# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. LATAR BELAKANG MASALAH

Keseluruhan proses pendidikan di sekolah pada umumnya mengutamakan kegiatan belajar pada siswa.Pendidikan itu sendiri dapat diartikan sebagai usaha sadar yang dilakukan oleh setiap individu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya agar berkembang secara optimal (Harsono, 2004, hlm. 2).Belajar merupakan kunci yang paling vital dalam setiap usaha pendidikan, berhasil dan gagalnya pencapaian tujuan pendidikan nasional bergantung pada proses belajar yang dialami oleh siswa. Secara umum dapat dikatakan bahwa belajar adalah suatu upaya yang dimaksudkan untuk menguasai sejumlah pengetahuan. Dalam menguasai sejumlah pengetahuan tersebut sangat diperlukan adanya konsentrasi. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran atau terpusatnya perhatian terhadap informasi yang diperoleh seseorang selama periode belajar. Dalam belajar, konsentrasi memiliki peranan yang sangat penting, apabila siswa tidak berkonsentrasi dalam belajar maka siswa tersebut sulit menyerap materi atau informasi yang disampaikan oleh guru. Sebaliknya apabila dalam belajar siswa dapat berkonsentrasi terhadap materi yang disampaikan oleh guru, maka siswa tersebut dapat menyerap materi yang disampaikan oleh guru.

Adanya konsentrasi dalam proses belajar akan menjadikan siswa lebih mudah untuk memahami setiap materi yang dipelajari sehingga proses belajar menjadi tidak sia-sia. Dalam proses pembelajaran di sekolah, siswa dituntut untuk dapat selalu memfokuskan perhatiannya terhadap mata pelajaran yang sedang dipelajari dengan baik, akan tetapi dalam kenyataannya belum semua siswa mampu untuk memusatkan perhatiannya terhadap situasi belajar. Setiap siswa tentu memiliki rentang konsentrasi yang berbeda-beda. Konsentrasi siswa rentang sekali mengalami penurunan. Perhatian siswa akan meningkat pada 15-20 menit pertama dan kemudian akan menurun pada 15-20 menit kedua (Djono, dkk, 2001, hlm. 31).

Dengan demikian konsentrasi sangat diperlukan dalam setiap aspek kehidupan, terutama untuk meraih prestasi yang gemilang, baik dalam pekerjaan



**Yurin Rachmatika Cahyani, 2016**
***PENGARUH AKTIVITAS OLAHRAGA DALAM PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR DAN PRESTASI AKADEMIK DI SMA NEGERI 3 BANDUNG***
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

maupun pelajaran. Sehat secara fisik dan mental dapat membantu berkonsentrasi dengan baik.

Aktivitas fisik secara rutin dapat menyebabkan sistem kardiovaskular dan pernafasan akan terlatih sehingga aliran darah ke otak menjadi lebih lancar dan membuat mood seseorang menjadi lebih baik. Hal ini akan meningkatkan daya konsentrasi seseorang.

Sekolah sebagai salah satu institusi pendidikan formal yang dapat melakukan berbagai aktivitas dalam rangka mencapai tujuan pendidikan, yaitu meningkatkan kualitas sumber daya manusia, antara lain: aktivitas belajar-mengajar formal (intrakurikuler) dan berbagai kegiatan yang menunjang pengembangan bakat, minat dan kebugaran jasmani yang baik bagi para siswa (ekstrakurikuler).

Konsentrasi sangat diperlukan oleh anak usia sekolah mulai dari taman kanak-kanak sampai sekolah menengah, hal ini dikarenakan akan berdampak terhadap prestasi akademik yang akan diraih oleh setiap anak. Anak yang memilki tingkat konsentrasi yang tinggi sudah pasti akan memiliki prestasi akademik yang baik. Akan tetapi untuk memiliki konsentrasi yang baik tentunya harus mempunyai tingkat kebugaran yang baik karena ketika seseorang tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik besar kemungkinan orang tersebut akan mudah untuk merasa lelah dan mudah terkena penyakit, sehingga derajat kesehatannya akan berdampak kepada konsentrasi belajar dan prestasi akademik yang akan diraih.

Tingkat kebugaran jasmani sangat diperlukan guna mendukung aktivitas sehari-hari sehingga orang memiliki tingkat kebugaran yang baik maka tidak akan memiliki kelelahan yang berarti. Oleh karena itu, semua aktivitas manusia menuntut kebugaran jasmani. Hal ini sesuai dengan pendapat Giriwijoyo (2007, hlm. 22) sebagai berikut:

> Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik/jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia.Oleh karena itu, untuk setiap aktivitas kita sehari-hari, minimal kita harus mempunyai kemampuan fisik/jasmani yang selalu mampu mendukung tuntutan aktivitas itu dan tentu saja lebih baik lagi bila kita memiliki pula cadangannya. Adanya kemampuan fisik melebihikebutuhan minimal,menjamin kelancaran tugas dan kesejahteraan

> diri dan keluarganya, karena ia masih mempunyai kemampuan untuk melakukan tugas ekstra dan tugas/ perhatian bagi keluarganya sepulang kerja, bukannya langsung tidur saja oleh karena sudah kehabisan tenaga.

Aktivitas olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk dapat memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, aktivitas olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya peridodik artinya aktivitas olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Aktivitas olahraga merupakan alat untuk dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Aktivitas olahraga dalam rangka perkembangan jasmani juga dapat diterapkan dilingkungan sekolah melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani. Menurut William (dalam Abduljabar, 2010, hlm. 3) pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Pengertian tersebut didukung oleh adanya pemahaman sebagai berikut:

> Manakala pikiran (mental) dan tubuh disebut sebagai dua unsur yang terpisah, pendidikan jasmani yang menekankan pendidikan fisikal...melalui pemahaman sisi kealamiahan fitrah manusia ketika sisi keutuhan individu adalah suatu fakta yang tidak mungkin dipungkiri, pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui fisikal. Pemahaman ini menunjukan bahwa pendidikan jasmani juga terkait dalam respon emosional, hubungan personal, perilaku kelompok, pembelajaran mental, intelektual, emosional dan estetika.

Dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa pendidikan jasmani bukan hanya sekedar pembelajaran yang memfokuskan terhadap perkembangan fisik dan keterampilan peserta didik saja, tetapi pendidikan jasmani pada masa sekarang ini memilik ruang lingkup yang sangat luas, mulai dari aspek fisik, psikologis dan sosial, yang kemudian menjadi fokus sasaran pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya menyebabkan orang hanya terdidik fisiknya saja tetapi seluruh aspek kognitif, afektik dan psikomotor menjadi tujuan utama dalam pendidikan jasmani.

Terlebih kita ketahui bahwa dalam kurikulum pendidikan nasional dijelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang terdapat dan wajib diikuti di setiap tingkatan jenjang pendidikan dimulai dari pendidikan dini (TK), sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA), sekolah menengah kejuruan (SMK), dan juga ditingkat universitas perguruan tinggi.

Pendidikan jasmani yang berlangsung disekolah dalam pelaksanaannya memanfaatkan aktivitas olahraga yang diantaranya berupa kegiatan aktivitas permainan sepakbola, bola basket, bola voli, bulutangkis, dan lainnya. Selain pendidikan jasmani yang merupakan kegiatan intrakurikuler yang wajib diikuti oleh siswa melalui proses kegiatan belajar mengajar yang terorganisir berdasarkan satuan kurikulum pendidikan, juga terdapat salah satu kegiatan yang termasuk dari bagian aktivitas olahraga masih berada dalam ranah pendidikan yaitu dilingkungan sekolah ada juga terdapat kegiatan ekstrakurikuler yang pada pelaksanaannya memanfaatkan aktivitas olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran yang bertujuan untuk menunjang keberhasilan program kurikuler(Hermawan, 2008, hlm. 125). Dari pengertian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu wadah untuk mengembangkan minat, bakat, dan daya kreativitas peserta didik yang dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah, yang pada akhirnya dapat mendukung keberhasilan program pengajaran.

Pada pelaksanaan kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler siswa diharapkan memiliki faktor pendorong yang dapat membuat siswa merasa nyaman dan memiliki semangat tinggi ketika melakukan kegiatan yang akan diikutinya. hal yang paling utama yang harus dimiliki oleh siswa selain minat dan motivasi yang ada dalam diri setiap siswa dalam mengikuti suatu kegiatan yaitu adanya konsentrasi. Konsentrasi yang baik sangat diperlukan dalam melaksanakan aktivitas belajar, baik itu dibidang akademik maupun bidang non akademik sehingga pada pelaksanaanya siswa mampu menangkap dengan cepat materi yang telah disampaikan oleh guru.

Di SMA Negeri 3 Bandung sama dengan sekolah-sekolah pada umumnya, setiap siswa memiliki hak untuk mendapatkan pembelajaran aktivitas olahraga

dalam pendidikan jasmani sesuai dengan ketentuan yang telah diberlakukan oleh kurikulum. Selain itu siswa juga memiliki hak untuk memilih menjaga derajat kebugaran jasmani dan mengembangkan potensinya melalui kegiatan ekstrakurikuler. Di SMA Negeri 3 Bandung terdapat banyak kegiatan ekstrakulikuler yang terbagi menjadi dua yaitu ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga. Ekstrakurikuler olahraga terdiri dari : sepak bola, pencak silat, tae-kwon do, basket ball, softball, ice skating, dan badminton. Sedangkan ekstrakurikuler non olahraga terbagi menjadi 5 bagian yaitu :

1. Ekstrakurikuler wajib terdiri dari : Pramuka, PMR, dan Paskibra.
2. Ekstrakurikuler keagamaan terdiri dari : DKM, Listen, dan Ksk.
3. Ekstrakurikuler kesenian terdiri dari : SSR3, LSS, KPA3, KV3, TsT, Band 3, HI3, PASAGA, dan TIIS.
4. Ekstrakurikuler keterampilan terdiri dari : LK3, Literatur, SPED3, Majalah3, PIP, NK3, EC3, KIT, UCInc, KOMISI, MP3, dan Jepret.
5. Ekstrakurikuler lainnya terdiri dari : Jamadagni dan Kanst.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak SMA Negeri 3 Bandung, yang menyatakan bahwa minat siswa untuk mengikut kegiatan ekstrakurikuler olahraga lebih sedikit apabila dibandingkan dengan minat siswa untuk mengikuti kegitan ekstrakurikuler non olahraga. Dengan demikian dapat diduga bahwa siswa yang memilki kebugaran jasmani yang tinggi di SMA Negeri 3 Bandung masih rendah sehingga hal ini akan berdampak kepada tingkat konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa. Seperti kajian literatur yang berhubungan dengan tingkat konsentrasi, (Nuryadi, dkk, Tahun 2015) dengan judul penelitian *"Dampak Kebugaran Jasmani, Perilaku Hidup Sehat Terhadap Tingkat Konsentrasi, Tingkat Stress (Stressing Hormone), dan Prestasi Akademik Pelajar Indonesia sebagai pedoman untuk Standarisasi dan Perkembangan Manusia Seutuhnya"*, dengan jumlah sampel sebanyak 181 siswa SD yang tersebar diseluruh daerah Jawa Barat secara acak, hasil yang didapat bahwa adanya kontribusi kubagaran jasmani terhadap tingkat konsentrasi anak sebesar 24,60%. Penelitian ini pun merupakan Tahun ke 1 dari rencana 4 Tahun yang akan dilaksanakan oleh tim peniliti sebagai bentuk Penelitian Unggulan Perguruan Tinggi (PUTN). Penelitian dengan judul *"Respon Hormon Kortisol Siswa Terhadap Kecemasan dan*

*Konsentrasi Pada Siswa SMA yang Tidak Berolahraga, Olahraga Beregu, dan Olahraga Individu"*, (Nuryadi, dkk, Tahun 2014) dengan jumlah sampel sebanyak 80 reponden. Artikel penelitian dengan judul "Dampak Aktivitas Fisik dan Perilaku Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani, Konsentrasi, dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kota Bandung", (Beltasar Tarigan, dkk, Tahun 2013) dengan jumlah sampel sebanyak 500 reponden.

Oleh karena itu, berdasarkan kajian literatur tersebut bahwa ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu bentuk bagian dari aktivitas fisik yang sering dilakukan siswa-siswi diluar jam pelajaran sekolah. Dengan adanya jadwal latihan yang tetap di setiap minggunya mulai dari satu minggu satu kali latihan, satu minggu dua kali latihan hingga satu minggu tiga kali latihan disertai juga dengan pola latihan yang terstruktur dan terprogram kebutuhan gerak dan juga penambahan wawasan serta teori-teori akan semakin maksimal dan terpenuhi. Hal ini tentu akan memberikan dampak yang positif bagi siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga baik dari segi kubagaran jasmani, meningkatkan tingkat konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa tersebut.

Maka dari itu, berdasarkan kajian permasalahan diatas penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian ini apakah terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas olahraga dalam pendidikan jasmani terhadap tingkat konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Bandung.

## B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka permasalahan yang terkait dengan konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Semangat siswa dan siswi dalam mengikuti aktivitas olahraga dalam pendidikan jasmani yang merupakan kegiatan intrakuriluler sekolah sebagian besar masih rendah.
2. Minat siswa dan siswi yang mengikuti aktivitas olahraga dalam pendidikan jasmani yang merupakan kegiatan tambahan diluar mata pelajaran (ekstrakurikuler) khususnya dibidang olahraga masih sangat rendah.

3. Dapat diduga terdapatperbedaanantara siswa yang mengikuti kegiatanekstrakurikuler olahraga dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahragadalam tingkat konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa.

## C. BATASAN MASALAH

Menyimak masalah yang teridentifikasi permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini dibatasi di sekitar keikutsertaan siswa dalam aktivitas olahraga dalam pendidikan jasmani di sekolah. Dengan alasan, karena keikutsertaan siswa dalam berbagai aktivitas olahraga dalam pendidikan jasmani terutama bidang olahraga dapat memberikan pengembangan diri dan penambahan wawasan yang lebih, sehingga berdampak pada peningkatan konsentrasi belajar dan prestasi akademik pada diri siswa.

Batasan peneliti untuk memecahkan permasalahan dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Populasi yang digunakan adalah para siswa dan siswi yang mengikuti aktivitas olahraga diluar mata pelajaran pendidikan jasmani yaitu kegiatan ekstrakurikuler dibidang olahraga dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga.
2. Sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini meliputi siswa kelas XI MIPA.
3. Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrument atau alat ukur konsentrasi belajar yaitu modul *Grid Concentration Exercise* yang diadopsi dari D.V. Harris dan B.L. Harris (1998) dan menggunakan nilai rapor ujian tengah semester (UTS) tahun ajaran 2016 - 2017 untuk mengukur prestasi akademik siswa.
4. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Ex Post Facto*.

## D. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka masalah yang dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan siswa yang tidak mengikuti

ekstrakurikuler olahraga dalam tingkat konsentrasi belajar siswa di SMA Negeri 3 Bandung ?

2. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga dalam prestasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Bandung ?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahragadalam tingkat konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Bandung ?

## E. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang dan masalah penelitian, maka tujuan dari penelitian ini yang ingin penulis capai sebagai berikut :

1. Untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahragadalam tingkat konsentrasi belajar siswa di SMA Negeri 3 Bandung.
2. Untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahragadalam prestasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Bandung.
3. Untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahragadalam tingkat konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Bandung.

## F. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian dan memperkuat teori yang sudah ada dan menyempurnakannya terkait dengan tingkat konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa dalam mengikuti aktivitas olahraga dalam pendidikan jasmani untuk mengikuti proses kegiatan

pembelajaran pendidikan jasmani disekolah. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan feed back (umpan balik) bagi semua pihak yang terkait terhadap tingkat konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa dalam mengikuti aktivitas olahraga dalam pendidikan jasmani untuk mengikuti proses kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani disekolah.

a. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pembelajaran untuk merangsang guru mata pelajaran PJOK lebih berpikir kreatif dan inovatif dalam memecahkan masalah. Selain itu, dapat memberikan manfaat dan feed back (umpan balik)bagi guru mapel PJOK dalam menyusun strategi pembelajaran yang variatif yang dapat memberikan manfaat dalam pelaksanaan proses pembelajaran khususnya di pembelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa.

b. Bagi Siswa

Siswa diharapkan memperoleh pengalaman, pengetahuan yang lebih baik dan berantusias untuk lebih berkonsentrasi belajar dan meningkatkan prestasi akademik melalui aktivitas olahraga dalam pendidikan jasmani yang ada disekolah.

c. Bagi Penulis

Penelitian ini berharap dapat memberikan pengalaman berharga bagi penulis. Penulis secara tidak langsung telah ikut andil bagian dalam memberikanpemahaman dan memperkuat pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih kreatif dan inovatif.

## G. STRUKTUR ORGANISASI

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing BAB akan penulis jelaskan sebagai berikut:

1. Pada BAB I tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai: latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, batasan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan struktur organisasi.
2. Pada BAB II tentang kajian pustakan akan dipaparkan mengenai: aktivitas olahraga dalam pendidikan jasmani, proses pembelajaran pendidikan jasmani, kegiatan intrakulikuler dan ekstrakulikuler, konsentrasi belajar, prestasi akademik, penelitian relevan, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.
3. Pada BAB III tentang metodologi penelitian akan dipaparkan mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya: lokasi penelitian, subjek populasi/sampel penelitian serta cara pemilihan sampel, desain penelitian, metode penelitian, instrumen penelitian, dan teknik pengumpulan serta analisis data.
4. Pada BAB IV tentang pengolahan data dan analisis data akan dipaparkan mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang berisikan tentang pengolahan atau analisis data dan pembahasan atau analsis temuan.
5. Pada BAB V tentang kesimpulan dan saran akan dipaparkan mengenai