

BAB II

KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teoretis

1. Hakikat Indeks Massa Tubuh

Salah satu cara untuk mengukur tingkat kegemukan atau idealnya tubuh seorang adalah dengan metode Indeks Massa Tubuh. Indeks massa tubuh ditemukan diantara tahun 1830 dan 1850 oleh ilmuwan Belgia yang bernama *Adolphe Quetelet*. Sebagai sebuah pengukuran, indeks massa tubuh menjadi sangat terkenal selama tahun 1950-an hingga 1960-an ketika obesitas muncul pada negara-negara barat yang sudah makmur. Metode ini menyediakan hitungan matematika sederhana dari tingkat kegemukan dan kekerasan tubuh seseorang sehingga dapat membantu para profesional dibidang kesehatan.¹

Indeks adalah rasio antara dua unsur kebebasan tertentu yang mungkin menjadi ukuran atau ciri tertentu. Massa adalah ukuran sejumlah materi yang dimiliki oleh suatu benda didefinisikan baik oleh sifat kelembaman benda itu maupun pengaruh gravitasi bumi pada benda-benda lain dalam fisika. Tubuh adalah keseluruhan jasad manusia atau binatang yang kelihatan dari ujung kaki sampai ujung rambut. Jadi yang

¹ Rina Nurmalina, *Pencegahan dan Manajemen Obesitas Panduan Untuk Keluarga*, Jakarta: Kompas Gramedia, 2011), h. 19.

dimaksud dengan indeks massa tubuh adalah rasio antara berat badan dan tinggi badan yang diukur dari ujung kaki sampai ujung rambut.²

Indeks Massa Tubuh (IMT) tidak lain angka yang menunjukkan apakah seorang terlalu berat untuk tinggi mereka. Gemuk tidaknya seseorang tidak cuma dilihat dari berat badannya saja, melainkan dihitung juga berdasarkan perbandingan dengan tinggi badan. Indeks massa tubuh adalah berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan pangkat dua dalam meter.³

Kesimpulan dari beberapa kutipan tersebut Indeks Massa Tubuh adalah untuk mengukur tinggi badan dan berat badan dari ujung kaki sampai ujung rambut dengan tujuan mengetahui apakah tinggi badan dan berat badannya ideal, *overweight*, dan *underweight*.

Dengan rumus :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi Badan (cm)/100})^2}$$

Sumber : I Dewa Nyoman, *Penilaian Status Gizi*, (Jakarta: EGC, 2001).⁴

² *Ibid*, h. 19.

³ Drajat Boediman, *Pengetahuan Gizi Masyarakat Umum*, (Gadjah Mada University Press: 2011), h. 36.

⁴ I Dewa Nyoman, *Penilaian Status Gizi*, (Jakarta: EGC, 2001), h. 59.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan suatu pengukuran yang menghubungkan (membandingkan) berat badan dengan tinggi badan. Walaupun dinamakan "Indeks", indeks massa tubuh sebenarnya adalah risiko yang dinyatakan sebagai berat badan (dalam kilogram) dibagi dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Kriteria Asia Pasifik diperuntukkan untuk orang-orang yang berdomisili di daerah Asia, karena Indeks Massa Tubuh orang Asia lebih kecil sekitar 2-3 kg/m² dibanding orang Afrika, orang Eropa, orang Amerika ataupun orang Australia yaitu :⁵

IMT	Klasifikasi
< 17	Sangat Kurus
17,0 - 18,5	Kurus
18,5 - 24,9	Normal
25,0 – 29,9	Gemuk
30,0 – 34,9	Obesitas level I
35,0 – 39,9	Obesitas level II
➤ 40	Obesitas level III

Sumber : <http://www.medkes.com/2013/11/kalkulator-imt-ukur-berat-badan-ideal.html> (akses pada tanggal 2 mei 2017).

⁵ <http://www.medkes.com/2013/11/kalkulator-imt-ukur-berat-badan-ideal.html> (akses pada tanggal 2 mei 2017).

Indeks Massa Tubuh bermanfaat untuk mengukur dan membandingkan berat badan seseorang dengan orang lain pada umumnya. Jadi metode ini bisa memperkirakan lemak tubuh seseorang tetapi tidak dapat diartikan sebagai prosentase yang pasti bisa dari lemak tubuh. Metode ini juga dapat berguna untuk memperkirakan berat badan seseorang yang ideal dari hasil perbandingan dari berat badan dan tinggi badannya. Metode ini sudah dipergunakan secara luas sebagai alat untuk mengidentifikasi berat badan seseorang dikalangan masyarakat.

Secara garis besar pengelompokan dalam tipe tubuh menggunakan dasar-dasar yang hampir sama diantaranya adalah :

1) *Endomorph*

Ciri-ciri tipe tubuh bulat dan lunak gemuk, kepala besar dan bulat, leher pendek dan gemuk, dada lebar, tebal dan berlemak kaki pendek dan kuat.

2) *Mesomorph*

Ciri-ciri tipe tubuh tulang muka menonjol, leher cukup panjang dan kuat, rongga dada lebih besar daripada perut, bahu lebar dan tulang *clavicula* yang berat dan menonjol, otot-otot perut besar dan kuat.

3) *Ectomorph*

Ciri-ciri tipe tubuh panjang dan rapuh, mempunyai struktur badan yang lemah dan rapuh dengan segmen-segmen tipis secara *anteroposterior*,

kepala relatif besar, dengan dahi bundar, wajah kecil, dagu runcing dan hidung mancung.⁶



Gambar 2.1

Sumber : <http://rumahfitnes.com/3-tipe-tubuh-manusia.html> (akses pada tanggal 1 agustus 2017)

a) Berat Badan

Berat badan merupakan ukuran yang lazim atau sering dipakai untuk menilai keadaan suatu gizi manusia. Berat badan seseorang berbeda-beda. Berat badan siswa sangat diperlukan, terutama salah satu ukuran untuk menghitung gemuk atau tidak seseorang. Berat badan dapat dijadikan indikator bahwa seseorang dikatakan sehat atau tidak.

⁶ Moch Moeslim, *Tes dan Pengukuran Keplatihan*, (Jakarta: KONI PUSAT, 1995), h. 19.

Salah satu faktor yang mempengaruhi berat badan adalah salah satunya makanan dan minuman yang mengandung :

- 1) Karbohidrat adalah senyawa organik terdiri dari unsur karbon, hidrogen dan oksigen.
- 2) Lemak adalah bahan-bahan yang mengandung asam lemak, baik ada yang dalam bentuk cair dalam temperatur biasa maupun dalam bentuk padat.
- 3) Protein adalah kelompok dari makromolekul organik kompleks dimana didalamnya terkandung hidrogen, karbon, nitrogen, oksigen dan sulfur serta terdiri satu atau beberapa rantai asam amino.
- 4) Vitamin adalah sekelompok senyawa organik amino yang sangat penting dan sangat dibutuhkan oleh tubuh.
- 5) Mineral adalah senyawa alami yang terbentuk melalui proses geologis.⁷

Berat badan adalah salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh yang sangat sensitif dan labil terhadap perubahan-perubahan yang mendadak, misalnya karena terserang penyakit infeksi dan menurunnya nafsu makan.⁸ Berat badan sebenarnya ditentukan oleh

⁷ <http://ilmugizieducation.com> (akses pada tanggal 2 mei 2017).

⁸ I Dewa Nyoman Supriasa et. al, *Penilaian Status Gizi*, (Jakarta: EGC, 2002), h. 56.

jumlah cairan, kadar lemak, protein, dan mineral yang ada didalam tubuh manusia (60%).⁹

Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengetahui berat badan seseorang, diantaranya adalah dengan menimbang berat badan menggunakan alat timbang berat badan yang dinyatakan dalam satuan kilogram (Kg). Pada atlet renang berat badan dapat mempengaruhi kecepatan renang. Apabila seseorang atlet memiliki berat badan yang gemuk atau *overweight* maka dapat mempengaruhi luncuran pada renang dan hambatan yang dihasilkan lebih besar. Mengurangi atau memperkecil hambatan merupakan aspek penting dalam renang agar gerakan yang dilakukan seorang perenang tetap efisien.

b) Tinggi badan

Tinggi badan adalah faktor yang menentukan untuk upaya pengembangan prestasi. Selain itu badan merupakan indikator pertumbuhan calon atlet. Tinggi badan merupakan tinggi yang diukur mulai dari tumit (*calcaneus*) sampai puncak tengkorak (*sutura segittalis*) dalam satuan *centimeter* (cm).¹⁰

Berdasarkan uraian diatas Indeks Massa Tubuh yaitu melalui pengukuran tinggi badan yang diukur mulai dari ujung kaki sampai ujung

⁹ Arie S Sutopo dan Alma Permana Lestari W, *Buku Penuntun Praktikum Ilmu Faal Dasar*, (Jakarta: Laboratorium Olahraga FIK UNJ, 2001), h. 3.

¹⁰ Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa Renang. Departemen Pendidikan Nasional : 2002, h. 10.

rambut dan penimbangan berat badan untuk mengetahui gemuk atau tidak siswa tersebut.

2. Hakikat Motivasi

a. Definisi Motivasi

Manusia sebagai makhluk hidup yang berpikir dan berkembang, tidak lepas dari berbagai kebutuhan, baik kebutuhan biologis maupun kebutuhan psikologis. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut manusia melakukan berbagai kegiatan sesuai dengan kebutuhan yang diinginkannya. Untuk melakukan kegiatan, manusia tidak lepas dari dorongan-dorongan untuk mencapai kebutuhan, dorongan tersebut disebut motivasi. Motivasi merupakan bagian yang terpenting dalam suatu kegiatan. Motivasi mendorong seseorang untuk beraktivitas sehingga memperoleh kebutuhan dan kepuasan dari hasil kerjanya.

Menurut Moekjizat, motif adalah suatu pengertian yang mengandung semua alat penggerak, alasan-alasan, dan dorongan-dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan melakukan sesuatu.¹¹

Dalam Mochamad Djumidar A Widya, Tirto Apriyanto dan Fitri Lestari Issom, Sappenfield mengatakan bahwa motivasi adalah proses aktualisasi

¹¹ Melayu S P Hasibuan, *Manajemen Pengertian Dasar dan Masalah*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), h. 218.

sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu.¹²

Alderman mengatakan, motivasi sebagai suatu kecenderungan untuk berperilaku secara selektif ke suatu arah tertentu yang dikendalikan oleh adanya konsekuensi tertentu, dan perilaku tersebut akan bertahan sampai sasaran perilaku tercapai.¹³

Jadi motivasi adalah suatu dorongan-dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan melakukan sesuatu yang dikendalikan oleh perilaku orang tersebut maupun orang lain dalam mencapai sasaran yang ingin dicapai.

Mc Donald memberikan definisi tentang motivasi sebagai perubahan tenaga dalam diri atau pribadi seseorang yang ditandai oleh dorongan efektif dan reaksi-reaksi dalam usaha mencapai tujuan. Definisi ini berisi tiga hal, yaitu:

- 1) Memotivasi dimulai dengan suatu perubahan tenaga dalam diri seseorang.
- 2) Motivasi itu ditandai oleh dorongan afektif.
- 3) Motivasi ditandai oleh reaksi-reaksi mencapai tujuan.¹⁴

Berdasarkan jenis atau tipenya, motivasi dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Hal ini dikemukakan oleh Komarudin sebagai berikut :

¹² Widya Mochamad Djumidar A et. al, *Psikologi Olahraga*, (Jakarta: CV. Gramada Offset, 2012), h. 117.

¹³ Satiadarma Monty P, *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000), h. 71.

¹⁴ Wasty Soemanto, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 191.

a. Motivasi Intrinsik

Bagi siswa yang memiliki motivasi intrinsik, aktifitasnya dilakukan secara sukarela, penuh kesenangan dan kepuasan, sehingga siswa merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya. Harsono menjelaskan bahwa motivasi instrinsik berfungsi karena adanya dorongan-dorongan yang berasal dari dalam individu sendiri”.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul karena adanya faktor luar yang mempengaruhi dirinya. Siswa berpartisipasi dalam aktifitas olahraga tidak didasari dengan kesenangan dan kepuasan, tetapi keterlibatan siswa dalam aktifitas itu didasari oleh keinginan untuk perolehan sesuatu. Vallerand menjelaskan bahwa motivasi ekstrinsik mengimplikasikan bahwa atlet memiliki keterkaitan dengan olahraga bukan karena kesenangan tetapi hasil (*outcome*) eksternal yang dihasilkan dari partisipasinya tersebut.¹⁵

Jadi motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam individu itu sendiri yang dilakukan dengan penuh kesenangan dan merasa puas atas apa yang sudah dilakukannya, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang datang dari luar untuk mempengaruhi

¹⁵ Komarudin, *Psikologi Olahraga*, (Bandung : Rosda, 2016), h. 26.

dirinya dalam melakukan aktifitas terutama futsal tidak didasari dengan kesenangan dan kepuasan.

Abraham Maslow, dengan teori pemenuhan kebutuhan (*Satisfaction of need theory*). Maslow membagi kebutuhan manusia pada lima tingkatan.

- 1) Kebutuhan fisiologis
- 2) Kebutuhan rasa aman dan perlindungan (*safety and security*)
- 3) Kebutuhan sosial (*social needs*)
- 4) Kebutuhan akan penghargaan (*esteem needs*)
- 5) Kebutuhan akan aktualisasi diri (*self actualization*).¹⁶

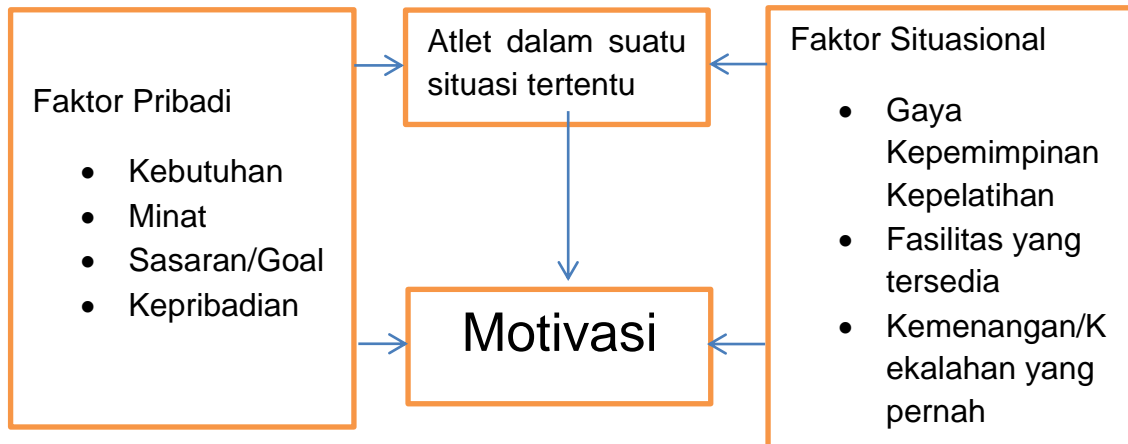
Tingkatan kebutuhan dari Maslow ini tidak bermaksud sebagai suatu kerangka yang dapat dicapai suatu saat, tetapi lebih merupakan kerangka acuan yang dapat digunakan sewaktu-waktu bilamana diperlukan untuk memperkirakan tingkat kebutuhan seseorang yang akan dimotivasi untuk melakukan sesuatu.¹⁷

Weinberg dan Gould menjelaskan bahwa menurut pandangan tokoh internasional, motivasi tidak dapat dikaji hanya berdasarkan pada individu yang terkait (atlet yang bersangkutan), juga tidak hanya dilandasi oleh faktor situasional, melainkan bagaimana interaksi kedua aspek ini berlangsung, seperti halnya pada gambaran di bawah ini:¹⁸

¹⁶ Melayu S P Hasibuan, *Organisasi Dan Motivasi*, (Jakarta: penerbit Bumi Aksara, 2014), h. 218.

¹⁷ *Ibid*, h. 104.

¹⁸ Satiadarma Monty P, *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000), h. 76.



Sumber : Satiadarma Monty P, *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000).

Anhsel memberikan contoh bahwa dalam percakapan sehari-hari istilah motivasi seringkali menjadi tidak jelas. Rancunya pemahaman mengenai motivasi menyebabkan adakalanya pelatih mengemukakan seperti: "Kalian perlu memiliki motivasi yang lebih tinggi". Bagi atlet yang belum memiliki rasa percaya diri yang cukup, perintah ini bisa diinterpretasikan sebagai bentuk pernyataan: "Kalian malas dan kurang bergairah".¹⁹

Hal ini bisa menimbulkan dampak negatif pada diri atlet. Padahal, mungkin yang dimaksud pelatih adalah atlet perlu memiliki sasaran yang lebih jelas dan perlu intensitas usaha yang lebih keras untuk mencapai sasaran tindakan, namun atlet merasa motivasinya dianggap rendah,

¹⁹ *Ibid*, h. 71.

sekalipun sesungguhnya ia memiliki motivasi yang tinggi untuk berprestasi baik, hanya saja usaha yang dilakukannya belum cukup.²⁰

Adapun dari fungsi motivasi dalam olahraga yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik sangat menentukan seseorang untuk memutuskan dirinya untuk terus berpartisipasi dalam olahraga yang digelutinya. Bagi seorang yang memiliki motivasi intrinsik, aktifitasnya dilakukan secara suka rela, penuh kesenangan dan kepuasan, sehingga seseorang merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya. Sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul karena adanya faktor luar yang mempengaruhi dirinya. Seseorang dapat berpartisipasi dalam aktifitas olahraga tidak disadari dengan kesenangan, kepuasan, tetapi keterlibatannya dalam aktivitas itu disadari oleh keinginan untuk memperoleh sesuatu.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi, yaitu:

- 1) Faktor Internal, faktor yang berasal dari dalam diri individu, terdiri atas:
 - a. Persepsi individu mengenai diri sendiri, seseorang termotivasi atau tidak untuk melakukan sesuatu banyak tergantung pada proses kognitif berupa persepsi. Persepsi seseorang tentang dirinya sendiri akan mendorong dan mengarahkan perilaku seseorang untuk bertindak.

²⁰ *Ibid*, h. 73.

- b. Harga diri dan prestasi, faktor ini mendorong atau mengarahkan individu (memotivasi) untuk berusaha agar menjadi pribadi yang mandiri, kuat, dan memperoleh kebebasan serta mendapatkan status tertentu dalam lingkungan masyarakat; serta dapat mendorong individu untuk berprestasi.
 - c. Harapan, adanya harapan-harapan akan masa depan. Harapan ini merupakan informasi objektif dari lingkungan yang mempengaruhi sikap dan perasaan subjektif seseorang. Harapan merupakan tujuan dari perilaku.
 - d. Kebutuhan, manusia dimotivasi oleh kebutuhan untuk menjadikan dirinya sendiri yang berfungsi secara penuh, sehingga mampu meraih potensinya secara total. Kebutuhan akan mendorong dan mengarahkan seseorang untuk mencari atau menghindari, mengarahkan dan memberi respon terhadap tekanan yang dialaminya.
 - e. Kepuasan kerja, lebih merupakan suatu dorongan afektif yang muncul dalam diri individu untuk mencapai goal atau tujuan yang diinginkan dari suatu perilaku.
- 2) Faktor Eksternal, faktor yang berasal dari luar diri individu, terdiri atas:
- a. Jenis dan sifat pekerjaan, dorongan untuk bekerja pada jenis dan sifat pekerjaan tertentu sesuai dengan objek pekerjaan yang tersedia akan mengarahkan individu untuk menentukan sikap atau

pilihan pekerjaan yang akan ditekuni. Kondisi ini juga dapat dipengaruhi oleh sejauh mana nilai imbalan yang dimiliki oleh objek pekerjaan dimaksud.

- b. Kelompok kerja dimana individu bergabung, kelompok kerja atau organisasi tempat dimana individu bergabung dapat mendorong atau mengarahkan perilaku individu dalam mencapai suatu tujuan perilaku tertentu, peranan kelompok atau organisasi ini dapat membantu individu mendapatkan kebutuhan akan nilai-nilai kebenaran, kejujuran, kebajikan serta dapat memberikan arti bagi individu sehubungan dengan kiprahnya dalam kehidupan sosial.
- c. Situasi lingkungan pada umumnya, setiap individu terdorong untuk berhubungan dengan rasa mampunya dalam melakukan interaksi secara efektif dengan lingkungannya.
- d. Sistem imbalan yang diterima, imbalan merupakan karakteristik atau kualitas dari objek pemuas yang dibutuhkan oleh seseorang yang dapat mempengaruhi motivasi atau dapat mengubah arah tingkah laku dari satu objek ke objek lain yang mempunyai nilai imbalan yang lebih besar. Sistem pemberian imbalan dapat mendorong individu untuk berperilaku dalam mencapai tujuan, perilaku

dipandang sebagai tujuan, sehingga ketika tujuan tercapai maka akan timbul imbalan.²¹

c. Struktur Dalam Motivasi

Pelletier dalam Decy dan Ryan menyatakan bahwa motivasi dalam olahraga dibangun oleh tiga dimensi konstruk motivasi yaitu motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan kondisi tidak termotivasi. Ketiga dimensi tersebut dikolaborasi menjadi enam indikator, yaitu *amotivasi* (kondisi tidak termotivasi), *external regulation* (penghargaan dari orang lain), *introjected regulation* (kewajiban yang harus dijalankan), *identified regulation* (meningkatkan keterampilan), *integrated regulation* (kebutuhan individu), dan *intrinsic motivation* (kepuasan dan kesenangan). Di bawah ini penjelasan dari indikator-indikator tersebut:²²

- a) *Amotivasi* (Kondisi Tidak Termotivasi), kondisi seseorang yang tidak berdaya, seperti tidak menikmati kegiatan olahraganya, tidak tahu tujuannya berolahraga, tidak jelas mengapa perlu dan menghabiskan waktu dan usahanya dalam berolahraga.
- b) *External Regulation* (Penghargaan Dari Orang Lain), menunjukkan bahwa seseorang berolahraga agar dilihat orang, dipandang hebat. Maksudnya

²¹ <http://rumahkemuning.com/2013/04/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-motivasi> (diakses pada tanggal 2 mei 2017).

²² Komarudin, Psikologi Olahraga (Bandung: Rosda, 2016), h. 27.

perilaku yang ditampilkan bermaksud untuk memuaskan tuntutan yang bersifat eksternal.

- c) *Introjected Regulation* (Kewajiban Yang Harus Dijalankan), menunjukkan kondisi seseorang yang berolahraga semata-mata karena merasa sebagai kewajiban yang harus dijalankan, ataupun karena disuruh atau diperintahkan oleh orang lain diluar dirinya sendiri. Misalnya : pelatih mewajibkan siswa latihan untuk persiapan lomba futsal.
- d) *Identified Regulation* (Meningkatkan Keterampilan), menunjukkan alasan seseorang berolahraga karena mampu meningkatkan kemampuan dalam dan penampilannya. Misalnya : siswa latihan futsal dari tidak bisa mengontrol bola menjadi bisa mengontrol bola.
- e) *Integrated Regulation* (Kebutuhan Individu), seseorang berolahraga selama ini karena olahraga itu sendiri sudah menjadi bagian dari kehidupannya.
- f) *Intrinsic Motivation* (Kepuasan Dan Kesenangan), menunjukkan kondisi seseorang yang berolahraga karena merasa mendapatkan kepuasan dan memperoleh pengalaman yang menyenangkan.

Jadi dapat disimpulkan dari enam indikator tersebut motivasi bukan hanya dari dalam diri sendiri saja tapi dari luar juga sangat berpengaruh terutama orang disekitar kita bisa saja memberi masukan baik ataupun buruk. Oleh karena itu setiap harus mempunyai motivasi yang kuat agar tidak terpengaruh oleh orang lain

3. Hakikat Siswa Sekolah Menengah Pertama

Masa remaja adalah masa dimana anak bereksperimen dengan berbagai peran identitas yang mereka peroleh dari lingkungan budaya sekitar. Remaja dipersepsikan sebagai sesuatu yang berubah-ubah secara emosional, dan karena itu penting bagi orang dewasa untuk memahami bahwa perubahan emosi ini merupakan aspek normal dari perkembangan remaja dini.

Untuk mengembangkan pembelajaran yang efektif, guru pendidikan jasmani perlu memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa.²³ Dengan memahami karakteristik perkembangan siswa, guru akan mampu membantu siswa belajar lebih efektif.

Selama masa remaja seluruh aspek perkembangan manusia-psikomotor, kognitif, dan afektif mengalami perubahan yang luar biasa. Masa remaja merupakan satu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi oleh guru atau pelatih.

Berdasarkan uraian diatas, anak usia 12-15 tahun sangat cocok untuk diteliti. Rincian perkembangan aspek psikomotor, kognitif dan afektif pada masa remaja disajikan sebagai berikut.²⁴

²³ Samsudin, *Pembelajaran Jasmani dan Kesehatan*, (Jakarta: Litera, 2008), h. 114.

²⁴ *Ibid*, h. 114.

1) Perkembangan Aspek Psikomotor

Bloom dan Krathwohl aspek psikomotor menyangkut jasmani dan keterampilan yang mengintegrasikan secara harmonis sistem syaraf serta otot-otot. Perubahan jasmani dan fisiologis terjadi secara luar biasa. Salah satu perubahan luar biasa yang dialami siswa adalah pertumbuhan dan berat badan. Siswa mengalami akselerasi kecepatan proses pertumbuhan cepat (*growt sprut*). Perubahan tinggi badan akan diikuti dengan perubahan cepat dalam berat badan. Perubahan berat badan menggambarkan perubahan ukuran tulang, otot, organ tubuh, dan juga proporsi lemak tubuh.²⁵

Tulang rangka (*skeletal*) mengalami perubahan. Saat tubuh tambah matang, tulang bertambah keras. Proporsi tubuh mengalami pertumbuhan. Bagian tubuh mengalami pertumbuhan dan pematangan pada kecepatan yang berbeda. Remaja biasanya mengalami perbedaan proporsi tangan dan lengan, kaki dan tungkai, kepala dan badan, sehingga proporsi tangan dan tubuh kelihatan tidak sempurna. Kekuatan otot meningkat selaras dengan pertumbuhan individu. Jaringan adiposa (lemak) mengalami perubahan variasi jumlah dan distribusi. Kondisi ini akan menyebabkan remaja mengeluh bahwa tubuhnya terlalu gemuk.

²⁵ *Ibid*, h. 114.

Perubahan lain yang dialami siswa adalah pubertas dan pematangan seksual. Perubahan jasmani yang cepat dan beragam akan menyebabkan kecemasan bagi sebagian siswa selain sistem otot rangka dan reproduksi, perubahan terjadi pada sistem fisiologis, seperti perubahan ukuran dan berat dari jantung dan paru-paru, serta perubahan sistem syaraf dan pencernaan.

Perubahan paling penting lainnya adalah perkembangan keterampilan motorik. Kinerja motorik siswa mengalami penghalusan. Siswa diarahkan untuk mengalami pencapaian dan penghalusan keterampilan khusus cabang olahraga. Hal ini yang perlu diperhatikan adalah kebugaran jasmani siswa. Kebugaran terkait dengan kesehatan, seperti kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, dan komposisi tubuh perlu mendapat perhatian.²⁶

2) Perkembangan Aspek Kognitif

Bloom dan Krathwohl menyatakan bahwa aspek kognitif meliputi fungsi intelektual, seperti pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan berpikir. Untuk siswa perkembangan kognitif utama yang dialami adalah operasional formal yaitu kemampuan berpikir abstrak dengan menggunakan simbol-simbol tertentu.

²⁶ *Ibid*, h. 114.

Menurut Wuest dan Lombardo perkembangan kognitif yang terjadi pada siswa meliputi intelektual, kapabilitas memori dan bahasa, serta pemikiran konseptual. Perkembangan kematangan intelektual sangat bervariasi, dan variabilitasnya perlu mendapatkan perhatian guru saat merencanakan pelajaran. Memori remaja ekuivalen dengan memori orang dewasa dalam kemampuan untuk menyerap, memproses dan mengungkapkan informasi.²⁷

Siswa yang berusia remaja biasanya mampu berkonsentrasi lebih lama, dan mampu mengingat lebih lama apa yang dilihat dan didengar. Siswa mengalami peningkatan kemampuan mengekspresikan diri. Kemampuan berbahasa menjadi lebih baik dan canggih, perbedaan kata lebih banyak. Ketika remaja mengalami kematangan, mereka memiliki kemampuan untuk menyusun alasan rasional, menerapkan informasi, mengimplemen-tasikan pengetahuan, dan menganalisa situasi secara kritis. Karenanya, kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan juga akan meningkat.

3) Perkembangan Aspek Afektif

Bloom dan Krathwohl ranah afektif menyangkut perasaan, moral, dan emosi. Perkembangan afektif siswa menurut Wuest dan Lombardo mencakup proses belajar perilaku yang layak pada budaya tertentu, seperti bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain yang

²⁷ *Ibid*, h. 115.

disebut sosialisasi. Sebagian besar sosialisasi berlangsung lewat pemodelan dan peniruan perilaku orang lain. Pihak yang sangat berpengaruh dalam proses sosialisasi remaja adalah keluarga, sekolah, dan teman sebaya.²⁸

Siswa mengalami kondisi *egosentris*, yaitu kondisi yang hanya mementingkan pendapatnya sendiri dan mengabaikan pendapat orang lain. Remaja banyak menghabiskan waktu untuk memikirkan penampilan, tindakan, perasaan, dan perhatian sendiri. Siswa mengalami perubahan persepsi diri akan berkaitan dengan persepsi atas kemampuan dan keyakinan yang kuat bahwa ia mampu mengerjakan sesuatu, sehingga timbul rasa percaya diri. Selain itu, guru perlu memberikan berbagai kesempatan agar siswa mengalami keberhasilan dalam melakukan berbagai tugas, sehingga kepuasan siswa akan tumbuh. Kepuasan diri mengalami perkembangan yang pesat selama dalam masa remaja.

Secara emosional siswa mengalami peningkatan rentang dan intensitas emosinya. Remaja belajar mengatur emosi, dengan cara mampu mengekspresikan emosi dan mengetahui waktu dan tempat yang tepat untuk mengekspresikannya. Siswa belajar memformulasikan sistem nilai yang dianutnya dan sikap terhadap

²⁸ *Ibid*, h. 115.

sesuatu. Siswa mengalami proses untuk mencapai tingkat pemahaman norma dan moral baik.

Sedangkan menurut Supandi ada tiga karakteristik siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama sebagai berikut :

Karakteristik fisik meliputi :

- a) Pertumbuhan badan bagi siswa/siswi mulai nampak
- b) Pertumbuhan anak perempuan lebih cepat daripada anak laki-laki
- c) Pertambahan berat badan
- d) Perkembangan fisik dan koordinasi

Karakteristik sosial dan emosional meliputi :

- a) Perkembangan kearah kejantanan makin mantap
- b) Usaha keras untuk menjadi orang terbaik dalam permainan untuk diakui dan dikagumi oleh teman-teman sejenis.

Karakteristik mental meliputi :

- a) Perkembangan kemampuan untuk berdalih atau berargumentasi makin baik.
- b) Kemampuan berkonsentrasi sangat baik
- c) Kemampuan berimajinasi dengan baik.²⁹

Berdasarkan uraian tentang karakteristik siswa Sekolah Menengah Pertama diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa Sekolah Menengah Pertama dipengaruhi oleh perkembangan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif yang menunjang permainan Futsal karena mereka

²⁹ Supandi, *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: Depdikbud, 1992), h. 25.

mengalami perkembangan keterampilan motorik, konsentrasi yang lebih lama, dan rasa percaya diri yang tinggi.

4. Hakikat Ekstrakurikuler Futsal

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran biasanya dilaksanakan pada sore hari. Keterbatasan waktu berolahraga yang dilakukan secara maksimal untuk perkembangan dan pertumbuhan siswa. Oleh karena itu siswa wajib mengikuti kegiatan yang diadakan di luar jam sekolah untuk memaksimalkan kegiatan yang dipilihnya walaupun kegiatan tersebut tidak formal.

Ekstrakurikuler juga diartikan suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan pembelajaran di sekolah sebagai salah satu lembaga formal pendidikan. Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan di luar jam pelajaran, di luar sekolah untuk menambah wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan kemampuan yang telah dipelajari.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan peserta didik sekolah umumnya 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 ekstrakurikuler ini dapat berbentuk kegiatan pada seni,

olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan siswa dan siswanya.³⁰

Menurut kamus besar bahasa Indonesia ekstrakurikuler adalah kegiatan yang berada di luar program yang tertulis didalam kurikulum, seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa.³¹

Ekstrakurikuler juga dapat diartikan sebagai kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan pembelajaran di sekolah sebagai salah satu lembaga formal pendidikan. Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan di luar pelajaran.

Sedangkan H. Ratal Wirjasantosa berpendapat ekstrakurikuler cabang olahraga adalah pembinaan olahraga karya, yang bertanggung jawab di sini adalah guru olahraga bersama pelatih dari setiap cabang olahraga.³² Sehingga perlu adanya kerjasama yang baik antara berbagai pihak agar ekstrakurikuler cabang olahraga dapat berjalan dengan baik.

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli di atas terdapat persamaan tentang kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam mata pelajaran, biasanya dilakukan pada sore hari maupun sabtu, baik di dalam sekolah ataupun di luar sekolah dengan tujuan untuk memperdalam

³⁰ <https://id.wikipedia.org/wiki/Ekstrakurikuler> (diakses pada tanggal 2 mei 2017).

³¹ WJS. Poerwadarminto, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1996), h. 291.

³² Ratal Wirjasantosa, *Supervisi Kegiatan Olahraga*, (Jakarta: Universitas Indonesia, 1984), h. 123.

pengetahuan siswa mengenai hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat, minat dan pengembangan diri manusia.

Futsal adalah singkatan dari *foot ball* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerjasama antara pemain, dan kekompakan tim.³³

Asal muasal futsal muncul pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay, dan diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola bernama Juan Carlos Ceriani. Awalnya, Ceriani hanya ingin memindahkan latihan ke dalam ruangan karena kecewa dengan kondisi lapangan yang licin setelah diguyur hujan. Ternyata, latihan di dalam ruangan sangat efektif. Dia lantas mencetuskan permainan sepak bola dalam ruangan dengan lima lawan lima pemain. Hal ini ternyata mendapat sambutan positif bahkan hampir seluruh negeri di Amerika Selatan.³⁴

Sedangkan menurut Muhammad Asriady Mulyono futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepak bola. Futsal dapat dimainkan di lapangan yang

³³ John D. Tenang, *Mahir Bermain Futsal*, (Bandung: Mizan Media Utama, 2008), h. 15.

³⁴ *Ibid*, h. 15.

ukurannya lebih kecil dari lapangan sepak bola, dengan jumlah pemain lebih sedikit dari masing-masing tim.³⁵

Permainan futsal memiliki peraturan yang hampir sama dengan aturan sepak bola konvensional, tetapi dimodifikasi karena ruangan bermain yang sempit. Perbedaan aturan futsal dan sepak bola dapat dibedakan sebagai berikut.³⁶

Perbedaan Aturan Futsal dan Sepak Bola

Sepak Bola	Futsal
Lingkaran bola 68-70 cm	Lingkaran bola 62-68 cm
11 pemain	5 pemain
3x pergantian pemain	Tidak dibatasi
Thrown in (lemparan ke dalam)	Kick in (tendangan ke dalam)
Wasit & 2 asisten (linesman)	Wasit dan 2 asisten serta pencatat waktu
Waktu berjalan (running clock)	Stopped clock (dioperasikan oleh pencatat waktu)
2 x 45 menit	2 x 20 menit
Tidak ada time out	Sekali time out tiap babak

³⁵ Muhammad Asriady Mulyono, *Buku Pintar Panduan Futsal*, (Jakarta: Laskar Aksara, 2014), h. 1.

³⁶ *Ibid*, h. 24.

Tendangan ke gawang	Lemparan gawang
Tidak ada batas waktu untuk memulai kembali pertandingan	4 menit untuk memulai lagi pertandingan
Berlaku aturan offside	tidak berlaku offside
Kiper diberi waktu 6 detik melakukan tendangan gawang	Kiper diberi waktu empat detik untuk melakukan lemparan gawang
Tidak ada batasan pelanggaran	Ada batasan lima kali pelanggaran
Pemain yang diganjar kartu merah tidak bisa diganti pemain lain	Pemain yang diganjar kartu merah bisa diganti pemain lain setelah 2 menit atau tim lawan mencetak gol
Sepak pojok di area korner	Sepak pojok di sudut korner
Tidak ada batasan untuk Melakukan back-pass ke kiper	Hanya sekali melakukan back pass ke kiper
Kontak fisik diperbolehkan	Kontak fisik dilarang

Sumber : Muhammad Asriady Mulyono, *Buku Pintar Panduan Futsal* (Jakarta: Laskar Aksara, 2014)

Dengan demikian yang dimaksud dengan futsal dalam penelitian ini adalah permainan sepak bola *indoor* yang dimainkan lima orang dan membutuhkan tingkat kompetensi yang tinggi karena dimainkan dengan waktu yang cepat.

B. Kerangka Berpikir

Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta adalah suatu kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran, di luar sekolah untuk menambah wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan kemampuan yang telah dipelajari. Melalui kegiatan ini siswa diharapkan mampu mengembangkan potensi, bakat, dan kemampuannya secara optimal sehingga mereka mampu mewujudkan potensi dirinya dan berfungsi sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan pribadinya maupun kebutuhan masyarakat. Untuk kegiatan itu ini wajib diikuti oleh semua siswa.

Suatu kegiatan ekstrakurikuler futsal yang disertai motivasi yang tinggi maka kegiatan tersebut akan memperoleh hasil yang diharapkan dan sangat memuaskan. Tetapi sebaliknya, tanpa adanya dorongan motivasi maka kegiatan itu akan sia-sia dan akan menjadi tidak terselesaikan. Kegiatan ekstrakurikuler akan menghasilkan suatu prestasi apabila ada dorongan dari diri sendiri dan kerjasama dengan guru sebagai pembina, pelatih ahli, kepala sekolah sebagai pimpinan, serta adanya saran prasarana yang lengkap.

Berdasarkan kutipan di atas faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi yaitu ada dua aspek yaitu 1. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu terdiri atas persepsi individu, harga diri dan prestasi, harapan, kebutuhan, dan kepuasan kerja, 2. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu terdiri atas jenis dan sifat pekerjaan, kelompok kerja, situasi lingkungan, dan sistem imbalan. Oleh karena itu motivasi sangat penting bagi siswa dalam melakukan kegiatan apapun. Tanpa adanya motivasi siswa tidak akan mau atau berminat melakukan sesuatu contohnya dalam berolahraga. Indeks Massa Tubuh juga berpengaruh terhadap Motivasi siswa, terutama bagi siswa yang mempunyai postur gemuk atau kelebihan berat badan ataupun postur kurus atau kekurangan berat badan.

Dari permasalahan diatas ini terbukti oleh peneliti dalam suatu Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Pertama 213 Jakarta siswa yang mempunyai postur gemuk atau kelebihan berat badan cenderung cepat lelah dalam melakukan kegiatan olahraga, begitupun juga siswa mempunyai postur kurus atau kekurangan berat badan cenderung kurang bergairah karena dari posturnya tersebut berbeda dengan siswa-siswa lainnya yang membuat siswa jadi kurang percaya diri dalam melakukan kegiatan olahraga. Oleh sebab itu inilah peran pelatih atau guru pendidik bagaimana cara untuk memotivasi siswa-siswa tersebut agar mau atau berminat melakukan kegiatan olahraga. Disini peran pelatih sangat penting

yaitu dengan mendekati siswa-siswa tersebut agar lebih mengetahui dan memperhatikan siswanya.

Indeks massa tubuh bermanfaat untuk mengukur dan membandingkan berat badan seseorang yang dibagi dengan kuadrat dari tinggi badannya. Indeks Massa Tubuh mempengaruhi seorang anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan mengetahui indeks massa tubuh anak kita dapat mengetahui yang ideal bagi siswa.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada kerangka berpikir, sekaligus untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini, perlu dibuatkan hipotesa penelitian sebagai jawaban sementara. Hipotesa dalam penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut :

Diduga terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan motivasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta.