



Pengaruh Exploratory Fitness Education Terhadap Konsep Diri

Risma, Andang Rohendi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh Ciamis, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: Oktober-2018

Disetujui: Oktober-2018

Dipublikasikan : Oktober-2018

Kata Kunci:

Exploratory, fitness education, konsep diri

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari exploratory fitness education terhadap kontrol diri. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi PJKR FKIP Universitas Galuh Ciamis. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 56 orang mahasiswa yang terdiri dari laki-laki 46 orang dan perempuan 10 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang diadaptasi dari Social Scale Rating System (SSRS) yang dikembangkan oleh Frank M. Gresham & Stephen N. Elliott (1990). Penilaian dengan SSRS fokus dalam beberapa area yakni Keterampilan sosial (Social Skills), terdiri dari sub indikator : kerjasama, sikap tegas, tanggung jawab, empati dan kontrol diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji paired t test, sig 2 tailed sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan antara sebelum perlakuan dengan setelah perlakuan. Kesimpulan penelitian diketahui bahwa exploratory fitness education memiliki dampak terhadap nilai kontrol diri pada mahasiswa. Hal ini terjadi karena dalam exploratory fitness education memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk bisa mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya semaksimal mungkin. Pendekatan pembelajaran yang dilakukan dengan cara berkelompok memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan kontrol diri dalam diri mereka.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of exploratory fitness education on self control. This research is an experimental research. The population in this study were students of PJKR Study Program FKIP Galuh Ciamis University. The sample in this study amounted to 56 students consisting of 46 men and 10 women. The instrument used in this study was a questionnaire adapted from the Social Scale Rating System (SSRS) developed by Frank M. Gresham & Stephen N. Elliott (1990). Assessment with SSRS focuses in several areas, namely Social Skills (Social Skills), consisting of sub-indicators : cooperation, assertiveness, responsibility, empathy and self-control. The results showed that the paired t test, sig 2 tailed was $0,000 < 0,05$ which means that there was a difference between before treatment and after treatment. The conclusion of the study is that exploratory fitness education has an impact on the value of self-control in students. This happens because in the exploratory fitness education provides an opportunity for students to be able to develop their knowledge and skills as much as possible. The learning approach carried out in groups provides opportunities for students to develop self-control skills within themselves.

PENDAHULUAN

Penjas telah menjadi bagian integral dari kurikulum di sekolah selama lebih dari 100 tahun. Hal ini sebagaimana dikemukakannya bahwa, "Physical education, a school curricular subject over the past 100 years, has a number of goals, including providing students with the knowledge, skills, abilities, and confidence to be physically active throughout their lifetime." (Sallis et al., 2012)

Pernyataan tersebut mengungkapkan bahwa penjas telah menjadi bagian integral dari kurikulum sekolah selama lebih dari 100 tahun. Perubahan orientasi penjas telah terjadi dimana orientasi penjas telah mengarah pada pengetahuan, keterampilan, kemampuan, perilaku dan kepercayaan untuk melakukan aktivitas fisik sepanjang hayat.

Kebugaran jasmani seringkali dianggap sebagai tujuan atau dampak utama yang diharapkan. Definisi kebugaran sendiri mengalami perubahan makna secara substansial sebagaimana pernyataan Jewett bahwa, "over the years, however, definition of fitness and specific program objectives have change substantially." (Jewett, 1989). Mengenai fitness education, National Association for Sport and Physical Education (bab, 2012) mendefinisikan sebagai berikut:

Fitness education is a subcomponent of the total physical education program, focusing on helping students acquire knowledge and higher-order understanding of health-related physical fitness (the product), as well as habits of physical activity and other healthy lifestyles (the process) that lead to good health-related physical fitness, health and wellness. (NASPE, 2012, hlm. 1).

Menurutnya bahwa, pendidikan kebugaran merupakan sub-komponen program penjas secara total, yang terfokus pada membantu siswa memperoleh pengetahuan dan menyampaikan pemahaman lebih tinggi terhadap kebugaran fisik yang terkait dengan kesehatan (produk), sebagaimana kebiasaan-kebiasaan aktivitas fisik dan gaya hidup sehat lainnya (proses) yang mengarah pada kebugaran

fisik terkait dengan kesehatan, kesehatan dan penampilan.

Sementara itu Virgilio (1997) mengemukakan bahwa,

Fitness education is viewed as a comprehensive, multidisciplinary approach to help children acquire the knowledge, attitudes, beliefs, and behaviors for the promotion of long-term active, healthy lifestyles within a quality physical education program.

Fitness education dipandang sebagai sebuah pendekatan multidisiplin komprehensif untuk membantu siswa memperoleh pengetahuan, sikap, kepercayaan dan perilaku untuk mempromosikan aktif jangka panjang, gaya hidup sehat dalam sebuah kualitas penjas.

Jewett dkk. (1995, hlm. 195) mengemukakan mengenai tujuan fitness education bahwa, "at the same time, all fitness education curricula are designed to develop knowledge about fitness, skills in activities with health benefits, and habits of regular exercise." Menurutnya bahwa pada saat yang sama, semua kurikulum fitness education didesain untuk membangun pengetahuan mengenai kebugaran, keterampilan dalam aktivitas dengan manfaat kesehatan, dan kebiasaan berolahraga secara regular.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa orientasi dari pendidikan kebugaran jasmani sekarang ini tidak hanya berorientasi terhadap keterampilan fisik saja akan tetapi telah bergerak pada komponen lainnya seperti keterampilan afektif. Keterampilan afektif dalam hal ini kemampuan kontrol diri yang baik dianggap menjadi keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap orang. Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar agar menghasilkan perilaku yang tidak merugikan orang lain, sehingga sesuai dengan norma sosial dan dapat diterima oleh lingkungannya. Kontrol diri juga didefinisikan sebagai kapasitas manusia untuk mengendalikan respon terutama dalam fungsinya untuk beradaptasi dengan norma ideal, moral, ekspektasi sosial, dan pencapaian jangka panjang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. "Of the many types of research that might be used, the experiment is the best way to establish cause-and-effect relationships among variables." (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2013). Dari sekian banyak metode yang dapat digunakan, penelitian eksperimen merupakan cara terbaik untuk mengungkap mengenai keterkaitan sebab dan akibat antar variabel. Lebih lanjut Fraenkel mengemukakan mengenai "The major characteristic of experimental research that distinguishes it from all other types of research is that researchers manipulate the independent variable." Dalam hal ini manipulasi dilakukan terhadap variabel exploratory fitness education sebagai variabel bebas dalam penelitian sedangkan variabel terikat penelitian adalah kontrol diri.

Populasi penelitian adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Galuh Ciamis. Sampel penelitian yang digunakan berjumlah 56 orang (N= 56 orang).

Intrumen yang digunakan untuk mengukur nilai kontrol diri adalah angket yang diadaptasi dari Social Scale Rating System (SSRS) yang dikembangkan oleh Frank M. Gresham & Stephen N. Elliott (1990). Penilaian dengan SSRS fokus dalam beberapa area yakni Keterampilan sosial (Social Skills), terdiri dari sub indikator : kerjasama, sikap tegas, tanggung jawab, empati dan kontrol diri. SSRS terdiri dari tiga isian angket yakni angket untuk mahasiswa, angket untuk orang tua dan angket untuk guru. Karena keterbatasan dalam peneliti dalam penelitian ini angket yang digunakan hanya angket isian mahasiswa. Angket terdiri dari pertanyaan-pertanyaan dengan indikator yakni cooperation/kerjasama, assertion/ sikap tegas, empathy/ empati dan self control/ kontrol diri.

Analisis terhadap data yang diperoleh dilakukan dengan menggunakan jenis analisis statistik deskriptif dan inferensial. Adapun pengolahannya yaitu dengan menggunakan software Statistical Product for Social Science

(SPSS) Serie. 22. Analisis statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran mengenai data hasil penelitian, sedangkan paired sampel t test digunakan dengan tujuan untuk menjawab rumusan hipotesis penelitian.

HASIL

Untuk mengetahui apakah Exploratory Fitness Education berpengaruh terhadap terhadap kontrol diri mahasiswa adalah dengan menggunakan Paired Sample T Test yaitu dengan membandingkan hasil pretest dengan post test pada kelompok eksperimen atau menguji ada tidaknya perbedaan antara data pretest dan posttest. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat dengan uji normalitas dan uji homogenitas data. Proses analisis data hasil penelitian menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 22.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji paired sampel t test yang digunakan untuk menguji perbedaan dua sampel yang berpasangan. Sampel yang berpasangan diartikan sebagai sebuah sampel dengan subjek yang sama namun mengalami dua perlakuan yang berbeda pada situasi sebelum dan sesudah proses (Santoso, 2001). Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak H0 pada uji paired sample t test adalah sebagai berikut :

Terima H0 jika nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig.) > 0,05, H1 ditolak.

Tolak H0 jika nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig.) < 0,05, H1 diterima

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest_Kontrol diri & Posttest_Kontrol diri	56	,575	,000

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest_Kontroliri - Posttest_Kontrol diri	-1,000	1,595	,213	-1,427	-,573	-4,690	55	,000

Dari hasil analisis data hasil penelitian diketahui bahwa Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, karena nilai Sig.(2-tailed) lebih kecil daripada 0,05 maka H₀ ditolak dan H₁ diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa exploratory fitness education berpengaruh terhadap kontrol diri pada mahasiswa Prodi PJKR FKIP Universitas Galuh Ciamis.

Pendidikan adalah salah satu media untuk membentuk siswa menjadi individu yang siap untuk hidup bersosialisasi dalam kehidupan masyarakat. Bentuk pendidikan formal siswa tidak hanya cerdas tetapi juga emosional dan kecerdasan emosional dan berkembang secara komprehensif. Pendidikan jasmani sebagai bagian dari pendidikan komprehensif memiliki potensi untuk dapat berkontribusi secara maksimal dalam perkembangan anak. Bailey mengungkapkan bahwa hasil pendidikan jasmani dapat dipahami dalam 5 domain perkembangan anak yaitu: (1) fisik, (2) gaya hidup, (3) afektif, (4) sosial, (5) kognitif. (Bailey, 2016)

Pendidikan jasmani telah menjadi bagian integral dari kurikulum sekolah selama lebih dari 100 tahun. Seperti yang dinyatakan bahwa, "Pendidikan jasmani, mata pelajaran kurikuler sekolah selama 100 tahun terakhir, memiliki sejumlah tujuan, termasuk memberikan siswa dengan pengetahuan, keterampilan, kemampuan, dan keyakinan untuk menjadi aktif secara fisik selama masa hidup mereka." (Sallis et al., 2012)

Kebugaran fisik sering dianggap sebagai tujuan utama atau dampak yang diharapkan dari mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. "Selama bertahun-tahun, bagaimanapun, definisi kebugaran dan tujuan program tertentu telah berubah secara substansial."

Perencana kurikulum menggunakan model pendidikan kebugaran dengan asumsi bahwa aktivitas fisik sangat penting untuk gaya hidup sehat. Mengenai pendidikan kebugaran, Asosiasi Nasional untuk Olahraga dan Pendidikan Jasmani (2012) mendefinisikan sebagai berikut: Pendidikan kebugaran adalah subkomponen dari total program pendidikan jasmani, dengan fokus pada membantu siswa memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang lebih tinggi dari kesehatan fisik yang berhubungan dengan kesehatan (produk), serta kebiasaan aktivitas fisik dan gaya hidup sehat lainnya (proses) yang mengarah pada kesehatan fisik, kesehatan dan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yang baik.

Berdasarkan pernyataan tersebut, pendidikan kebugaran merupakan subkomponen total dari program kesehatan, yang berfokus untuk membantu siswa memperoleh pengetahuan dan menyampaikan pemahaman yang lebih tinggi tentang kebugaran fisik yang berkaitan dengan kesehatan (produk), serta kebiasaan aktivitas fisik dan gaya hidup sehat lainnya. (Proses) yang mengarah pada kebugaran fisik yang berkaitan dengan kesehatan, kesehatan dan penampilan.

Sementara itu Virgilio (1997) mengemukakan bahwa pendidikan Kebugaran dipandang sebagai pendekatan multidisiplin yang komprehensif untuk membantu anak-anak memperoleh pengetahuan, sikap, keyakinan, dan perilaku untuk mempromosikan manifestasi aktif jangka panjang yang sehat dalam program pendidikan jasmani yang berkualitas.

Pendidikan kebugaran dipandang sebagai pendekatan multidisiplin yang komprehensif untuk membantu siswa mendapatkan pengetahuan, sikap, keyakinan, dan perilaku untuk mempromosikan gaya hidup aktif yang panjang dan sehat dalam kualitas yang berkualitas. Tujuan pendidikan kebugaran itu, "pada saat yang sama, semua kurikulum pendidikan kebugaran dirancang untuk mengembangkan pengetahuan tentang kebugaran, keterampilan dalam kegiatan dengan manfaat kesehatan, dan kebiasaan olahraga teratur." sama, semua kurikulum pendidikan kebugaran dirancang untuk membangun pengetahuan tentang kebugaran, keterampilan dalam kegiatan dengan manfaat kesehatan, dan kebiasaan olahraga teratur.

Kapasitas pengendalian diri adalah sifat kepribadian yang relatif stabil sepanjang hidup seseorang, dan telah didefinisikan sebagai "kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respons batin seseorang, serta mengganggu kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari bertindak mereka. (Kinnunen, Suihko, Hankonen, Absetz, & Jallinoja, 2012). Kontrol diri merupakan keputusan pribadi yang tiba melalui musyawarah sadar untuk tujuan mengintegrasikan tindakan yang dirancang untuk mencapai hasil atau tujuan tertentu yang diinginkan sebagaimana ditentukan oleh individu itu sendiri. (Maisto & Caddy, 1981). Sehingga bisa disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana

individu mengendalikan emosi serta dorongan dorongan dari dalam dirinya.

Menurut Tangney, dkk (2004) dalam Kinnunen (2012) terdapat lima dimensi kontrol diri, yaitu sebagai berikut: (1) Disiplin diri (Self-dicipline). Disiplin diri yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri seperti tindakan mengikuti peraturan yang ada di lingkungan sosialnya ; (2) Tindakan atau aksi yang tidak impulsif (Deliberate/Non-impulsive). Menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang tidak impulsif (memberikan respon kepada stimulus dengan pemikiran yang matang);(3). Kebiasaan baik (Healthy habits). Kebiasaan baik merupakan kemampuan individu dalam mengatur pola perilaku menjadi sebuah kebiasaan yang pada akhirnya menyehatkan. Biasanya individu yang memiliki kebiasaan baik akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk walaupun hal tersebut menyenangkan baginya ; (4). Etika Kerja (Work etic). Etika kerja berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi dirinya dalam layanan etika kerja. Biasanya individu mampu memberikan perhatian penuh pada pekerjaan yang dilakukan. kemampuan mengatur diri individu tersebut di dalam layanan etika ; (5). Keterandalan atau kejegan (Reliability). Keterandalan atau kejegan merupakan dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Biasanya individu secara konsisten akan mengatur perilaku untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Fitness Education memberikan pemahaman kepada mahasiswa bahwa kebiasaan untuk menjada kebugaran jasmani harus senantiasa dijaga sepanjang hayat tidak hanya terbatas pada kewajiban mereka dalam tugas perkuliahan semata. Temuan ini dapat diartikan sebagai pendukung dari studi yang menyiratkan kontrol diri memiliki peranan dalam mengubah perilaku aktivitas fisik. (Kinnunen et al., 2012).

Dalam sebuah studi korelasional ini menggunakan survei online berbasis cloud dengan sampel mahasiswa Indonesia (N = 411, usia rata-rata = 20,202, SD = 1,406) menunjukkan bahwa hubungan antara motivasi otonom dan aktivitas fisik diperkuat oleh kontrol-diri sifat ($p = 0,017$). (Yusainy, Chan, Hikmiah, & Anggono, 2018). Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan gambaran lain mengenai keterkaitan antara aktivitas fisik yang dalam penelitian ini dikemas dalam bentuk materi pembelajaran Fitness Eduaction dengan kontrol diri sebagai salah satu aspek yang perlu untuk ditingkatkan khususnya pada kalangan muda sebagai generasi yang akan menentukan kemajuan hidup bangsa dan negara.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil analisis penelitian, diketahui bahwa exploratory fitness education memiliki dampak terhadap nilai kontrol diri pada mahasiswa. Hal ini terjadi karena dalam exploratory fitness education memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk bisa mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya semaksimal mungkin. Pendekatan pembelajaran yang dilakukan dengan cara berkelompok memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan kontrol diri dalam diri mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, R. (2016). Physical Education and Sport in Schools : A Review of Benefits and Outcomes General Article Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal Of School Health*, 76(April), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2013). How to Design and Evaluate Research in Education. *Climate Change 2013 - The Physical Science Basis (Vol. 53)*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Jewett, A. E. (1989). Curriculum theory in physical education. *International Review of Education*. <https://doi.org/10.1007/BF00597682>
- Kinnunen, M. I., Suihko, J., Hankonen, N., Absetz, P., & Jallinoja, P. (2012). Self-control is associated with physical activity and fitness among young males. *Behavioral Medicine*, 38(3), 83–89. <https://doi.org/10.1080/08964289.2012.693975>
- Maisto, S. A., & Caddy, G. R. (1981). Self-control and addictive behavior: Present status and prospects. *Substance Use and Misuse*, 16(1), 109–133. <https://doi.org/10.3109/10826088109038814>
- NASPE. (2012). Instructional Framework for Fitness Education In Physical Education Instructional Framework for Fitness Education in PE (Cont). Guidance Document, (703).
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. (2012). Physical Education's Role in Public Health: Steps Forward and Backward Over 20 Years and HOPE for the Future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 125–135. <https://doi.org/10.5641/027013612800745329>
- Yusainy, C., Chan, D. K. C., Hikmiah, Z., & Anggono, C. O. (2018). Physical activity in Indonesian University students: the contradictory roles of dispositional mindfulness and self-control. *Psychology, Health & Medicine*, 00(00), 1–10. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1546015>