

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dari program pendidikan secara keseluruhan, terutama melalui interaksi gerak untuk memastikan perkembangan dan pertumbuhan anak (Nugraha, 2015, hlm 558). Pendidikan jasmani juga dapat meningkatkan kesehatan fisik, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan tentang hidup sehat, perkembangan sosial-emosional, dan sportivitas (Arifin, 2017, hlm 83). Untuk meningkatkan kesehatan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan tentang hidup sehat, perkembangan sosial-emosional, dan sportivitas sangat dianjurkan untuk memulainya sejak usia dini dengan menggunakan model pengembangan *fundamental movement skill* (Utoyo et al., 2020, hlm 406). Oleh karena itu, sangat penting untuk mempelajari keterampilan gerak dasar pada usia dini karena tidak mungkin seorang siswa mahir dalam penguasaan keterampilan gerak dasar seperti berlari, berjalan, melompat, melempar, menendang, dan lain-lain (Haris, 2020, hlm 59).

Dalam konteks pendidikan jasmani, selain memegang peran penting dalam pengembangan keterampilan gerak dasar, juga memiliki peran dalam meningkatkan kognitif dan afektif siswa secara bersamaan (Hermawan, Sonjaya, 2022, hlm 53). Secara mendasar, proses pembelajaran pendidikan jasmani merupakan proses terstruktur di mana pendidik berusaha meningkatkan kualitas siswa untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan mencapai hasil yang baik secara menyeluruh. Dalam mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, konsentrasi yang baik akan memudahkan siswa dalam menyerap dan memahami materi pembelajaran dengan baik. Tetapi, konsentrasi belajar juga sering terganggu oleh beberapa faktor lingkungan sehingga tidak semua siswa aktif dalam kelas mampu memperhatikan guru saat memberikan informasi atau instruksi kepada muridnya (Nurunnabilah et al., 2022, hlm 500). Konsentrasi merupakan fokus perhatian yang diberikan dalam proses perubahan perilaku yang tercermin dalam penggunaan, penguasaan, penilaian, evaluasi sikap, keterampilan, dan pengetahuan dasar yang terkait dengan berbagai bidang studi (Aviana & Hidayah, 2020, hlm 30).

Dengan adanya konsentrasi, siswa dapat dengan mudah menyimpan materi yang diajarkan dalam ingatannya, sehingga dapat diaplikasikan kembali saat diperlukan (Nuryana, 2010, hlm 89). Berdasarkan pernyataan di atas, dapat dijelaskan bahwa konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk fokus pada saat menjalani proses pembelajaran di sekolah yang nantinya dapat diterapkan kembali oleh anak, terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Maka dari itu, untuk meningkatkan konsentrasi belajar dapat menggunakan metode latihan *life kinetik* karena latihan *life kinetik* ini merupakan salah satu latihan yang terstruktur dengan mengkombinasikan aktivitas fisik, tantangan kognisi, dan persepsi visual (Faris et al., 2022, hlm 72). Penelitian lain juga menerangkan bahwa pendidikan fisik di sekolah dasar itu merupakan ide yang bagus karena memiliki banyak alasan, salah satunya yaitu mampu untuk membangun sel-sel otak yang baru Pereira (dalam Komarudin, 2018a, hlm 50). Metode latihan *life kinetik* bertujuan untuk merangsang otak agar dapat meningkatkan kemampuan fokus, berpikir, multitasking, mengingat, dan mengatasi stress menurut Kuswari (dalam Affandi & Irsyada, 2022, hlm 47).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi gerak dalam latihan *life kinetik* merupakan suatu kombinasi gerak dasar yang dapat meningkatkan proses berpikir dalam pengambilan keputusan serta bertujuan untuk memberikan perubahan dalam meningkatkan konsentrasi, daya ingat, kemampuan bertahan untuk menghadapi stress, kecerdasan serta multitasking. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa latihan *life kinetik* dapat meningkatkan kemampuan passing bola voli, yang terbukti dengan adanya nilai signifikan seperti  $0,010 < 0,05$  pada servis,  $0,018 < 0,05$  pada passing bawah, dan  $0,040 < 0,05$  pada passing atas (Affandi & Irsyada, 2022, hlm 46). Latihan brain jogging juga diadopsi dari pelatihan *life kinetik* untuk meningkatkan konsentrasi atlet baik secara individu maupun dalam tim (Komarudin, 2018b, hlm 456). Namun dalam beberapa penelitian tersebut metode latihan *life kinetik* lebih sering digunakan untuk melatih konsentrasi dan performa atlet, sehingga penulis lebih memfokuskan pada konsentrasi belajar dalam keterampilan gerak dasar melalui metode latihan *life kinetik* di sekolah dasar.

Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Upaya meningkatkan konsentrasi belajar pada keterampilan gerak dasar siswa kelas atas melalui latihan *life kinetik*”.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan yaitu:

1. Apakah latihan *life kinetik* dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada keterampilan gerak dasar?
2. Apakah latihan konvensional dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada keterampilan gerak dasar?
3. Apakah terdapat perbedaan latihan *life kinetik* dan latihan konvensional terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada keterampilan gerak dasar?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini harus mempunyai tujuan yang menjadi acuan masalah yang diteliti, maka tujuan yang ingin dicapai dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menambah wawasan bagi peneliti maupun bagi penulis tentang upaya meningkatkan konsentrasi gerak dasar melalui latihan *life kinetik*, serta dapat diterapkan oleh guru pendidikan jasmani di sekolah

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui apakah latihan *life kinetik* dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada keterampilan gerak dasar?
2. Untuk mengetahui apakah latihan konvensional dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada keterampilan gerak dasar?
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan latihan *life kinetik* dan latihan konvensional terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada keterampilan gerak dasar?

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Dalam Penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik bagi penulis atau bagi pembaca, Adapun manfaat yang dapat di peroleh setelah penelitian ini di selesaikan sebagai berikut:

### **1.4.1 Dilihat dari Segi Teori**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang meningkatkan konsentrasi belajar menggunakan metode latihan *life kinetik* serta dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi guru, pelatih, serta atlet dalam bidang olahraga.

### **1.4.2 Dilihat dari Segi Kebijakan**

Dilihat dari hasil penelitian, latihan *life kinetik* dapat meningkatkan konsentrasi, fungsi otak, reaktivitas, bermanfaat untuk regenerasi (perbaikan sel-sel yang rusak) saat tidur, meningkatkan kemampuan mengenali tanda-tanda stres, mengurangi stres, mengurangi kelelahan, meningkatkan kadar dopamin dan serotonin dan meningkatkan pelepasan zat di medula adrenal.

### **1.4.3 Dilihat dari Segi Praktik**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai metode latihan dalam berbagai cabang olahraga maupun olahraga di sekolah serta diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dalam keterampilan gerak dasar menggunakan metode latihan *life kinetik*.

### **1.4.4 Dilihat dari Segi Isu serta Aksi Sosial**

Diharapkan bagi msyarakat dan peneliti lainnya dapat digunakan sebagai tambahan referensi pengetahuan tentang meningkatkan konsentrasi belajar dalam keterampilan gerak dasar melalui metode latihan *life kinetik* serta dapat memperkuat teori atau pendapat bagi peneliti lainnya tentang latihan *life kinetik* dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

## **1.5 Struktur Organisasi**

Stuktur organisasi proposal skripsi menyajikan urutan bab dalam penyusunan skripsi yang terdiri dari tiga bab. Adapun uraian dari masing–masing bab adalah sebagai berikut:

## 1. BAB I PENDAHULUAN

Bab ini mencakup latar belakang penelitian berkaitan dengan fenomena yang diamati sesuai permasalahan yang ada berdasarkan fakta di lapangan, mencari gagasan tentang penelitian, menentukan tujuann, harapan dan manfaat dari penelitian.

## 2. BAB II KAJIAN PUSTAKA

Bab ini membahas tentang kajian teori yang meliputi studi literatur untuk memberikan landasan teoretis, penelitian terkait untuk mengetahui hasil penelitian sebelumnya, alur pemikiran untuk menjelaskan hubungan antarvariabel, dan hipotesis untuk memprediksi hasil penelitian.

## 3. BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini menguraikan tentang pendekatan penelitian, tata cara penelitian, sasaran dan sampel, langkah-langkah penelitian, alat ukur, cara memperoleh data, dan cara menganalisis data.

## 4. BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyajikan hasil penelitian yang telah dilakukan, termasuk pembahasan dan analisis data, dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang jelas tentang temuan penelitian.

## 5. BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Bab ini membahas kesimpulan dan rekomendasi hasil penelitian untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang temuan penelitian.