

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani yang baik bagi setiap individu dapat menunjang proses dan hasil belajar siswa, terlebih dapat mendukung pula prestasi yang dihasilkannya, baik dalam bidang akademik maupun bidang olahraga. Kondisi fisik seseorang terkait erat dengan kesehatan dan kebugaran jasmani. Kesehatan dan kebugaran jasmani dapat dijaga melalui gaya hidup sehat dan melakukan kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Untuk mendapatkan kesehatan jasmani yang baik maka perlu memelihara kesehatan secara rutin. Salah satu upaya pemeliharaan kesehatan adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Menurut World Health Organization, (2016). Aktivitas fisik yaitu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Hal ini juga dikemukakan oleh (Trudeau, François; Shephard, 2010, hlm 138) Aktivitas fisik yaitu :

Aktivitas fisik disini didefinisikan sebagai segala bentuk gerakan yang terkait dengan kenaikan pengeluaran energi. Ini mencakup aktivitas fisik spontan dan bentuk kegiatan fisik yang tidak kompetitif, aktivitas fisik termasuk latihan, pendidikan jasmani, dan olahraga.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan segala sesuatu aktivitas yang menggerakkan fisik atau tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi. Manusia tidak bisa dilepaskan dari aktivitas sehari-hari yang secara rutin dilakukan, mulai dari bangun tidur, menyapu rumah, mencuci, memasak, sekolah ataupun bekerja. Aktivitas merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh individu yang sangat berhubungan dengan kegiatan fisik, seperti berjalan, menulis, makan, dan tidur. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Sapoetra (2005) tentang pengertian aktivitas fisik yaitu suatu bentuk gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot rangka yang merupakan bentuk pengeluaran tenaga (yang dinyatakan dengan kilo-kalori) seperti melakukan suatu pekerjaan, waktu senggang dan aktivitas lainnya.

Aktivitas fisik sebaiknya dilakukan setiap harinya agar tubuh tetap sehat dan terjaga staminanya. Aktivitas fisik secara teratur dapat dikaitkan dengan peningkatan kemampuan konsentrasi dan kemampuan

belajar (Matthew, 2017). Dengan begitu kita bisa menjalankan berbagai kegiatan sehari-hari dengan semangat. Lain halnya jika kita jarang melakukan aktivitas fisik, hal tersebut justru akan menurunkan stamina tubuh dan kita akan menjadi lebih rentan terkena resiko penyakit dan dapat menurunkan tingkat konsentrasi, ketika konsentrasi sudah menurun dampak yang terjadi yaitu salah satunya penyakit ADHD (*Attention Deficit Hyperactive Disorder*) atau gejala kurang konsentrasi. ADHD ini dapat mengganggu perkembangan anak terutama mempengaruhi prestasi akademik anak. (Kochańska-Dziurawicz, dkk., 2015, hlm 1). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013, hlm. 139) memaparkan bahwa melakukan aktivitas teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan dan menguatkan sistem pembuluh darah, yang artinya upaya pemeliharaan kesehatan dapat dilakukan melalui aktivitas fisik.

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, menunjukkan bahwa terdapat 26,1% masyarakat di Indonesia usia  $\geq 10$  tahun yang tergolong kurang aktif dan di Jawa barat sendiri 25,4% masyarakat yang tergolong kurang aktif. Berdasarkan kelompok umur terdapat kecenderungan semakin bertambah umur semakin proporsi perilaku kurang aktif. Permasalahan yang terjadi saat ini aktivitas seseorang dipermudah dengan adanya IPTEK yang membuat segala aktivitasnya semakin praktis (Shafirsa, 2015). Aktivitas yang dahulu harus membutuhkan tenaga yang besar kini dapat dilakukan dengan mudah dan praktis. Seiring dengan berkembangnya zaman dan semakin majunya teknologi, pada zaman sekarang ini sedikit demi sedikit mulai merubah pemikirannya dengan memandang sesuatu hal menjadi lebih mudah, maksudnya manusia sekarang lebih berfikir untuk hidup lebih praktis, sehingga dengan adanya pemikiran seperti itu masyarakat sekarang cenderung kurang melakukan aktivitas fisik yang dapat menyebabkan manusia menjadi beresiko terserang berbagai penyakit seperti obesitas, jantung, paru-paru, hipertensi, dan berbagai macam penyakit lainnya. Dalam kehidupan manusia untuk memulai suatu aktivitas atau kegiatan sangatlah dibutuhkan sekali kesehatan yang baik, yang dapat mendukung seseorang agar mereka dapat bekerja dengan baik dan mendapatkan hasil yang lebih maksimal, jika seseorang mempunyai kesehatan yang baik maka sudah tentu dalam melaksanakan kegiatan belajar maupun kegiatan yang lain mereka akan lebih bersemangat, tidak mudah mengantuk, tidak mudah lelah, sehingga hasil

**Anisa Waup Annas, 2018**

**KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN KONSENTRASI**

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

yang didapat akan menjadi lebih baik dari pada seseorang yang tidak sehat.

Kebugaran jasmani mempunyai arti penting bagi siswa, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial, emosiaonal, sportivitas, dan semangat kompetisi. Kebugaran jasmani ini bertujuan untuk mempertahankan kesehatan yang dimiliki oleh siswa, sehingga pada akhirnya siswa dapat melakukan aktivitas keseharian mereka tanpa merasa kelelahan yang berarti dan terhindar dari penyakit yang namanya kurang gerak (*hypokinetik*) dengan syarat kebugaran jasmani berada dalam kondisi yang baik. Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, siswa akan mampu melakukan aktivitas keseharian mereka dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Agar kebugaran jasmani siswa tetap terjaga, maka dari sedini mungkin harus ditanamkan pola perilaku kesegaran jasmani, seperti olahraga dan aktivitas lainnya yang berkaitan langsung dengan kegiatan fisik, melalui pendidikan dasar, baik disekolah maupun di rumah. Ketika siswa mempunyai kondisi kesegaran yang baik maka siswa akan dapat melaksanakan kegiatan keseharian mereka dengan lebih maksimal.

Seseorang yang berkonsentrasi harus berusaha supaya dirinya tidak terganggu dan terpengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Suryabrata (2006, hlm. 233) “Beberapa faktor nonsosial yang dapat mempengaruhi proses belajar adalah keadaan udara, suhu udara, cuaca waktu (pagi, atau siang, atau malam)”. Dari penjelasan suryabrata tersebut terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi proses belajar, salah satunya ialah faktor suhu udara, cuaca, dan waktu. Pelaksanaan pembelajaran yang memiliki perbedaan secara tidak langsung akan berdampak juga pada perbedaan kemampuan siswa dalam menerima materi pembelajaran dari gurunya. Siswa mengikuti pembelajaran di pagi hari (dengan cuaca tidak panas) akan merasa nyaman belajar. Berbeda dengan siswa yang mengikuti pembelajaran di siang hari, suasana kelas tidak akan kondusif, karena siswa akan merasa kepanasan sehingga tidak nyaman dalam belajar.

Belajar merupakan salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan konsentrasi, namun ternyata tidak terbatas pada hal itu saja. Seperti yang telah di sebutkan sebelumnya, kurangnya aktivitas fisik dapat menurunkan tingkat konsentrasi. Kegiatan aktivitas fisik diyakini dapat meningkatkan konsentrasi. Menurut Shephard dalam

**Anisa Waup Annas, 2018**

**KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN KONSENTRASI**

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

(Coe, dkk., 2006, hlm. 1517) bahwa aktivitas fisik dapat menyebabkan gairah dan mengurangi kebosanan, yang dapat menyebabkan meningkatnya rentang perhatian dan konsentrasi. Sedangkan menurut penelitian Wiraputri (2011, hal.1 ) Aktivitas fisik yang rutin dilakukan dapat meningkatkan daya reaksi, konsentrasi, kreativitas dan kesehatan mental karena tubuh memompa lebih banyak darah sehingga memperlancar pasokan darah ke otak. Berdasarkan teori di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa aktivitas fisik menyebabkan sistem kardiovaskular dan pernafasan akan terlatih sehingga aliran darah ke otak menjadi lebih lancar dan membuat *mood* seseorang menjadi lebih baik, dengan hal ini akan meningkatkan daya konsentrasi seseorang.

Menurut Hidayat (2012, hlm. 223) mengungkapkan “Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu oleh stimuli yang bersifat eksternal maupun internal. Penjelasan tersebut dapat mengartikan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk memusatkan perhatiannya pada tugas yang dihadapinya. Konsentrasi belajar sangat diperlukan dalam dunia pendidikan khususnya pada saat pembelajaran berlangsung, dengan konsentrasi yang baik maka materi pembelajaran yang disampaikan guru lebih mudah dan cepat dimengerti siswa. Jika siswa kurang atau tidak berkonsentrasi, maka membuat hasil pembelajaran biasanya tidak dapat maksimal. Daud (2010) menjelaskan bahwa “konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi”. Dari pengertian konsentrasi belajar menurut daud tersebut, konsentrasi belajar merupakan pemusatan perhatian dan pemikiran seseorang kepada suatu bidang studi yang di jalannya. Dengan konsentrasi yang baik proses pembelajaran biasanya akan lebih baik. 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.

Menurut pengamatan penulis banyak siswa yang menggunakan waktu luangnya atau ketika jam istirahat hanya untuk bermain *gadget*, tidur siang, dan melakukan aktivitas yang tergolong ringan. Bila siswa terbiasa dengan perilaku tidak aktif tersebut dibiarkan maka akan

**Anisa Waup Annas, 2018**

**KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN KONSENTRASI**

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

berdampak kepada masalah kebugaran jasmani dan konsentrasi siswa. Seperti yang dikemukakan oleh (Bernstein, 2014) bahwa kurangnya aktivitas fisik akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan, misalnya pada penurunan kebugaran jasmani dan penurunan konsentrasi belajar. Permasalahan tersebut peneliti menganggap perlu untuk mengkaji seberapa besar tingkat aktivitas fisik, bagaimana status kebugaran dan konsentrasi siswa di SD tersebut.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dan kemampuan konsentrasi siswa.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, serta untuk memfokuskan masalah yang diteliti maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Seberapa besar kontribusi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani?
2. Seberapa besar kontribusi aktivitas fisik terhadap konsentrasi?
3. Kontribusi manakah yang lebih besar antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik terhadap konsentrasi?

## **C. Batasan Penelitian**

Agar permasalahan yang diteliti tidak meluas maka penulis membatasi penelitian pada:

1. Variabel dalam penelitian ini adalah pengaruh aktivitas fisik
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani, dan konsentrasi
3. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif koralasional
4. Sampel penelitian ini adalah siswa SDN 085 Ciumbuleuit sebanyak 30, laki-laki 15 orang, perempuan 15 orang.
5. Instrument yang digunakan adalah kuesioner berupa angket untuk mengukur aktivitas fisik siswa, TKJI, dan Tes konsentrasi *Grid exercise*.

## **D. Tujuan Penelitian**

**Anisa Waup Annas, 2018**

**KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN KONSENTRASI**

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

Berdasarkan rumusan masalah yang penulis rumuskan, maka tujuan penulis untuk melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani
2. Untuk mengetahui kontribusi aktivitas fisik terhadap konsentrasi
3. Untuk mengetahui kontribusi yang lebih besar antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik terhadap konsentrasi

#### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat Penelitian berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan diatas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

Adapun manfaatnya adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis  
Secara teoritis hasil penelitian ini dapat memperluas wawasan serta manfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan, dan dalam memberikan informasi tentang status aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan konsentrasi siswa.
2. Manfaat praktis
  - a. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan mampu menjadikan motivasi untuk aktif beraktivitas baik di sekolah maupun di luar sekolah guna mendapatkan atau meningkatkan kesegaran jasmani dan konsentrasi dalam menunjang prestasi akademik.
  - b. Bagi sekolah, dengan adanya penelitian ini diharapkan terus meningkatkan kualitas dan kuantitas mata pelajaran pendidikan jasmani, guna menunjang kesegaran jasmani dalam upaya menunjang prestasi akademik.
  - c. Bagi guru pendidikan jasmani, dapat dijadikan tambahan referensi instrumen pengukuran aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan konsentrasi.
  - d. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan pengalaman berharga bagi penulis. Penulis secara tidak langsung telah ikut andil bagian dalam memberikan pemahaman tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dan konsentrasi di sekolah dasar.

**Anisa Waup Annas, 2018**

**KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN KONSENTRASI**

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

## F. Struktur Organisasi Skripsi

Gambaran singkat mengenai seluruh sistematika penulisan skripsi sebagai berikut:

1. Bagian awal, berisi: judul skripsi, lembar pengesahan, lembar pernyataan keaslian skripsi dan bebas plagiarisme motto dan persembahan, ucapan terima kasih, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar dan daftar lampiran.
2. Bagian isi skripsi, meliputi:

### BAB I PENDAHULUAN

Bab I merupakan awal penelitian. Didalamnya berisi:

- A. Latar Belakang Masalah,
- B. Rumusan Masalah
- C. Batasan Masalah
- D. Tujuan Penelitian
- E. Manfaat Penelitian
- F. struktur Organisasi Skripsi.

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

- A. Hakikat Pendidikan Jasmani
- B. Hakikat Aktivitas Fisik
- C. Hakikat Kebugaran Jasmani
- D. Hakikat Konsentrasi
- E. Penelitian Yang relevan
- F. Kerangka Berfikir
- G. Hipotesis

### BAB III METODE PENELITIAN

- A. Desain Penelitian
- B. Lokasi, Populasi, Sampel
- C. Instrument Penelitian
- D. Prosedur Penelitian
- E. Analisis Data

### BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

- A. Hasil penelitian
- B. Pembahasan

**Anisa Waup Annas, 2018**

**KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN KONSENTRASI**

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

## BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI

- A. Simpulan
  - B. Implikasi
  - C. Rekomendasi
3. Bagian akhir skripsi berisi daftar pustaka, dan lampiran-lampiran yang memuat tentang deskripsi mengenai perencanaan, pelaksanaan, hingga pelaporan penelitian.