

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah sebagai tempat formal berlangsungnya proses pendidikan yaitu proses pembelajaran, diharapkan mampu menghasilkan sumber daya yang berkualitas, agar mampu melanjutkan pembangunan bangsa. Menurut Morgan yang dikutip Ngalim Purwanto, (1990: 84) belajar adalah setiap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalaman.

Manusia diciptakan sebagai makhluk individu dan makhluk sosial yang terdiri atas jasmani dan rohani yang keduanya merupakan satu kesatuan yang utuh, mungkin keduanya dapat dipisahkan secara teoritik, tetapi dalam praktek kehidupan sulit dipisahkan. Manusia dituntut untuk dapat mencari, menjaga, dan mempertahankan jasmani dan rohani secara selaras dan seimbang.

Dalam masyarakat modern seperti sekarang ini, terlebih lagi dalam menuju era globalisasi, seseorang dituntut agar mampu menghadapi persaingan yang makin kompetitif, baik di dalam maupun di luar negeri. Sedangkan akhir-akhir ini gaya hidup yang dianut oleh orang modern cenderung instan. Segala sesuatu didapat dengan cara mudah dan kemudian menimbulkan rasa malas. Kebiasaan-kebiasaan itu membuat kualitas kesehatan menjadi menurun. Salah satu cara untuk mengantisipasi

menurunnya kualitas kesehatan adalah melalui peningkatan kualitas sumber daya manusia yang komprehensif.

Perilaku hidup sehat sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di dalam kehidupannya. Anak dapat berkembang daya intelektualnya dengan baik harus didukung dengan gizi yang baik pula, dengan cara menjalankan pola hidup sehatnya. Wanardi (1997: 50) menyatakan bahwa Pendidikan Kependudukan dan Lingkungan Hidup dilaksanakan pada semua tingkat/sekolah untuk membentuk rasa tanggung jawab atas keadaan lingkungan, serta bagaimana memantau, memelihara dan memperbaiki lingkungan.

Pola hidup sehat yang baik, teratur, dan selalu memperhatikan asupan gizi dalam setiap makanan, dapat membantu anak tumbuh dan berkembang baik fisik maupun psikisnya. Untuk itu harus dibiasakan teratur agar kesehatan tubuh selalu terjaga dengan baik dan dapat berkonsentrasi penuh dalam belajar, baik di sekolah maupun di rumah.

Dengan pola hidup yang baik, maka akan membuat tubuh tetap sehat dan kuat serta aktif untuk melakukan berbagai kegiatan baik yang membutuhkan kekuatan dan daya tahan seperti olahraga maupun yang membutuhkan proses berfikir. Sebaliknya dengan pola hidup yang buruk akan berakibat buruk bagi kesehatan dan dapat menyebabkan kelainan pada tubuh termasuk rentan terhadap berbagai penyakit. Proses berfikir yang baik dapat membantu siswa dalam mengikuti proses belajar, sehingga dapat berpengaruh pada prestasi belajarnya.

Dengan menerapkan pola hidup sehat tersebut seseorang juga akan memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik pula. Kebugaran jasmani yang baik merupakan suatu modal dasar bagi seseorang untuk dapat melakukan aktivitas jasmani secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan status kebugaran yang tinggi berpeluang memiliki tingkat kesehatan yang baik sehingga siswa dapat belajar dengan baik dan siswa akan lebih semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan juga akan mempunyai kesiapan yang lebih tinggi dalam menerima materi yang diberikan.

Dalam hal ini faktor yang sangat penting dalam mempengaruhi prestasi belajar anak adalah kecerdasan. Apabila anak tersebut cerdas, maka kemungkinan besar prestasi belajar yang diperoleh akan baik. Menurut C. P Chaplin yang dikutip M. Djawal Dahlan (2006: 106) mengartikan inteligensi itu sebagai kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru secara cepat dan efektif.

Inteligensi merupakan salah satu faktor penunjang keberhasilan dalam belajar. Diperkirakan 25% hasil belajar dipengaruhi oleh kecerdasan. Dengan memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi, diharapkan siswa mampu memperoleh prestasi belajar yang baik. (Sri Rukmini dkk, 1995:61). Tingkat inteligensi yang dimiliki oleh individu memiliki perbedaan serta tingkat kesempurnaan dalam memecahkan berbagai permasalahan yang dihadapi, dimana individu dengan tingkat inteligensi yang tinggi akan lebih cepat, bila dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat inteligensi yang lebih

rendah dalam memecahkan permasalahan yang sama. Perbedaan inteligensi pada setiap orang terletak pada tingkat inteligensinya. Jadi, jelaslah peranan inteligensi sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa di sekolah.

Prestasi belajar merupakan fenomena umum yang selalu dibahas dan dicermati serta dicari oleh seluruh pelaku di dunia pendidikan, baik itu pengajar, orang tua, maupun siswa. Hampir seluruh siswa di segala jenjang pendidikan tidak terlepas dari usaha meraih prestasi dalam pendidikannya, sebab dengan prestasi belajar yang tinggi orang akan mendapat berbagai kemudahan, terlebih lagi bagi siswa SMP yang akan melanjutkan pendidikan kejenjang sekolah menengah atas.

Proses belajar dan hasil belajar dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor yang berasal dari dalam diri siswa dan faktor yang berasal dari luar siswa (Slameto, 1991: 41). Faktor yang berasal dari diri siswa dikelompokkan menjadi dua faktor yaitu faktor psikis yang berupa kepribadian, motivasi, dan sikap, dan faktor fisik misalnya kondisi fisik atau anggota tubuh, kondisi indera, kelenjar, saraf, organ–organ dalam tubuh. Faktor yang kedua yaitu faktor yang berasal dari luar diri siswa (Akbar Sutawijaya yang dikutip Sri Rukmini (1991: 62–63). Faktor fisik dan psikis ini keadaannya akan ditentukan oleh keturunan sebagai contoh orang tua yang memiliki kondisi fisik yang tinggi besar, dimungkinkan kondisi anaknya tidak jauh beda dengan kondisi fisik orang tuanya, dan ada ditentukan oleh faktor lingkungan, sebagai contoh lingkungan yang kondusif untuk belajar dengan tingkat persaingan yang cukup sehat akan dapat memacu seorang anak untuk

meningkatkan prestasi belajarnya, serta ada yang disebabkan oleh faktor keturunan dan lingkungan.

Dari pengamatan saat Kuliah Kerja Nyata dan Pengalaman Praktik Lapangan, ketika masuk jam siang mata pelajaran sebagian besar kondisi fisik siswa menurun dan mudah mengantuk. Hal tersebut dikarenakan keadaan fisik yang sudah lelah, kondisi tersebut berdampak pada daya ingat dan konsentrasi siswa saat menerima mata pelajaran. Selain itu masih banyak siswa SMP N 3 Depok yang jajan tidak terkontrol, tentu saja asupan yang kurang baik akan sangat berpengaruh pada kesehatan anak. Keadaan tersebut menguatkan fakta bahwa masih ditemukan beberapa siswa yang belum mempunyai kebugaran jasmani yang baik dan belum menerapkan perilaku hidup sehat. Dengan demikian perilaku hidup yang kurang sehat dapat mengakibatkan kebugaran jasmani yang kurang baik sehingga berdampak pada prestasi belajar.

Berdasarkan uraian di atas, yang menjadi perhatian penulis untuk diteliti yaitu apakah ada hubungan antara perilaku hidup sehat, tingkat kesegaran jasmani dan intelegensi dengan prestasi belajar siswa kelas VII SMP N 3 Depok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka terdapat berbagai masalah yaitu :

1. Belum diketahuinya perilaku hidup sehat siswa kelas VII SMP N 3 Depok.

2. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP N 3 Depok.
3. Belum diketahuinya tingkat intelegensi siswa kelas VII SMP N 3 Depok.
4. Belum diketahuinya prestasi belajar siswa kelas VII SMP N 3 Depok.
5. Belum diketahuinya hubungan perilaku hidup sehat dengan prestasi hasil belajar siswa kelas VII SMP N 3 Depok.
6. Belum diketahuinya hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi hasil belajar siswa kelas VII SMP N 3 Depok.
7. Belum diketahuinya hubungan prestasi hasil belajar siswa kelas VII SMP N 3 Depok.
8. Belum diketahuinya hubungan perilaku hidup sehat, tingkat kesegaran jasmani dan intelegensi dengan prestasi hasil belajar siswa kelas VII SMP N 3 Depok.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka perlu adanya pembatasan masalah. Penelitian ini dibatasi pada hubungan perilaku hidup sehat, tingkat kesegaran jasmani dan intelegensi dengan prestasi hasil belajar siswa kelas VII SMP N 3 Depok.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar siswa kelas VII SMP N 3 Depok ?

2. Adakah hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VII SMP N 3 Depok ?
3. Adakah hubungan yang signifikan antara tingkat intelegensi dengan prestasi belajar siswa kelas VII SMP N 3 Depok ?
4. Adakah hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat, tingkat kesegaran jasmani dan intelegensi dengan prestasi belajar siswa kelas VII SMP N 3 Depok ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui hubungan antara pola hidup sehat dengan prestasi belajar siswa kelas VII SMP N 3 Depok ?
2. Mengetahui hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VII SMP N 3 Depok ?
3. Mengetahui hubungan antara tingkat intelegensi dengan prestasi belajar siswa kelas VII SMP N 3 Depok ?
4. Mengetahui hubungan antara perilaku hidup sehat dan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VII SMP N 3 Depok ?

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak terkait, antara lain :

1. Secara Teoritis, hasil penelitian ini memberikan masukan agar guru mengajarkan kepada siswa tentang perilaku hidup yang sehat, tingkat

kesegaran jasmani dan intelegensi agar bisa mendukung guna memperoleh prestasi belajar yang maksimal.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti, bisa mengembangkan penelitiannya sehingga dapat mencakup lebih luas lagi variabel lain, supaya dapat mengangkat berbagai persoalan perilaku hidup sehat dan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VII SMP N 3 Depok.
- b. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa FIK khususnya Program Studi PJKR guna memperluas khasanah ilmu pengetahuan.
- c. Bagi Sekolah, sebagai salah satu bahan pertimbangan atau acuan yang berguna untuk merancang materi kurikulum pendidikan.