

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 dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu. 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.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dominan berupa kegiatan praktek di lapangan, sehingga interaksi belajar-mengajar antara siswa dengan guru lebih aktif dan komunikatif. Dalam prakteknya di lapangan, seorang guru pendidikan jasmani dapat menggunakan berbagai macam gaya dan metode pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi tingkat sekolah dasar dan tingkat sekolah di atasnya yang berbeda. Selain metode dan gaya mengajar guru yang dapat menunjang keberhasilan belajar siswa adapun sarana prasarana yang membantu siswa dalam proses pembelajaran, terlepas dari sarana dan gaya mengajar guru untuk menunjang keberhasilan belajar siswa, tanpa disadari konsentrasi memiliki peranan besar dalam proses pembelajaran siswa di sekolah

Ttitik Syadiah, 2019

PERBANDINGAN PENGARUH PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF JACOBSON DAN LATIHAN KONSENTRASI SOFTWARE SCHULTE TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Konsentrasi belajar merupakan suatu aspek psikologis yang seringkali tidak mudah untuk diketahui oleh orang lain. Kesulitan berkonsentrasi merupakan indikator adanya masalah belajar yang dihadapi oleh peserta didik, seperti yang dikemukakan oleh Bahri faktor- faktor yang menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam konsentrasi antara lain : Ada beban pikiran, kekhawatiran akan sesuatu, misalnya tidak mampu mengerjakan tugas sehingga takut mendapatkan hukuman, kurang minat terhadap mata pelajaran sehingga siswa sukar mengerti isi pelajaran atau materi yang di pelajari, kondisi kelas yang ramai, kurang sehat badan, suasana lingkungan yang kurang mendukung, kelemahan individu dalam mengendalikan pikirannya terhadap hal-hal yang mengganggu pikirannya pada saat pelajaran berlangsung (Bahri, 2002). Hal tersebut di dukung pendapat Slameto (2010) Belajar memerlukan konsentrasi dari pelakunya yaitu siswa, agar dapat belajar dengan baik. Konsentrasi belajar membawa peranan penting dalam kelangsungan proses belajar. Seseorang siswa bila kurang dapat berkonsentrasi terhadap materi yang di sampaikan oleh guru, kemungkinan besar siswa tersebut kurang dapat menangkap secara sempurna apa yang di sampaikan. Jika hal itu terjadi maka siswa pun kurang bisa menguasai materi pelajaran dengan baik”.

Kemampuan konsentrasi dalam proses belajar akan menjadikan siswa lebih mudah untuk memahami setiap materi yang dipelajari sehingga proses belajar siswa dapat tercapai sesuai harapan. “Dalam proses pembelajaran di sekolah siswa lebih banyak duduk, diam dan mendengarkan selama satu jam atau lebih (DePorter, 2002). Kondisi seperti inilah yang dapat menyebabkan otot-otot fungsi syaraf mengalami ketegangan dan kondisi otak akan mengalami kekurangan energi sehingga asupan oksigen dan aliran darah menuju 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 menurunnya kemampuan konsentrasi siswa akibat kekurangan dan asupan energi ke otak tersebut, dapat dihindari dengan menerapkan salah satu teknik relaksasi yaitu diantaranya ada teknik relaksasi otot progresif Jacobsan meregangkan otot untuk mengembalikan kemampuan konsentrasi yang lebih lama.

Ttitik Syadiah, 2019

PERBANDINGAN PENGARUH PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF JACOBSON DAN LATIHAN KONSENTRASI SOFTWARE SCHULTE TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Teknik relaksasi otot progresif adalah suatu gerakan menegangkan dan melepaskan secara berurutan 10 kelompok otot tubuh, dimulai dari kelompok otot paha dan kaki, pergelangan tangan, lengan bawah, lengan atas perut, dada, punggung, bahu, leher, dan wajah. Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi otot progresif untuk mendapatkan perasaan rileks. relaksasi progresif dapat memberikan beberapa dampak positif bagi manusia diantaranya adalah Menurunkan tingkat ketegangan atau kelelahan, relaksasi merupakan salah satu teknik yang dapat meredakan kecemasan.(Kusyati, 2010)

Menurut Penelitian sebelumnya yang lakukan oleh Mulyana bahwa penerapan relaksasi atensi dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa SMK, dengan jumlah sampel 60 siswa. Hasil nya 23,3%, mampu meningkatkan konsentrasi (Mulyana, 2013) sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wartiningih bahwa penerapan strategi teknik relaksasi otot progresif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa menunjukkan terdapat perbedaan skor konsentrasi belajar sebelum dan sesudah diberikan (Wartiningih, 2013)

Seiring berkembangnya teknologi yang berkembang pesat mampu memberikan kemudahan bagi siapapun untuk mengakses suatu informasi tidak terkecuali bagi siswa. Selain teknik relaksasi jacobson yang membantu siswa untuk membantu meningkatkan konsentrasi ada juga *software Schulte* suatu aplikasi game yang diciptakan bertujuan untuk membantu dan memberikan kemudahan dalam melatih konsentrasi, dari aplikasi tersebut siswa harus fokus pada pusat grid dan menemukan angka, namun untuk mengetahui anak fokus tidak dapat diketahui, karena seseorang yang berkonsentrasi atau tidak dapat dipengaruhi oleh gelombang otak,

Gelombang otak tidak hanya menunjukkan kondisi pikiran dan tubuh seseorang, tetapi dapat juga distimulasi untuk mengubah kondisi mental seseorang. Dengan mengondisikan otak agar memproduksi atau mereduksi jenis frekuensi gelombang otak tertentu, dimungkinkan untuk menghasilkan beragam kondisi mental dan emosional. Proses meningkatkan kondisi gelombang otak normal telah diakui oleh banyak ilmuwan dan praktisi medis. Kegunaannya tidak hanya terbatas pada

Titik Syadiyah, 2019

PERBANDINGAN PENGARUH PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF JACOBSON DAN LATIHAN KONSENTRASI SOFTWARE SCHULTE TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

penyembuhan penyakit temporer, mengurangi stress, depresi, kegelisahan, serta mengatasi insomnia, tetapi juga memudahkan i dan meditasi. Otak dengan tingkat kerja sama yang tinggi, umumnya akan membuat orang melihat kehidupan dengan lebih objektif, tanpa ketakutan dan kecemasan (Claproth, 2010). Keunikan gelombang otak tampak pada komposisi jenis gelombang pada keadaan tertentu, gelombang otak tersebut menentukan tingkat kesadaran seseorang. Dengan mengetahui gelombang otak maka dapat mengetahui kondisi yang konsentrasi dan fokus yang tertuju.

Setiap tujuan tentu pasti ada hasil yang ingin diraih. Begitupun dengan pendidikan jasmani di sekolah tentu menginginkan hasil belajar yang baik sebagai *output* dari proses pembelajaran. Adapun manfaat yang didapat dari konsentrasi selain keberhasilan belajar yaitu, menambah semangat atau motivasi bagi siswa untuk lebih aktif beraktifitas dalam belajar, suasana belajar akan menjadi kondusif, siswa akan lebih mudah dan cepat menguasai materi ajar yang diterapkan Hasil belajar merupakan keterampilan-keterampilan yang dikuasai oleh siswa setelah mengikuti proses pembelajaran.

Menurut pengamatan penulis banyak siswa yang kurang memperhatikan informasi dan intruksi yang diberikan oleh guru, terlihat dari pandangan siswa yang selalu tidak tertuju kepada guru, melainkan terfokus pada lingkungan sekitar lainnya. Hal tersebut memberikan indikasi bahwa siswa kurang berkonsentrasi sehingga dengan demikian penulis tertarik untuk menganalisis Pengaruh teknik relaksasi otot progresif jacobson dan latihan konsentrasi *software schulte* terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, maka masalah yang dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh penerapan teknik relaksasi otot progresif jacobson terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi siswa?
2. Apakah terdapat pengaruh penerapan latihan konsentrasi terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi siswa?

3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara teknik relaksasi otot progresif jacobson dan latihan konsentrasi terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi siswa?

C. Tujuan Penelitian

Dari permasalahan tersebut penulis merumuskan tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik relaksasi otot progresif jacobson memberikan dampak yang berarti terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi siswa.
2. Untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan konsentrasi memberikan dampak yang berarti terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi siswa.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara teknik relaksasi otot progresif jacobson dan latihan konsentrasi terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi siswa.

D. Manfaat/ Sigifikansi Penelitian

1. Secara Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian dan memperkuat teori yang sudah ada dan menyempurnakannya terkait pengaruh teknik relaksasi otot progresif jacobson, latihan konsentrasi *software Schulte* dan tingkat konsentrasi pada siswa.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan *feed back* (umpan balik) bagi semua pihak yang terkait pengaruh teknik otot relaksasi progresif dan latihan konsentrasi *software schulte* peningkatan kemampuan konsentrasi siswa.

- 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.

Ttitik Syadiah, 2019

PERBANDINGAN PENGARUH PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF JACOBSON DAN LATIHAN KONSENTRASI SOFTWARE SCHULTE TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

b. Bagi Siswa

Siswa diharapkan memperoleh pengalaman dan pengetahuan yang lebih baik mengenai relaksasi 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.

E. Batasan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah ini, serta untuk menghindari munculnya peafsiran yang terlalu luas, dan juga untuk memperoleh batasan yang jelas maka batasan penelitian ini sebagai berikut:

1. Permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik relaksasi otot progresif jacobson dan latihan konsentrasi *software Schulte* terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi siswa.
2. Lokasi yang menjadi tempat penelitian adalah di SMPN 9 Bandung.
3. Sample yang di gnakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan kelas VIII dengan sampel 70 orang dengan teknik *proportionate stratified random sampling*.
4. Variable bebas dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi otot progresif jacobson, variabel kontrolnya latihan konsentrasi *software Schulte* dan variable terikatnya adalah kemampuan konsentrasi .
5. Kriteria penilaia dilihat dari hasil tes *gride concentration*.

F. 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.

Ttitik Syadiah, 2019

PERBANDINGAN PENGARUH PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF JACOBSON DAN LATIHAN KONSENTRASI SOFTWARE SCHULTE TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Pada BAB II tentang kajian pustaka/ landasan teoretis akan dipaparkan mengenai: teknik relaksasi progresif *Jacobson*, latihan konsentrasi *software Schulte* konsentrasi, kerangka berpikir dan tingkat konsentrasi, 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) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian.
5. Pada BAB V tentang simpulan, saran dan rekomendasi akan di paparkan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian dan hal-hal penting dari hasil penelitian.