

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Kesehatan yang berhubungan dengan kebugaran menjadi salah satu modal bagi manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari, salah satunya bagi anak-anak kesehatan secara keseluruhan dan kebugaran jasmani yang baik sebagai penanda yang berguna untuk kesejahteraan (Ortega et al., 2008). Organisasi WHO melalui rencana aksi global untuk aktivitas fisik 2018-2030 memberikan panduan dan dukungan bagi negara-negara untuk mempromosikan aktivitas fisik reguler sebagai tindakan pencegahan untuk membantu mengurangi berbagai faktor resiko kesehatan. Khusus untuk saat ini WHO merekomendasikan harus mengakumulasikan setidaknya 60 menit aktivitas fisik per hari untuk anak dan remaja usia 5-17 tahun. Hal ini dimaksudkan untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan fisik (WHO, 2019).

Dalam sebuah artikel berita menemukan bahwa lebih dari 80% remaja yang bersekolah di seluruh dunia tidak memenuhi rekomendasi saat ini setidaknya 1 jam aktivitas fisik per hari (WHO, 2019). Ketika seseorang melakukan aktivitas yang direkomendasikan maka dapat bermanfaat bagi kebugaran jasmani. Hal ini diharapkan dapat berdampak bagi prestasi akademik di sekolah dan Anak-anak yang kebugaran jasmaninya baik memiliki, prestasi akademik yang baik dibandingkan dengan anak yang tingkat kebugaran jasmaninya kurang bugar (Chaddock-Heyman et al. 2014).

Aktivitas fisik anak-anak yang masih rendah, berdampak terhadap kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan anak-anak tidak baik. Bahkan dapat menyebabkan obesitas, anak-anak yang kurang aktif secara fisik, sehingga waktu bergerak lebih sedikit dibandingkan anak non-obesitas. Keadaan tersebut akan berdampak bagi anak-anak untuk menjalani aktivitas di sekolah bahkan aktivitas sehari-harinya (Hills et al., 2011).

Pada tahun 2014 tingkat kebugaran jasmani siswa di Jawa Barat, sampel yang di ambil di kota Bandung dan Kabupaten Majalengka, semua jenjang pendidikan

belum berada dalam kondisi yang baik, yaitu 42,27 persen siswa sekolah dasar memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah (Sulistiono, 2014). Hal ini sangat disayangkan karena ketika anak memiliki kebugaran jasmani yang prima, anak dapat melakukan aktivitas dengan lama dan tanpa merasa kelelahan. Hal ini akan bermanfaat bagi anak disekolah untuk menunjang aktivitas dalam belajar. jika semakin baik kebugaran jasmani, maka akan menunjang hasil belajar siswa disekolah. (Abduh et al., 2020; Schaefer et al., 2014)

Setiap orang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda. orang yang memiliki tingkat kebugaraan jasmani yang baik dapat melakukan aktivitas ringan hingga berat dengan penyesuaian yang efektif. Tingkat kebugaran jasmani adalah kapasitas untuk melakukan aktivitas fisik, Kebugaran jasmani memiliki korelasi yang positif dengan prestasi akademik dan hasil belajar, kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus setidaknya dalam waktu singkat hal demikian dapat berkontribusi positif terhadap pencapaian akademik siswa di sekolah (Ortega et al., 2008)

Salah satunya para siswa sekolah yang membutuhkan tingkat kebugaraan jasmani yang baik untuk dapat belajar dengan baik. Karena bagi seorang anak kebugaran sangat penting terutama sebagai modal utama dalam melaksanakan kegiatan program belajar. Ketika anak memiliki kebugaran yang baik anak akan memiliki perhatian lebih lama dalam belajar, bermain atau berbagai kegiatan aktivitas lainnya (IK et al., 2015).

Seperti uraian yang ada diatas ketika seseorang memiliki kebugaran yang baik maka akan memiliki kemampuan untuk berkonsentrasi terhadap aktivitas yang sedang dilakukannya dalam waktu yang lama. Konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap objek sehingga kita dapat fokus terhadap apa yang sedang dilakukan dengan baik. Seperti yang diungkapkan oleh Slameto dalam Azmi (2017) konsentrasi dalam belajar merupakan pemusatan perhatian terhadap mata pelajaran dengan mengesampingkan semua hal yang tidak berhubungan dengan pelajaran.

Jika siswa mampu membentuk kemampuan konsentrasi dengan baik. ketika melakukan aktivitas sehari-harinya dapat menemukan titik fokus untuk mendapatkan

tujuannya. Maka keterampilan tersebut akan menjadi pendukung bagi siswa untuk melakukan kegiatan belajar. Dan bisa mencapai prestasi yang baik Ketika melakukan sesuatu dengan penuh konsentrasi. Diharapkan apabila siswa memiliki kebugaraan jasmani dan kemampuan konsentrasi yang baik bisa memiliki hasil prestasi belajar yang baik (Nuryadi et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Erwin Permana Putra (2019) hubungan antara kebugaraan jasmani dengan konsentrasi. Peneliti menyimpulkan bahwa ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi peserta didik. Selain itu juga penelitian hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar akademik siswa menyimpulkan, nilai koefisien bernilai positif, Koefisien yang bernilai positif menunjukkan hubungan yang searah, artinya bahwa apabila tingkat kebugaran jasmani semakin tinggi maka hasil belajar akademik siswa juga akan meningkat (Rhamadhanie, 2020).

Dari penelitian terdahulu mengenai hubungan kebugaran jasmani dan prestasi akademik beberapa penelitian mengambil hasil prestasi akademik yang diambil dari data prestasi belajar hasil nilai UTS, (Yulianti et al., 2017). Pada penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan, sampel yang diambil adalah anak sekolah menengah pertama (SMP). Sedangkan dalam penelitian ini, peneliti akan mengambil sampel anak sekolah dasar, dan mengambil data prestasi belajar pada 1 semester, dan menggabungkan tiga variabel dalam satu penelitian. Penelitian yang akan dilakukan berjudul. “Hubungan Kebugaraan Jasmani dengan Konsentrasi dan Prestasi Belajar di Sekolah Dasar.”

1.2. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan urian diatas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kebugaraan jasmani dengan konsentrasi?.
2. Apakah terdapat hubungan antara kebugaraan jasmani dengan prestasi belajar?.
3. Apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi dan prestasi belajar?

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini diidentifikasi tujuan umum dan tujuan khusus

1.3.1. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan konsentrasi dan prestasi belajar.

1.3.2. Tujuan khusus

Adapun tujuan penelitian khusus ini yaitu:

1. Untuk mengetahui hubungan kebugaraan jasmani dengan konsentrasi.
2. Untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar.

1.4. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik bagi penulis maupun pembaca. Adapun manfaat dan nilai yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu:

1. Dari segi Teoritis

Hasil penelitian ini memberikan data/informasi tentang hubungan kebugaraan jasmani dan konsentrasi dengan prestasi belajar. Dan sebagai referensi bagi peneliti yang ingin meneliti hal-hal yang berhubungan dengan kebugaran jasmani dan konsentrasi dengan prestasi belajar.

2. Dari segi Praktis

- a. Bagi guru pendidikan jasmani sekolah dasar dapat mengetahui aktivitas penjas yang tepat untuk memaksimalkan kebugaraan jasmani.
- b. Bagi siswa semoga hasil tes menjadi acuan supaya bisa meningkatkan kebugaran jasmani.
- c. Sebagai referensi untuk penelitian berikutnya

1.5. Struktur Organisasi

Bab I : Pendahuluan

Pendahuluan berisi tentang urian tentang pendahuluan dan merupakan bagian isi. Pendahuluan ini berisi; 1. Latar belakang masalah bagian ini menjelaskan hal yang menjadi latar belakang penelitian dilakukan; 2. Rumusan masalah bagian ini memuat tentang permasalahan yang akan diteliti; 3. Tujuan penelitian Bagian ini

Ahmad bahrudin, 2023

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KONSENTRASI DAN PRESTASI BELAJAR
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

merujuk dari rumusan masalah yang telah ditulis sebelumnya; 4. Manfaat penelitian bagian ini memberikan hasil nilai lebih atau kontribusi yang diberikan oleh penulis dan Sistematika skripsi bagian ini memuat alur penulisan skripsi.

Bab II : kajian Pustaka

Kajian Pustaka ini berisi konsep-konsep, teori-teori, dalil-dalil, dan hukum-hukum dalam bidang yang dikaji. Dan juga berfokus pada topik yang dikaji dengan mengedepankan sumber rujukan yang terkini. Pada bab ini teori-teori yang dicantumkan mengenai Kebugaran jasmani, Konsentrasi, dan Prestasi Belajar.

Bab III : Metode penelitian

Metode penelitian memuat tentang; 1. Desain penelitian bagian ini penulis menjelaskan metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif; 2. Partisipan menjelaskan partisipan yang terlibat; 3. Populasi dan sampel pada bagian ini penulis menyampikan populasi yang digunakan yaitu kelas V SD N 032 TILIL dan teknik sampel yang digunakan teknik *purposive sampling*; 4. Instrumen penelitian bagian ini penulis menjelaskan alat yang akan dipakai untuk penelitian ini; 5. Prosedur penelitian bagian ini penulis menjelaskan mengenai langkah-langkah penelitian; 6. Analisis data bagian ini penulis memamparkan teknik analisis data yang digunakan.

Bab IV : Temuan dan pembahasan

Memuat tentang temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, dan pembahasan mengenai temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan pada rumusan masalah.

Bab V : Simpulan

Memuat tentang kesimpulan dan saran pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan sekaligus mengajukan hal-hal yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian mengenai hubungan kebugaran jasmani dengan konsentrasi dan prestasi belajar.