BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan salah satu aspek terpenting untuk meningkatkan sumber daya manusia di Indonesia. Terlebih Indonesia merupakan negara berkembang, maka kualitas sumber daya manusianya bisa dijadikan alat untuk bisa bersaing dengan Negara lain. Pendidikan di Indonesia diatur oleh lembaga Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia (Kemendikbud), pemerintah berupaya menegakkan program wajib belajar selama sembilan tahun.

Soegarda Poerbakawatja (1982, dalam Rasyidin dkk, 2014 hml. 26) menyatakan bahwa "pengertian pendidikan dapat diartikan secara luas dan sempit. Secara luas pendidikan meliputi semua perbuatan dan usulan dari generasi tua untuk mengalihkan pengetahuannya, pengalamannya, kecakapannya serta keterampilannya (orang menamakan ini juga "mengalihkan" kebudayaan atau culturoverdracht) kepada generasi muda sebagai usaha menyiapkannya agar dapat memenuhi fungsi hidupnya baik jasmaniah maupun rohaniah". Sementara itu UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 1 mengemukakan bahwa :

> Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Di dalam kurikulum pendidikan yang ditetapkan oleh pemerintah, terdapat beberapa mata pelajaran pokok yang harus dilaksanakan dan disampaikan kepada peserta didik. Salah satu pendidikan yang diberikan berdasarkan kurikulum adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Menurut Mahendra (2009, hml. 3) "pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang menafaatkan aktivitas fisik untuk

Zahara Ayu Soraya, 2018
HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP KONSENTRASI DAN KECEMASAN SISWA DALAM PENJAS DI SDN 1 CIKALONGWETAN
Universitas Pendidikan Indonesia | perpustakaan.upi.edu

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 adala 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.

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

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

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.

Zahara Ayu Soraya, 2018
HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP KONSENTRASI DAN KECEMASAN SISWA DALAM PENJAS DI SDN 1 CIKALONGWETAN
Universitas Pendidikan Indonesia | perpustakaan.upi.edu

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).

Namun, pada kenyataannya guru di sekolah dasar tidak terlalu fokus pada kebugaran siswa tetapi kebanyakan guru disekolah dasar hanya berfokus pada waktu jam mengajar agar terisi oleh kegiatan mengajar pendidikan jasmani saja tanpa memfokuskan untuk meningkatkan kebugaran siswa.

Kebugaran jasmani merupakan derajat sehat dinamis yang diharapkan dapat memenuhi tuntutan jasmani dalam melaksanakan tugas hidup sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani harus selalu ditingkatkan untuk menambah kemampuan cadangan tenaga dalam melakukan tugas-tugas ekstra. Kebugaran jasmani termasuk faktor yang penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap orang termasuk peserta didik. Oleh karena itu, pemerintah melalui Departemen Pendidikan Nasional telah menginstruksikan kepada setiap sekolah agar setiap awal tahun pelajaran melaksanakan tes kebugaran jasmani bagi para peserta didik, khususnya bagi peserta didik baru.

Menurut penelitian (Ignico & Mahon, 1995) “Memahami manfaat berpartisipasi dalam program olahraga atau kebugaran bagi anak-anak memiliki beberapa implikasi penting. Pertama, meningkatkan kemampuan fungsional anak dapat meningkatkan kesdiaan mereka untuk menjadi lebih aktif secara fisik. kedua, partisipasi dalam program kebugaran fisik supervisi dalam membantu anak-nak dalam mengatur sendiri tingkat aktivitas fisik mereka dalam pengawasan orang dewasa. Akhirnya, pengembangan sikap positif terhadap aktivitas fisik dan kebugaran selama masa kanak-kanak mungkin memiliki dampak positif pada tingkat aktivitas fisik selama kehidupan dewasa.”

Zahara Ayu Soraya, 2018
HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP KONSENTRASI DAN KECEMASAN SISWA DALAM PENJAS DI SDN 1 CIKALONGWETAN
Universitas Pendidikan Indonesia | perpustakaan.upi.edu

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Agus Amin Sulitino (2014) mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat hasilnya sangat jauh dari harapan, tingkat kebugaran jasmani peserta didik belum seluruhnya dalam kondisi yang baik. Dengan hasil penelitian 42,27% siswa sekolah dasar dengan tingkat kebugaran jasmani rendah.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Bagaimanakah peranan penjas yang diklaim para ahli sebgai wahana efektif dalam meningkatkan aspek psikomotorik, kognitif dan afektif, terhadap konsentrasi dan kecemasan. 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 konsentrasi dan kecemasan? Adapun masalah yang dapat diidentifikasikan adalah sebagai berikut:

1. Apakah kebugarann jasmani berhubungan terhadap konsentrasi?
2. Apakah kebugaran jasmani berhubungan terhadap kecemasan?

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan fikus penelitian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: identifikasi masalah diatas maka penulis mmerumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Adakah kebugarann jasmani berhubungan terhadap konsentrasi?
2. Adakah kebugaran jasmani berhubungan terhadap kecemasan?

D. Tujuan Penelitian

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

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

Zahara Ayu Soraya, 2018
HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP KONSENTRASI DAN KECEMASAN SISWA DALAM PENJAS DI SDN 1 CIKALONGWETAN
Universitas Pendidikan Indonesia | perpustakaan.upi.edu

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang berarti bagi semua pihak terutama semua orang yang berkecimpung didunia pendidikan penelitian ini akan memberikan manfaat bagi semua, baik bagi objek, atau peneliti pada khususnya, dan juga bagi seluruh komponen yang terlibat di dalamnya. Manfaat dan nilai yang bisa diambil dari penelitian ini adalah:

1. Teoritis

   Sebagai referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti hal-hal yang berhubungan dengan kebugaran jasmani yang berpengaruh terhadap konsentrasi dan kecemasan melalui aktivitas olahraga permainan pada siswa sekolah dasar

2. Praktis

   a. Bagi guru pendidikan jasmani sekolah dasar menjadi masukan dalam memperbaiki atau mengurangi kendala dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.

   b. Bagi guru pendidikan jasmani sekolah dasar menjadi masukan dalam menggunakan pendekatan yang tepat agar pelaksanaan kegiatan pembelajaran penjas dapat berjalan efektif dan efisien.

   c. Bagi Sekolah

      Hasil penelitian ini menjadi bahan pertimbangan dan akan memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi sekolah itu sendiri dalam rangka memperbaiki pembelajaran pada sekolah.

F. Struktur Organisasi

Bab 1 : Pendahuluan

Pendahuluan berisi tentang uraian tentang pendahuluan dan merupakan bagian isi atau inti dari SPTK. Sub bab pada bagian ini terdiri dari:

a. Latar Belakang Penelitian

   Deskripsi pokok yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian.

Zahara Ayu Soraya, 2018
HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP KONSENTRASI DAN KECEMASAN SISWA DALAM PENJAS DI SDN 1 CIKALONGWETAN
Universitas Pendidikan Indonesia | perpustakaan.upi.edu

b. Identifikasi Masalah Penelitian

c. Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah berisi uraian yang menjelaskan tentang hubungan antara variabel yang diteliti yang menggambarkan kesenjangan antara kondisi yang diinginkan (kondisi ideal) dengan kondisi sebenarnya, kemudian berisi rancangan tindakan pembelajaraj yang akan dilakukan.

d. Tujuan Penelitian

Rumusan tujuan penelitian menggambarkan hasil yang ingin dicapai setelah penelitian selesai dilakukan.

e. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian memuai deskripsi tentang sumbangan yang bisa diberikan oleh penelitian yang diberikan, baik dalam bentuk teoritis maupun praktis.

f. Struktur Organisasi Penelitian

Memuat sistematika penulisan skripsi. Dengan memberikan gambaran kandungan setiap bab, urutan penulisan, serta keterkaitan antara satu bab dengan bab lainnya dalam bentuk sebuah kerangka utuh skripsi.

Bab II : Kajian Pustaka / Landasan Teoritis

Bab kajian pustaka / landasan teoritis dalam skripsi memberikan konteks yang jelas terhadap topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Landasan tentang pendidikan jasmani, teori pendidikan jasmani, teori tentang kebugaran jasmani, teori tentang konsentrasi, teori tentang kecemasan, dan teori tentang olahraga permainan.

Bab III : Metode Penelitian

Memuat tentang jenis penelitian, desain penelitian, partisipan, dan tempat penelitian, pengumpulan data, analisis data, dan isu etik.

Bab IV : Temuan dan Pembahasan

Memuat tentang temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemunginan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian. Dan memuat pembahasan

Zahara Ayu Soraya, 2018
HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP KONSENTRASI DAN KECEMASAN SISWA DALAM PENJAS DI SDN 1 CIKALONGWETAN
Universitas Pendidikan Indonesia | perpustakaan.upi.edu

temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

Bab V : Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi

Memuat simpulan, implikasi, dan rekmendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.

Zahara Ayu Soraya, 2018
HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP KONSENTRASI DAN KECEMASAN SISWA DALAM PENJAS DI SDN 1 CIKALONGWETAN
Universitas Pendidikan Indonesia | perpustakaan.upi.edu