BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan umum, yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai wahananya. Menurut Mahendra (2009, hlm.3) pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Dalam kaitan tersebut, masih menurut Mahendra, pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Lebih lanjut dijelaskan Mahendra, (2009) bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya:

> Hubungan dari perkembangan tubuh fisik dengan pikiran dan jiwanya.”**...**Esensinya**...***pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia* (hlm.13).

Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut terkembangkan, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut terkembangkan, baik langsung maupun secara tidak langsung.

Menurutnya, hasil-hasil kependidikan dari pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata, definisi penjas tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik. Kita harus melihat istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh, (Mahendra 2009, hlm.4). Senada dengan itu, Budiman (2010, hlm.2) menyatakan pendidikan

jasmani merupakan pendidikan melalui gerak dalam upayanya mencapai tujuan pendidikan sebagai proses menumbuhkembangkan seluruh aspek peserta didik.

Selanjutnya, Harsono (1968:3) dalam Budiman (2010, hlm.2) mengemukakan bahwa: Tujuan (aim) pendidikan jasmani adalah: "Membantu dalam menjesuaikan, mengintegrasikan dan memperkembangkan fisik, mental, dan sosial setiap individu setjara optimal melalui instruksi dan partisipasi latihan2 djasmaniah jang terbimbing dan sistematis, jang dipilih sesuai dengan standar2 (norma2) sosial dan kesehatan (hygiene)".

Demikian juga dengan Syarifuddin dan Muhadi dalam Budiman (2010, hlm.6) yang menjelaskan bahwa "Tujuan umum Penjas di tingkat sekolah dasar adalah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat".

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani dapat mengembangkan kualitas yang utuh, dari mulai aspek gerak, kognitif dan afektif.

Namun demikian, meskipun penjas memiliki kemampuan mengembangkan semua aspek di atas, menurut Mahendra (2009, hlm.45) ada satu kekhasan dan keunikan dari program penjas yang tidak dimiliki oleh program pendidikan lain, yaitu dalam pengembangan wilayah psikomotor, yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan geraknya.

Dalam kaitan ini, Mahendra (2009, hlm.11) menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisiensi fungsi faal tubuh dengan segala aspeknya sebagai sebuah sistem (misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme, dll).

Masih menurut Mahendra (2009, hlm.11) dalam pengertian yang lebih resmi, sering dibedakan konsep kebugaran jasmani ini dengan konsep kebugaran

motorik. Keduanya dibedakan dalam hal: kebugaran jasmani menunjuk pada aspek kualitas tubuh dan organ-organ, seperti kekuatan (otot), daya tahan (jantung-paru). Kelentukan (otot dan persendian): sedangkan kebugaran motorik menekankan aspek penampilan yang melibatkan kualitas gerak sendiri seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, power, keseimbangan, dll.

Berkaitan dengan kebugaran jasmani, Giriwijoyo dan Sidik menjelaskan (2013, hlm.17) bahwa "Kebugaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan". Jadi dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja tanpa kelelahan yang berarti. Bagi siswa, kebugaran jasmani diperlukan untuk menghadapi segala aktivitas baik di lingkungan sekolah atau diluar lingkungan sekolah.

Selain tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, ada juga pencapaian keterampilan gerak. Menurut Mahendra (2009, hlm.12) pengembangan keterampilan gerak menunjuk pada proses penguasaan suatu keterampilan gerak atau tugas yang melibatkan proses mempersepsi rangsangan dari luar, kemudian rangsangan itu diolah dan diprogramkan sampai terjadinya respons berupa tindakan yang sesuai dengan rangsangan.

Pembelajarannya lebih banyak ditujukan pada proses perangsangan yang bervariasi, sehingga setiap kali anak selalu mengerahkan kemampuannya dalam mengolah informasi. Ketika akan menghasilkan gerak. Dengan cara itu, kepekaan sistem saraf anak semakin dikembangkan.

Di samping meningkatkan psikomotor, penjas juga berkepentingan pada pengembangan aspek kognitif. Dalam aspek kognitif terdapat beberapa elemen dasar yang harus dikembangkan, di antaranya;

- Konsep gerak,
- Arti sehat,
- Memecahkan masalah,
- Kritis, cerdas.

Domain aspek kognitif, menurut Mahendra (2009, hlm.12), mencakup pengetahuan tentang fakta, konsep, dan lebih penting lagi adalah penalaran dan kemampuan memecahkan masalah. Aspek kognitif dalam pendidikan jasmani, tidak saja menyangkut penguasaan pengetahuan faktual semata-mata, tetapi meliputi pula pemahaman terhadap gejala gerak dan prinsipnya, termasuk yang berkaitan dengan landasan ilmiah pendidikan dan olahraga serta memanfaatkan pengisian waktu luang.

Pertanyaannya adalah, bagaimanakah pembelajaran dalam aspek kognitif dilaksanakan? Menurut Mahendra (2009, hlm.81) umumnya guru penjas di Indonesia mewajibkan anak membaca buku sumber yang berkaitan dengan konsep teoritis dan mengujinya pada Ujian Akhir yang dulu disebut EBTA (Evaluasi Belajar Tahap Akhir). Dari satu segi, hal itu benar, bahwa cara demikian meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak. Namun sebenarnya pembelajaran kognitif mengandung arti lebih dari itu. Apalagi dewasa ini ketika digariskan kebijakan agar ujian atau tes dalam pelajaran Penjas tidak bersifat teoritis di dalam kelas. Akan semakin sulit bagi guru untuk mewajibkan anak membaca buku sumber karena siswa tidak melihat relevansinya.

Yang harus disadari oleh kita semua adalah bahwa mengajarkan aspek kognitif dalam penjas tidaklah semudah praktek di atas (Mahendra;2009, hlm.81). Pelaksanannya perlu dilandaskan pada perencanaan yang sungguh-sungguh, termasuk dalam hal “apa” yang menjadi isi atau materinya. Di samping itu, pelaksanaan pembelajaran aspek ini tidak hanya dilaksanakan di dalam kelas dengan menghapal fakta-fakta tentang teknik dasar dan ukuran lapangan. Akan tetapi kesemuanya dapat dilaksanakan di dalam pembelajaran praktek penjas, diintegrasikan dengan pembelajaran keterampillan gerak. Memecahkan masalah aspek kognitif dapat berpengaruh pada memori.

Dengan begitu gamblangnya pengembangan aspek kognitif dalam penjas, menjadi pertanyaan menarik bagi penulis, apakah pembelajaran aspek kognitif ini terkait langsung dengan penguatan memori atau tidak? Dari pengalaman ketika penulis mengajar Program Pengalaman Lapangan (PPL), sepertinya ada beberapa

siswa yang masih kurang fokus ketika pembelajaran di lapangan, contohnya bercanda dengan temannya, atau ketika ada keramaian di lingkungan sekolah telah membuat anak ingin melihat tetapi mengabaikan pelajaran.

Pertanyaan berikutnya, apakah memori dan konsentrasi memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani? Menjadi menarik manakala penjas memiliki potensial meningkatkan kebugaran jasmani, apakah hal itu berpengaruh pada penguatan memori dan konsentrasi anak?

Apa yang dimaksud memori di atas? Baihaqi (2016, hlm.8) mengemukakan bahwa memori adalah penyimpanan pengetahuan di dalam sistem pikiran manusia yang berlangsung mulai dari beberapa detik sampai dengan sepanjang hidup. Misalnya mengingat nama teman sekelas, mengingat wajah teman lama, mengingat alamat rumah teman, mengingat pembicaraan guru, mengingat jawaban pada saat mengikuti ujian tengah semester dan sebagainya. Maka dari itu ingatan (memori) adalah elemen pokok dalam sebagian besar kognitif.

Sedangkan menurut Suyono (2015, hlm.4) "belajar dan mengingat memerlukan kekuatan sambungan sinapsis antar-sel saraf. Menariknya, seberapa besar banyak seseorang belajar dan mengingat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, di antaranya seberapa dini orang tersebut mendapat informasi dan seberapa menarik suatu informasi. Jika sesuatu menarik perhatian, seseorang mempelajarinya lebih cepat dan melatih sinapsis untuk membuat sambungan yang kuat. Untungnya, otak manusia sangat kuat sehingga seseorang dapat belajar dan mengingat bahkan ketika suatu informasi tidak benar-benar menarik.

Masih menurut Suyono (2015, hlm.46) Tubuh manusia memiliki sel sensor penerima khusus yang mengubah energi eksternal menjadi sinyal yang dipahami otak. Dalam proses transduksi ini terbentuklah memori. Agar *stimulus* ini dapat diubah menjadi memori jangka pendek (STM, *short tern memory)* ada 2 konsep pokok yang harus dipenuhi: (1) pertama, setiap individu lebih menyukai untuk memperhatikan rangsang yang memiliki kenampakan menarik. (2) kedua, setiap individu cenderung menyukai untuk memperhatikan, jika rangsang itu mengaktifkan pola-pola yang telah dikenali sebelumnya. Setiap siswa akan mudah

menyukai dan mengingat pembelajaran yang terkait dengan pembelajaran sebelumnya yang pernah diterima dan dikenalinya.

Pada anak usia sekolah, prestasi belajar seorang siswa sangat dipengaruhi oleh kemampuan menyerap pelajaran yang diberikan. Kemampuannya menyerap pelajaran tersebut, baik yang diperoleh karena memperhatikan apa yang diajarkan guru maupun dari hasil upaya belajar mandiri, ditentukan oleh kemampuan konsentrasi siswa merupakan hal yang sangat penting ketika sedang belajar. Karena pada saat kita belajar tanpa konsentrasi maka apa yang dipelajari minim sekali jumlahnya bahkan hampir sangat sedikit yang dapat diulas kembali oleh kita. Berkonsentrasi berperan dalam prestasi akademik siswa-siswi.

Dalam Hidayat (2012, hlm.223) dijelaskan bahwa menurut Nideffer (2000), konsentrasi adalah perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi keluasan (width) dan dimensi arah (focus). Masih menurut Hidayat (2012, hlm.223), mengutip Weinberg dan Gould (2003), konsentrasi sebagai kemampuan siswa untuk memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan yang relevan. Berdasarkan ketiga pengertian di atas, dapat di katakan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas yang relevan dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat eksternal dan internal. Selanjutnya Hidayat (2012, hlm.223) juga menambahkan bahwa, konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana siswa mempunyai kesadaran penuh dan tertuju kepada suatu (objek tertentu) yang tidak mudah goyah (Gauron, 1984). Cox (2002) dalam (Hidayat, 2012) menegaskan bahwa konsentrasi merupakan salah satu bidang kajian dalam psikologi olahraga yang memainkan peranan penting dalam peningkatan prestasi siswa, karena itu konsentrasi perlu dilatihkan kepada siswa. Jika konsentrasi tidak dilatihkan, maka siswa cenderung akan gagal dalam mengembangkan keterampilan konsentrasinya.

Sesuai permasalahan yang diuraikan diatas, penulis tertarik untuk melihat manfaat penjas terhadap penguatan aspek kognitif, melalui fungsi penjas yang secara khusus mengangkat aspek kebugaran jasmani: Permasalahan yang diangkat

dalam penelitian ini adalah: “Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Memori dan Konsentrasi Siswa”.

B. Identifikasi Masalah

Bagaimanakah peranan penjas yang diklaim para ahli sebagai wahana efektif dalam meningkatkan aspek psikomotorik, kognitif dan afektif, terhadap penguatan memori dan konsentrasi. Salah satu aspek yang dikembangkan penjas dalam aspek psikomotor adalah aspek kebugaran jasmani. Perlu diungkap lebih lanjut apakah aspek kebugaran jasmani memiliki hubungan dengan aspek memori dan konsentrasi? Adapun masalah yang dapat diidentifikasikan adalah sebagai berikut:

1. Apakah kebugaran jasmani berhubungan terhadap aspek memori dan konsentrasi?
2. Apakah kebugaran jasmani berhubungan terhadap memori dan konsentrasi?

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Adakah hubungan antara kebugaran jasmani dengan memori?
2. Adakah hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi?

D. Tujuan Masalah

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan jawaban yang telah dirumuskan mengacu pada latar belakang yang peneliti ajukan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan memori.
2. Untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan konsentrasi.

E. Manfaat Penelitian

Memperhatikan tujuan penelitian tersebut, temuan-temuan penelitian ini diharapkan memiliki manfaat bagi pengembangan mata pelajaran PJOK di

Sekolah Dasar (SD) dan dalam pengembangan PJOK pada umumnya. Secara rinci, manfaat penelitian ini yaitu:

1. Bagi siswa, yaitu mampu meningkatkan kebugaran jasmani dengan kemampuan memori dan konsentrasi dalam pembelajaran, khususnya pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar.
2. Bagi sekolah, yaitu untuk meningkatkan kualitas pendidikan sekolah dan membantu mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan.
3. Bagi guru pendidikan jasmani, yaitu mendapatkan *feed back* (informasi balikan) mengenai praktek pembelajaran yang dilaksanakan, dalam kaitannya untuk usaha mewujudkan tujuan PJOK di tingkat sekolah dasar.
4. Bagi peneliti, yaitu sebagai pengalaman berharga dan pengetahuan dalam membuat penelitian dalam penerapan Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Memori dan Konsentrasi Siswa Dalam Penjas di Sekolah Dasar.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam penelitian ini berisi rincian urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab, dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. BAB I Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah

B. Identifikasi Masalah

C. Rumusan Masalah

D. Tujuan Masalah

E. Manfaat Penelitian

F. Struktur Organisasi

2. BAB II Kajian Pustaka, Kerangka Berpikir dan Hipotesis

A. Hakikat Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani
b. Tujua Pendidikan Jasmani
c. Manfaat Pendidikan Jasmani
d. Sumbangan Unik Pendidikan Jasmani

B. Pengertian kebugaran Jasmani
   a. Fungsi Kebugaran Jasmani
   b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani
   c. Komponen Kebugaran jasmani
   d. Jenis-jenis Tes Kebugaran Jasmani
   e. Manfaat Kebugaran Jasmani
C. Pengertian Memoru
   a. Tipe-tipe Sistem Memori
   b. Perkembangan memori
   c. Model-model Memori Ganda
   d. Cara-cara Meningkatkan Kinerja Mengingat (Memori)
D. Pengertian Konsentrasi
   a. Aspek Konsenrasi Belajar
   b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi
   c. Kiat Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa
   d. Dimensi Konsentrasi
E. Kerangka Pemikiran
F. Hipotesis Penelitian
3. BAB III Metode Peneleitian
A. Desain Penelitian
B. Partisipan
C. Lokasi, Populasi dan Sampel
D. Instrumen Penelitian
E. Analisis Data
4. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan
A. Hasil Penelitian
   a. Uji Normalitas
   b. Uji Korelasi dan Hipotesis
   c. Uji Determinan
B. Pembahasan

5. BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi

A. Simpulan

B. Implikasi

C. Rekomendasi