

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era millennial seperti sekarang, perkembangan teknologi kini semakin memudahkan penggunaannya dalam melakukan segala aktivitas. Dibalik dampak positif dari kemudahan yang diberikan teknologi dalam melakukan segala aktivitas, perkembangan teknologi membawa dampak buruk yang menyebabkan tingkat aktivitas fisik semakin rendah. Seperti yang diungkapkan Leane (2007) mengatakan, saat berangkat sekolah remaja kini lebih menyukai menggunakan alat transportasi ketika berangkat sekolah, daripada menggunakan sepeda atau berjalan kaki. Selain itu, menurut Nadesul, (1997) “penggunaan elevator telah menggantikan fungsi tangga diberbagai sarana umum. Adanya remote kontrol juga menyebabkan remaja kurang bergerak dan tidak perlu beranjak dari tempat menonton televisi. Penggunaan alat transportasi bermotor juga telah menggeser peran sepeda”. Pendapat yang diungkapkan oleh Leane dan Nadesul sesuai dengan survey yang dilakukan WHO di Indonesia. Dalam Penelitian yang dilakukan World Health Organisation (WHO) 2011 dalam data *non-communicable disease country profiles* 2011 aktivitas fisik rendah di Indonesia sebesar 31,9% pada laki – laki dan 27,9% pada perempuan dengan total 29,9% dari keseluruhan penduduk pada tahun 2010.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2015). Aktivitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktivitas fisik, atau bervariasi antara individu satu dengan yang lainnya tergantung pada gaya hidup perorangan faktor lainnya. Setiap jenis kegiatan yang dilakukan sehari – hari masuk kedalam kategori aktivitas fisik antara lain aktivitas fisik rendah, sedang dan tinggi.. Aktivitas fisik tidak hanya melakukan gerakan – gerakan kecil seperti menyapu, berjalan, duduk, atau lain sebagainya, akan tetapi aktivitas fisik pun harus dilatih melalui olahraga agar dapat membuat

Dian Ramadhayanti, 2018

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA (UPI) BANDUNG

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

tubuh menjaga sehat dan bugar. Sedangkan seseorang yang jarang beraktivitas apalagi berolahraga akan lebih mudah merasa letih, lesu, tidak bersemangat dan mudah sakit. Sedangkan tubuh yang sehat dan bugar di dapat dari aktivitas fisik yang dilatih melalui olahraga.

Sebagai pelajar atau mahasiswa harus fokus atau berkonsentrasi agar dapat memahami, mengerti, dan menangkap materi yang disampaikan oleh dosen dengan baik selama perkuliahan berlangsung. Ketika pelajar dapat dengan baik memfokuskan pikiran pada saat pembelajaran berlangsung maka materi yang disampaikan pengajar pun dapat dimengerti dengan mudah dan cepat, sebaliknya apabila pelajar kurang berkonsentrasi justru materi yang disampaikan akan sulit untuk dimengerti. Konsentrasi bisa dipengaruhi oleh faktor eksternal ataupun internal. Lingkungan menjadi faktor eksternal yang dapat mengganggu konsentrasi pada saat belajar, seperti keadaan dalam atau luar kelas yang berisik. Sementara itu kesehatan fisik pun bisa menjadi faktor internal yang dapat mengganggu konsentrasi pada saat belajar. Yang paling penting konsentrasi dapat ditunjang apabila kita memiliki tubuh yang sehat dan bugar serta pikiran yang segar.

Tubuh yang sehat akan membantu kita fokus atau berkonsentrasi belajar. Dengan berkonsentrasi, materi yang disampaikan oleh pengajar dapat dipahami dan dimerngerti dengan baik. Apalagi masyarakat pada umumnya menganggap bahwa mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) identik akan menjadi seorang pengajar atau guru. Tentunya, untuk menjadi seorang guru harus bisa menyampaikan materi dengan baik agar dapat dimengerti oleh siswa. Oleh sebab itu, sebagai calon pengajar, mahasiswa UPI harus fokus atau berkonsentrasi agar dapat memahami, mengerti, dan menangkap materi yang disampaikan oleh dosen dengan baik selama perkuliahan berlangsung. Ketika pelajar dapat dengan baik memfokuskan pikiran pada saat pembelajaran berlangsung maka materi yang disampaikan pengajar pun dapat dimengerti dengan mudah dan cepat, sebaliknya apabila pelajar kurang berkonsentrasi justru materi yang disampaikan akan sulit untuk dimengerti.

Jadi, jika seseorang jarang bergerak akan berdampak pada sulitnya berkonsentrasi hal ini dikarenakan pasokan oksigen yang masuk

Dian Ramadhayanti, 2018

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA (UPI) BANDUNG

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

kedalam otak sedikit. Gangguan fungsi otak disebabkan oleh kurangnya suplai oksigen yang masuk kedalam otak menyebabkan adanya efek kompensasi dari organ – organ lainnya yang berusaha mengembalikan kecukupan oksigen di otak, contohnya seperti frekuensi nafas meningkat, denyut jantung bertambah cepat, badan terasa panas karena kadar oksigen ke bagian tubuh lainnya dikurangi untuk mencukupi suplai ke otak. Jika kekurangan oksigen di dalam otak tidak ditanggulangi maka fungsi kognitif dan fungsi ingatan yang dikontrol oleh sirkuit – sirkuit saraf kompleks yang terdapat di otak akan terganggu karena gangguan pada salah satu sirkuit saja sudah akan mengakibatkan gangguan pada fungsi kognitif atau daya ingat. Karena itu, oksigen berperan penting bagi otak untuk dapat bekerja dengan efektif dan efisien baik dalam hal berkonsentrasi maupun berpikir. British Hearth Foundation (BHF) mengatakan :

“Aktivitas fisik menampilkan stress fisiologi bagi otak dengan menyeimbangkan proses perbaikan, adaptasi, dan pertumbuhan yang dapat meningkatkan fungsi otak. Aktivitas aerobik juga merangsang faktor pertumbuhan saraf, modifikasi adaptasi otak dan merangsang pertumbuhan saraf-saraf baru pada hippocampus (area otak yang mengendalikan fungsi ,belajar dan mengingat). “

Menurut Sara et al., (2017) menyebutkan “*This systematic review shows that physical activity practice has a positive effect on cognition of children with ADHD, and in 35% of analysed studies also appear an improvement on the behaviour in these young people*”. Dalam jurnal yang ditulis Charles et al., (2008) mengatakan ada sebuah meta analisis baru – baru ini menentukan hubungan positif antara aktivitas fisik dan kinerja kognitif pada anak sekolah (usia 4 – 18 tahun) dalam delapan kategori pengukuran (keterampilan perseptual, pencapaian kecerdasan, tes verbal, tes matematika, memori, tingkat perkembangan/ kesiapan akademik dan lainnya). Struktur anatomis-anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdsasan

Dian Ramadhayanti, 2018

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KONSENTRASI
BELAJAR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA (UPI)
BANDUNG**

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

intelektualnya, maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul pada siswa – siswa yang aktif mengikuti kegiatan penjas–OR daripada siswa – siswa yang tidak aktif mengikuti Penjas-OR (Renstrom & Roux 1988, dalam A.S.Watson: *Children in Sport* dalam Bloomfield,J, Fricker P.A. and Fitch,K.D., 1992). Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan diatas dan didukung oleh beberapa penelitian yang sudah dilakukan, peneliti ingin melakukan penelitian apakah ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi belajar. Sehingga peneliti dapat mengetahui apakah hasil penelitian yang dilakukan sejalan dengan peneliti sebelumnya.

1.2 Rumusan Masalah

Identifikasi masalah diperlukan untuk memudahkan dalam mengkaji suatu penelitian. Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

Apakah ada hubungan antara aktifitas fisik dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa UPI?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan diatas maka tujuan dari penulisan skripsi ini adalah :

Untuk menganalisis hubungan tingkat aktifitas fisik dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa UPI?

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik teoritis maupun praktisi untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

- 1) Manfaat bagi peneliti, agar peneliti dapat memperoleh gambaran mengenai hubungan tingkat aktifitas fisik dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa UPI.
- 2) Manfaat bagi sampel, agar sampel dapat mengetahui sejauh mana tingkat aktivitas fisik dan tingkat konsentrasi belajar yang dimilikinya.

Dian Ramadhayanti, 2018

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA (UPI) BANDUNG

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

- 3) Manfaat bagi lembaga, yaitu agar mengetahui hubungan tingkat aktifitas fisik dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa di UPI.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penulisan ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunan adapun urutannya sebagai berikut :

Pada BAB I dijelaskan mengenai latar belakang yang berisikan tentang alasan peneliti mengambil judul penelitian “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia”. Dengan rumusan masalah apakah ada hubungan antara aktifitas fisik dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa UPI yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktifitas fisik dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa UPI. Sehingga dapat memberikan manfaat untuk memberikan informasi secara ilmiah, dan dapat mengetahui mengenai tingkatan aktifitas fisik dan tingkat konsentrasi belajar.

Pada BAB II menjelaskan kajian teori berdasarkan dengan penelitian yang akan dilakukan, terutama variable penelitiannya yaitu tentang, aktivitas fisik dan konsentrasi belajar, hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi belajar, variabel tersebut kemudian dihubungkan. Kajian teori ini dikutip dari berbagai sumber tentang tingkat aktivitas fisik dan konsentrasi belajar.

Pada BAB III menjelaskan mengenai metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian yaitu deskriptif korelasi yang terdiri dari variabel X dan Y, variabel X adalah tingkat aktivitas fisik dan variabel Y adalah tingkat konsentrasi belajar. Partisipan dan populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan mahasiswa UPI. Penentuan jumlah sampel keseluruhan menggunakan rumus dari Taro Yamane dengan hasil perhitungan di dapat sampel keseluruhan sebanyak 99 orang dari 7 Fakultas yaitu FPOK, FPMIPA, FIP, FPTK, FPSD, FPBS, dan FPIPS. Instrumen yang digunakan yaitu *International Physical Activity Questionner (IPAQ)* dan *Concentration Grid*. Selain itu dalam bab III

Dian Ramadhayanti, 2018

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA (UPI) BANDUNG

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

menjelaskan tentang prosedur penelitian yang akan dilakukan seperti mencari populasi, menentukan sampel, melakukan pengumpulan data dengan cara menyebar angket, lalu dilakukan pengolahan data, menganalisis data yang telah dikumpulkan dan membuat kesimpulan.

Pada BAB IV bertujuan untuk menjawab hasil dari perumusan masalah yang telah dibuat mengenai keterkaitan atau hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi belajar dan berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data terdapat nilai taraf signifikansi yang diperoleh $p = 0.000$ atau $0.000 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak.

Pada BAB V ini menyajikan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang di dapat yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi belajar.

Dian Ramadhayanti, 2018

*HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KONSENTRASI
BELAJAR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA (UPI)
BANDUNG*

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