zag, lompat jauh, permainan kecil dan masih banyak aktivitas fisik lainnya yang berkaitan dengan pembelajaran penjas. Berhubungan dengan banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah. Prestasi belajar juga memainkan peranan penting untuk diamati karena dengan prestasi belajar yang baik akan menghasilkan alumni-alumni yang berkualitas dan nantinya akan menjadi pemimpin di masa depan.

Berkaitan dengan prestasi belajar di SMAN 3 Kupang, peneliti mendapatkan informasi dari hasil observasi bahwa, prestasi belajar mengalami perubahan dari tahun ke tahun. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti aktivitas fisik, pola makan, dan minat belajar siswa. Berhubungan dengan nilai KKM, khusus untuk mata pelajaran PJOK di SMAN 3 kupang nilai Kriteria

Ketuntasan Minimal (KKM) yang diperoleh siswa kelas XI berkisaran diantara 75,77 dan 79 untuk Mata Pelajaran PJOK.

Berhubung fokus dari penelitian ini adalah hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar, maka peneliti ingin mengetahui apakah semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin tinggi pula prestasi belajar atau sebaliknya semakin rendah atau seimbang aktivitas fisik, maka prestasi belajar semakin meningkat yang diperoleh siswa kelas XI SMAN 3 Kupang. Namun, perlu diingat bahwa hubungan antara aktivitas fisik dan prestasi belajar tidak selalu sama. Meskipun aktivitas fisik yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi dan memperbaiki mood, terlalu banyak aktivitas fisik dapat mengakibatkan kelelahan fisik dan mental yang dapat mempengaruhi kemampuan belajar. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami secara lebih mendalam hubungan antara intensitas dan jenis aktivitas fisik dengan prestasi belajar siswa. Selain itu, faktor lain seperti pola tidur, dukungan sosial, dan motivasi juga perlu dipertimbangkan dalam menjelaskan variasi prestasi belajar di sekolah tersebut

Namun, penelitian di bidang ini masih terus berkembang, dan ada banyak faktor yang memengaruhi hubungan antara aktivitas fisik dan prestasi akademik. Oleh karena itu, diperlukan studi yang lebih mendalam dan spesifik untuk memahami bagaimana aktivitas fisik mempengaruhi prestasi belajar siswa, serta untuk mengidentifikasi variabel-variabel yang mungkin memoderasi hubungan tersebut. Berkaitan dengan pernyataan diatas maka peneliti menyatakan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Kelas XI SMAN 3 Kupang”.

B. Identifikasi Masalah

Adapun permasalahan yang muncul dilapangan adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pengetahuan dari siswa tentang pentingnya aktivitas fisik
2. Belum diketahui hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar siswa.
3. Hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar siswa sangat kurang

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan prestasi belajar, maka penelitian membatasi pada Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Kupang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas rumusan masalah yang dikemukakan adalah: Apakah ada Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI SMAN 3 Kupang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: ingin mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar siswa kelas XI SMAN 3 Kupang.

F. Manfaat Penelitian

a) Bagi peneliti:

1. Menjadi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan
2. Menambah wawasan dan pengetahuan tentang penelitian

Bagi siswa untuk memahami aktivitas fisik apa yang bisa memengaruhi prestasi belajar.