

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kegiatan aktivitas fisik salah satu kegiatan yang meningkatkan tenaga dan membakar energi, rutin berolahraga dan melakukan aktivitas fisik setiap hari dapat menjadi salah satu fondasi dari gaya hidup sehat. Meski demikian banyak orang yang masih mengartikan aktivitas fisik sebagai olahraga berat penuh tantangan dan kegiatan kegiatan berat lainnya, padahal banyak aktivitas fisik yang tidak selalu harus dilakukan dengan berat banyak aktivitas fisik yang bisa dilakukan saat kita melakukan aktivitas sehari hari dan juga melakukan aktivitas fisik tidak selalu dilakukan di gelanggang olahraga atau tempat gym, bisa juga melakukan aktivitas fisik ini di rumah. Membersihkan rumah untuk mengeluarkan energi fisik dan dilakukan dalam jangka waktu tertentu dan menggerakkan Kelihatannya mungkin sederhana Tapi manfaatnya bisa sangat terasa jika dilakukan dengan rutin.

Demikian pula kegiatan ini menimbulkan banyak manfaat yang terjadi didalamnya, sehingga orang yang melakukannya merasa ada kepuasan tersendiri di dalam dirinya. Aktivitas fisik memiliki beberapa tipe, contohnya aktivitas fisik ringan yang dapat dilakukan kurang lebih 150 menit perminggu aktivitas fisik berupa mencuci baju, memasak, menyiram tanaman dll. Aktivitas fisik sedang dapat dilakukan dengan 200 menit setiap minggunya aktivitas yang

dilakukan dengan bersepeda, naik turun tangga, berjalan 10 menit dll. Sedangkan aktivitas fisik berat dapat dilakukan lebih dari 300 menit perminggu dengan beberapa bentuk aktivitas fisik seperti, bermain sepak bola, jogging, naik gunung, push up dll. Pada dasarnya melakukan aktivitas fisik bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja asal ada niat dan kemauan dalam diri.

Secara umum kegiatan ini merupakan kegiatan yang melibatkan anggota tubuh yang memiliki manfaat untuk menyehatkan dan memberikan energy positif untuk tubuh. Adapun beberapa manfaat kesehatan dari aktivitas fisik dapat diperoleh, seperti mengurangi perasaan cemas, mengurangi tekanan darah, dan meningkatkan kualitas tidur, serta aspek fungsi kognitif, dan sensitivitas insulin. Manfaat lainnya adalah seperti peningkatan kebugaran kardiorespirasi, peningkatan kekuatan otot, penurunan gejala depresi, dan penurunan tekanan darah yang berkelanjutan, namun hal ini memerlukan beberapa minggu atau bulan dalam melakukan kegiatan aktivitas fisik.

Singkatnya kegiatan aktivitas fisik mengacu pada kegiatan yang menguras stamina dan tenaga, bentuk kegiatannya juga bervariasi tergantung pada tempat melakukan aktivitas fisik itu sendiri. Aktivitas fisik merupakan komponen dari suatu proses yang kompleks yang melibatkan perkembangan, pembelajaran, dan asimilasi keterampilan, nilai, norma, persepsi (Siswa, 2019). Untuk itu terdapat banyak unsur-unsur yang ada di dalam aktivitas fisik yang bisa menjadi pembelajaran dalam mengembangkan kepemimpinan pada anak pra remaja.

Ketika anak sudah bisa menerima hal baik dan buruk dalam kehidupan sehari-hari, maka sebagai guru atau instruktur bisa mengatur dan menuntun anak untuk mencapai tujuan pembentukan karakternya. Bentuk aktivitas fisik melalui *outdoor activity* adalah model untuk mengembangkan kepemimpinan dalam melakukan suatu hal yang dapat anak-anak tersebut terapkan dalam kehidupan sehari-harinya. Kepemimpinan dapat diartikan sebagai memimpin orang lain, pemimpinnya dikenal dengan istilah *team leader* (pemimpin kelompok) yang memahami apa yang menjadi tanggung jawab kepemimpinannya, menyelami kondisi bawahannya, kesediaannya untuk meleburkan diri dengan tuntutan dan konsekuensi dari tanggung jawab yang dipikulnya, serta memiliki komitmen untuk membawa setiap bawahannya mengeksplorasi kapasitas dirinya hingga menghasilkan prestasi tertinggi.

Sejalan dengan itu kepemimpinan merupakan kemampuan memperoleh kesepakatan pada tujuan bersama untuk mencapai tujuan yang sedang di jalani. (Mustanir et al., 2019) menyatakan bahwa kepemimpinan menjadi suatu kemampuan seseorang dalam memberikan pengaruh pada orang lain, lewat komunikasi secara langsung ataupun tidak langsung dengan tujuan menggerakkan mereka agar bersedia menuruti kehendak pemimpinnya. Kepemimpinan adalah suatu upaya untuk mengarahkan orang lain untuk mencapai tujuan, pemimpin sangat berperan penting dalam sebuah lingkungan. Mengembangkan kepemimpinan adalah sebuah hubungan yang saling memengaruhi antara pemimpin dan anggotanya, walaupun cukup sulit menggeneralisirnya pada

prinsipnya kepemimpinan berkenaan dengan seseorang memengaruhi perilaku orang lain untuk suatu tujuan.

Sebagai tambahan kepemimpinan juga dapat didefinisikan sebagai suatu proses yang kompleks dimana seorang pemimpin memiliki pengaruh terhadap bawahannya dalam melaksanakan dan mencapai visi, misi, dan tugas. Oleh karena itu membawa organisasi menjadi lebih unggul dan bersatu adalah tugas seorang pemimpin dalam melakukan proses ini dengan mengaplikasikan sifat-sifat kepemimpinan dirinya yaitu etika, kepercayaan, pengetahuan, dan kemampuan yang dimilikinya. Kepemimpinan adalah hubungan yang ada dalam diri seseorang atau pemimpin, mempengaruhi orang lain untuk bekerja secara sadar dalam hubungan tugas untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Dalam konteks ini kepemimpinan merupakan suatu proses bagaimana menata dan mencapai kinerja untuk membuat keputusan seperti bagaimana yang diinginkannya. Kepemimpinan dalam suatu rangkaian harus berupaya bagaimana mendistribusikan pengaturan dan situasi pada suatu waktu tertentu. Akan tetapi, konseptualisasi kepemimpinan orang dewasa dan pemuda memiliki sedikit perbedaan misalnya, orang dewasa lebih menekankan tanggung jawab, sementara pemuda menekankan komunikasi, tindakan, pemodelan, dan pendampingan (Mortensen et al., 2014).

Secara umum juga kepemimpinan adalah kemampuan seseorang untuk mempengaruhi orang lain, sehingga orang lain tersebut bertingkah laku sebagaimana di kehendaki oleh pemimpin tersebut (Pengembangan &

Kepempinan, n.d.). Kepemimpinan seseorang bisa tergambar dari kehidupannya sehari-hari, mulai dari bagaimana ia mengendalikan sesuatu dengan baik dan juga menjaga kestabilan emosi dalam memimpin.

Dalam hal pengembangan aktivitas fisik dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap seorang anak melalui kegiatan luar ruangan atau *outdoor activity* merupakan kegiatan di luar kelas dan di alam bebas lainnya, seperti: bermain di lingkungan sekolah, taman, perkampungan pertanian/ nelayan, berkemah, dan kegiatan yang bersifat kepetualangan, serta pengembangan aspek pengetahuan yang relevan (Purbangkara et al., 2021). Selain itu, aktivitas fisik yang berbasis *outdoor activity* bisa juga dapat mengembangkan aspek pengembangan kepemimpinan dan fungsi motorik anak. Dalam hal ini, anak mempunyai kesempatan yang sama dengan anak-anak lainnya untuk bereksplorasi lebih terhadap karakter dalam membangun jiwa kepemimpinan.

Hasil observasi yang telah peneliti lakukan, maka peneliti membuat sebuah model aktivitas fisik yang berbasis pada *outdoor activity* untuk kepemimpinan pada anak pra remaja. Dalam tujuan meningkatkan karakter yang disesuaikan dengan lingkungan kembang anak pra remaja dan sesuai dengan kondisi yang terjadi sebenarnya di lapangan, diharapkan juga anak yang terlibat langsung serta mampu mendapatkan pengalaman belajar dari tindakan, pemikiran, perasaan dan refleksi mereka. Tujuan yang juga harus di perhatikan adalah mengembangkan hubungan anak dengan lingkungan alam dan perilaku di luar ruangan, serta hubungan sosial mereka dengan kelompok. Penelitian ini memiliki tujuan untuk meneliti sejauh mana aktivitas fisik dapat mengembangkan kepemimpinan dan bagaimana cara

yang efektif dan efisien agar aktivitas yang dilakukan dapat berpengaruh positif dan dampaknya langsung di rasakan dan di terapkan di kehidupan bermasyarakat.

B. Fokus Penelitian

Aktivitas fisik bukan hanya sekedar melakukan kegiatan olahraga yang berat dan ringan saja, tetapi dilakukan untuk menstimulasi pertumbuhan saraf yang kemungkinan dapat menghambat penurunan fungsi kognitif anak (Sauliyusta & Rekawati, 2016). aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi pembakaran kalori. Aktivitas fisik pada remaja dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, self-concept, rasa cemas dan stress yang rendah (Aktivitas et al., 2021). Penting bagi anak untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik, karena dapat membuat anak lebih memiliki pola dalam kehidupan dan aktivitas sehari-hari. Menurut (Sauliyusta & Rekawati, 2016) melakukan berbagai aktivitas kegiatan yang bertujuan pada terwujudnya perubahan perilaku anak terhadap lingkungan sekitar.

Aktivitas fisik dapat berupa permainan, olahraga, eksperimen, perlombaan, mengenal kasus-kasus lingkungan di sekitarnya dan diskusi penggalian solusi, aksi lingkungan, dan jelajah lingkungan. Program permainan yang dilakukan dalam proses pembelajaran harus dilakukan dengan seimbang, berhati-hati apabila merencanakan kegiatan yang menantang, dan harus memiliki makna yang terkandung dalam setiap permainan yang akan di berikan kepada anak, serta membagi waktu yang efisien guna meningkatkan pembelajaran yang aktif

diantaranya dengan menyediakan permainan terstruktur atau sistematis yang disusun hal yang paling mudah ke hal yang paling sulit dan permainan tidak terstruktur yang diyakini mampu meningkatkan kepemimpinan pada anak. (Fatai O., Faqih, & Bustan, 2014).

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh aktivitas fisik terhadap perkembangan kepemimpinan anak?
2. Bagaimana strategi aktivitas fisik untuk menstimulasi dalam mengembangkan kepemimpinan anak?
3. Bagaimana peran orang tua pada aktivitas fisik dalam mengembangkan kepemimpinan anak?
4. Bagaimana tanggapan anak terhadap aktivitas fisik dan kepemimpinan pada diri mereka.

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Mengidentifikasi pengaruh aktivitas fisik terhadap perkembangan kepemimpinan anak.
2. Mendeskripsikan strategi aktivitas fisik dalam menstimulasi perkembangan kepemimpinan anak.
3. Meneliti peran pelatih pada aktivitas fisik dalam upaya menstimulasi perkembangan kepemimpinan anak.
4. Menganalisis tanggapan anak terhadap aktivitas fisik dan hubungannya terhadap perkembangan kepemimpinan pada anak.

5. Mengamati pola aktivitas fisik anak dengan menghubungkan perkembangan kepemimpinan anak.

E. Manfaat Penelitian

1. Meneliti seberapa besar pengaruh kegiatan aktivitas fisik terhadap perkembangan kepemimpinan pada anak.
2. Memberikan sebuah penjelasan dan sebagai sebuah referensi strategi kegiatan luar kelas dalam menstimulasi perkembangan kepemimpinan pada anak.
3. Memberikan informasi kepada orang tua agar dapat menstimulasi kepemimpinan anak dengan baik dalam beraktivitas fisik.
4. Merangkum, menganalisis dan menyimpulkan tanggapan anak terhadap kegiatan aktivitas fisik dalam hubungannya dengan perkembangan kepemimpinan anak