

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran yang sangat penting dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas. Dengan adanya pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan keperibadian individu. Sumbangan nyata pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor). Seperti yang diungkapkan Saputra, dkk. (2007, hlm. 40) dalam Ita Tirta, dkk. (2012, hlm. 15), “Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan.”

Pendidikan jasmani disekolah memiliki peran yang sangat penting, karena melalui pendidikan jasmani selain digunakan untuk pengembangan aspek psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek afektif dan kognitif secara serasi dan seimbang. Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan aktivitas fisik yang dilakukan melalui pembelajaran yang diarahkan dan mendorong kepada pendidik agar seluruh potensi peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai suatu tujuan yang utuh dan menyeluruh.

Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Darajat, J. (2012, hlm. 54). Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah memiliki peranan yang besar dalam membantu dan mengembangkan kemampuan siswa dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini didasarkan pada proses dan hasil dari kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan.

Untuk dapat melaksanakan ketiga domain dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tentu harus dengan kondisi tubuh yang bugar. Pemahaman siswa tentang pentingnya pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani perlu di tanamkan oleh guru pendidikan jasmani. Agar para siswa memiliki sikap positif, menyukai aktivitas jasmani, berperilaku hidup sehat, hidup aktif sepanjang hayat dan adanya kesadaran yang tinggi untuk mengikuti pendidikan jasmani dengan sungguh-sungguh dalam

rangka meningkatkan kesehatan dan kebugaran sehingga dapat melaksanakan
tugas sehari-hari tanpa

mengalami kelelahan dan terhindar dari dari penyakit kurang gerak (*hipokinesia*), dan pembentukan yang lebih baik dan proporsional. Pendidikan jasmani merupakan salahsatusarana untukmenjagadanmemelihara kesbugaranjasmani terutamapadaanak. Abduljabar (2011, hlm. 81) mengemukakan:

“Kontribusi unik pendidikan jasmani terhadap pendidikan secara umum adalah perkembangan tubuh yang menyeluruh melalui aktivitas jasmani. Ketika aktivitas jasmani ini dipandu oleh para guru yang kompeten, maka hasil berupa perkembangan utuh insani menyertai perkembangan fisikalnya. Hal ini hanya dapat dicapai ketika aktivitas jasmani menjadi budaya dan kebiasaan jasmani atau pelatihan jasmani”.

Maka seyogyanya untuk mecapai tujuan pendidikan secara umum yang di orientasikan ke dalam pendidikan jasmani tentu seseorang harus memiliki kondisi tubuh yang bugar. Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada setiap aktivitas yang dijalannya.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Sulistiono, (2014), mengkaji kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas di Kota Bandung dan Kabupaten Majalengka, dengan jumlah sampel 721 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Masih ditemukan 42,27% siswa sekolah dasar dengan tingkat kebugaran jasmani rendah, siswa sekolah menengah pertama sebanyak 36,87%, dan siswa sekolah menengah atas sebanyak 46,11%. Diketahui bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan siswa semakin berkurang aktivitas fisik siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa di semua jenjang pendidikan belum berada dalam kondisi baik sehingga berdampak pada penurunan kebugaran jasmaninya.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang menentukan produktivitas belajar, manfaat kebugaran jasmani sangat bermacam-macam, salah satunya ialah kebugaran bagi pelajar dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Contoh yang dapat dilihat adalah jika kondisi fisik terganggu

(sakit), siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar mengajar dengan baik.

Adanya konsentrasi dalam proses belajar akan menjadikan siswa lebih mudah untuk memahami setiap materi yang dipelajari sehingga proses belajar tidak menjadi sia-sia. Dalam proses pembelajaran di sekolah, siswa dituntut untuk 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 rentan sekali mengalami penurunan. Djono, dkk. (2001, hlm. 31) Menyatakan, “perhatian siswa akan meningkat pada 15-20 menit pertama dan kemudian akan menurun pada 15-20 menit kedua”.

Guru di sekolah mengharapkan siswa untuk duduk diam selama satu jam atau lebih dalam deretan bangku-bangku yang menghadap ke depan (DePorter, 2000). Kondisi seperti inilah yang dapat menyebabkan otot-otot syaraf mengalami ketegangan dan kondisi otak akan mengalami kekurangan energi sehingga asupan oksigen dan aliran darah menuju ke otak pun tidak optimal. Apabila otak kekurangan energi, maka hal ini dapat menyebabkan otak tidak berfungsi secara optimal dan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar pada siswa. Gejala akibat menurunnya tingkat konsentrasi siswa akibat kekurangan asupan energi ke otak dapat dilihat ketika siswa mudah mengalami kebosanan dan mudah merasa mengantuk ketika guru sedang menerangkan pelajaran. Gejala lain yang muncul adalah perhatian serta pikiran siswa mudah sekali teralihkan dengan hal-hal yang tidak berkaitan dengan pembelajaran seperti mengobrol dengan teman, melamun ataupun mengganggu temannya yang sedang memperhatikan guru. Fenomena penurunan konsentrasi belajar menjadikan siswa tidak memiliki minat belajar sehingga malas untuk melakukan aktivitas belajar.

Konsentrasi diperlukan dalam setiap aspek kehidupan, terutama untuk meraih prestasi yang gemilang. baik dalam pekerjaan maupun pelajaran. Sehat secara fisik dan mental dapat membantu berkonsentrasi dengan baik. Aktivitas fisik secara rutin 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.

Pada umumnya usia siswa-siwi SMA Negeri 9 Bandung adalah 15-18 tahun. Usia tersebut termasuk dalam masa remaja pertengahan. Dalam Desmita(2009, hlm. 190) Masa remaja merupakan masa di mana individu mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, fisik, minat, pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah. Periode masa remaja ini sering disebut dengan periode *storm and stress* dalam Prasanti(2012, hlm. 1). Artinya pada masa ini remaja rentang sekali terkena stres dengan masalah-masalah yang dialaminya. Hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa kondisi stres yang dialami oleh remaja, akan berdampak pada menurunnya tingkat konsentrasi siswa saat belajar. Menurut Virginia Mahan dalam Prasanti. (2012, hlm 2). Bahwa "Faktor-faktor penyebab *stress* pada remaja dipresentasikan sebagai berikut *stress* akademik(26%), konflik dengan orang tua(17%), masalah finansial(10%) dan pindah rumah atau sekolah(5%)" Pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa persentase stres terbesar yang dialami oleh remaja terdapat pada bidang akademik. Hal ini membuktikan bahwa *stress* di bidang akademik akan menimbulkan tekanan akademik sehingga memicu munculnya kecemasan pada siswa. Ormrod, (2009, hlm. 81) menyatakan, "Kecemasan yang berlebihan akan membuat konsentrasi dan perhatian siswa terhadap tugas yang diberikan menjadi terganggu".

Sekolah sebagai salah satu institusi pendidikan formal melakukan berbagai aktivitas dalam rangka mencapai tujuan pendidikan, yaitu meningkatkan kualitas sumber daya manusia, antara lain: aktivitas belajar-mengajar formal, dan berbagai kegiatan yang menunjang pengembangan bakat dan minat para siswa. Salah satu kegiatan yang menunjang pengembangan bakat dan minat para siswa adalah kegiatan ekstrakurikuler. Dilingkungan sekolah, olahraga dilakukan terutama pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani.

Praktek pengajaran pendidikan jasmani yang sistematis dan terencana untuk meningkatkan mutu penyajian bahan ajar, selain dapat mencapai tujuan pengajaran berupa peningkatan kemampuan partisipasi dalam aktivitas jasmani, juga dapat berpengaruh terhadap perkembangan kognitif, emosi, sosial, dan

pengalaman spiritual. Pendidikan jasmani juga memungkinkan teriadinya penemuan atlet-atlet berpotensi yang kemudian dapat dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Setiap tujuan tentu pasti ada hasil yang ingin di raih. Begitupun dengan pendidikan jasmani di sekolah tentu menginginkan hasil belajar yang baik sebagai *output* dari proses pembelajaran. Hasil belajar merupakan keterampilan-keterampilan yang dikuasai oleh siswa setelah mengikuti proses pembelajaran. Hal ini dapat dilihat dari penguasaan siswa terhadap materi yang telah diajarkan. Sudjana (2009, hlm. 22) berpendapat bahwa “hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya”. Kemudian “hasil belajar merupakan ukuran atau kriteria dalam mencapai suatu tujuan pendidikan.

Permasalahan yang terjadi ketika penulis melaksanakan program pengalaman lapangan (PPL) di SMA Negeri 9 Bandung yaitu siswa kurang memperhatikan informasi dan intruksi yang diberikan oleh guru. Itu terlihat dari fokus pandangan siswa tidak tertuju kepada guru dan siswa juga kurang memperhatikan hal-hal yang lain contoh tidak menengok ke arah teman yang sedang bertanya atau memberikan jawaban dan mengobrol dengan siswa lainnya ketika ada orang yang sedang berbicara di depan. Selanjutnya ketika guru memberikan tugas gerak harus mengulanginya sampai dengan beberapa kali. Hal tersebut memberikan indikasi bahwa siswa kurang berkonsentrasi pada mata pelajaran PJOK sehingga mendorong penulis untuk mengetahui tingkat konsentrasi pada siswa disekolah tersebut. Selain itu ketika guru memberikan permainan dalam pemanasan ataupun lari mengeilingi lapangan sekolah, siswa cenderung duduk, berjalan kaki, melayangkan keluhan ke guru dan tidak melaksanakan dengan baik tugas gerak yang diberikan oleh guru. Hal tersebut yang mendorong penulis untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa melalui tes kebugaran jasmani yang sebelumnya belum pernah dilakukan. Dari pernyataan tersebut dapat diindikasikan bahwa hasil belajar penjas siswa di sekolah dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang berhubungan dengan hasil belajar. Faktor yang berhubungan dengan hasil belajar menyikapi dari permasalahan yang terjadi yaitu mengenai kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi.

Dengan uraian di atas, terutama yang ada di sekolah, maka penelitian ini diadakan di salah satu sekolah menengah atas yang ada di Jl. Lmu I Suparmin No.1A, Pajajaran, Cicendo, Kota Bandung, Jawa Barat yaitu SMA Negeri 9 Bandung.

Menurut hasil pengamatan penulis di lapangan, diketahui bahwa di sekolah tersebut belum pernah diadakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dan Tes untuk mengukur tingkat konsentrasi. Untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa telah memenuhi standar, maka perlu diadakan tes dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Kemudian untuk mengukur konsentrasi belajar siswa maka perlu dilakukan tes dengan *Tes Concentration Grid Exercise*.

Berkaitan dengan latar belakang tersebut, untuk mengetahui berapa besar kontribusi kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar penjas siswa di sekolah, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Kontribusi Kebugaran Jasmani dan Tingkat Konsentrasi terhadap Hasil Belajar Penjas di SMAN 9 Bandung”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka masalah yang dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Berapa besar kontribusi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas di SMAN 9 Bandung?
2. Berapa besar kontribusi tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar penjas siswa di SMAN 9 Bandung?
3. Secara bersama-sama berapa besar kontribusi kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar penjas siswa di SMAN 9 Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Melalui penelitian yang dilakukan peneliti, tujuan penelitian ini adalah untuk melihat kontribusi kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar penjas.

1. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas di SMAN 9 Bandung.

2. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar penjas di SMAN 9 Bandung.
3. Untuk mengetahui secara bersama-sama berapa besar kontribusi kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar penjas di SMAN 9 Bandung.

D. Manfaat/ Sigifikansi Penelitian

1. Secara Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian dan memperkuat teori yang sudah ada dan menyempurnakannya terkait kontribusi kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar penjas.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan *feed back* (umpan balik) bagi semua pihak yang terkait kontribusi kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar penjas.

a. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pembelajaran untuk merangsang guru lebih berpikir kreatif dan inovatif dalam memecahkan masalah. Selain itu, dapat memberikan manfaat dan *feed back* (umpan balik) bagi guru Pendidikan Jasmani dalam menyusun strategi pembelajaran yang variatif yang dapat memberikan manfaat dalam pelaksanaan proses pembelajaran khususnya di pembelajaran penjas.

b. Bagi Siswa

Siswa diharapkan memperoleh pengalaman dan pengetahuan yang lebih baik mengenai kebugaran jasmani dan berantusias untuk lebih berkonsentrasi di pembelajaran penjas.

c. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman berharga bagi penulis. Penulis secara tidak langsung telah ikut andil bagian dalam memberikan pemahaman dan memperkuat pelaksanaan proses pembelajaran penjas.

E. 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, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi.
2. Pada BAB II tentang kajian pustaka/ landasan teoretis akan dipaparkan mengenai: kebugaran jasmani, konsentrasi, hasil belajar penjas, keterkaitan/ kerangka berpikir kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar penjas pada siswa, dan hipotesis penelitian.
3. Pada BAB III tentang metode penelitian akan dipaparkan mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya: desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
4. Pada BAB IV tentang temuan dan pembahasan akan di paparkan mengenai dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, dan (2) pembahasantemuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian.
5. Pada BAB V tentang simpulan, implikasi dan rekomendasi akan di paparkan penafsiran dan pemaknaan penelititerhadap hasil analisis temuan penelitian dan hal-hal penting dari hasil penelitian