

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sehat merupakan sebuah nikmat sekaligus karunia yang telah diberikan oleh Allah SWT kepada kita selaku ciptaan-Nya yang dipandang sebagai ciptaan yang paling sempurna karena memiliki kemampuan lebih dibandingkan dengan ciptaan yang lainnya, salah satu kelebihan tersebut adalah akal pikiran, dengan demikian atas nikmat kesehatan yang telah Allah berikan, tugas kita hanya berpikir bagaimana menjaga sekaligus memelihara kesehatan tersebut salah satunya yaitu dengan melakukan aktivitas yang teratur dan baik.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan penyamaan atau penyesuaian aktivitas keseharian pada pemberian beban fisik yang diberikan tanpa mengalami kelelahan atau kecapekan berlebih. Kebugaran jasmani merupakan salah satu pembelajaran yang diajarkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang tentunya merupakan mata pelajaran yang ada di sekolah. Nurjaya dan Mulyana (2016) dalam (Putra, 2017) mengungkapkan bahwa “Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang berhubungan dengan upaya-upaya mengembangkan seluruh potensi.” Dengan kata lain bahwa pendidikan jasmani berperan penuh dalam segala upaya pembentukan perkembangan siswa di sekolah. Upaya pendidikan jasmani dalam meningkatkan serta melatih kebugaran jasmani seluruh siswa di sekolah adalah salah satu cara mengembangkan potensi seluruh siswa melalui kesehatan

Hakikatnya pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam mengembangkan seluruh potensi siswa baik secara aspek psikomotor, kognitif, dan afektif. Berkaitan hal tersebut peranan seorang guru pendidikan jasmani akan diuji pengetahuannya mengenai bagaimana melatih kebugaran jasmani untuk para siswanya, dengan kata lain seorang guru penjas yang profesional haruslah mengetahui bagaimana melakukan latihan kebugaran jasmani yang baik agar tercapainya sehat yang dinamis.

Sehat dinamis (kebugaran jasmani) hanya dapat diperoleh bila ada kemauan mendinamiskan diri sendiri khususnya melalui kegiatan olahraga kesehatan (Giriwijoyo dan Sisik, 2012).

Menurut Nurhasan dkk (2005:18-21) ada 2 komponen yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani meliputi : kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu setiap orang perlu memiliki komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi yang prima agar mampu mempertahankan kesehatannya dan mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan tenaga yang dibutuhkan. Komponen-komponen tersebut meliputi : kekuatan (strength), kelentukan (flexibility), komposisi tubuh (body composition), daya tahan (endurance). Kemudian komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak penting untuk menunjang aktifitas sehari-hari, khususnya dalam aktifitas olahraga, beberapa komponennya meliputi : kecepatan (speed), kelincahan (agility), daya ledak (explosive power), keseimbangan (balance), koordinasi (coordination), kecepatan reaksi (reaction speed).

Latihan kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting untuk mempertahankan serta meningkatkan derajat kesegaran jasmani. Kesegaran akan jasmani seseorang sangat menentukan bagaimana kemampuan fisiknya dalam hal melaksanakan kegiatan dan tugas pada kehidupan yang ada sehari-hari. Semakin tinggi derajat akan kesegaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula sebuah kemampuan kerja fisik orang itu. Dengan kata lain bila kesegaran jasmani seseorang meningkat maka hasil kerjanya akan menjadi kian produktif (*semakin bagus/baik*).

Hidup adalah bergerak yang merupakan suatu ciri kehidupan dalam upaya manusia untuk mempertahankan diri. Dengan bergerak manusia dapat melakukan berbagai aktivitas mulai dari aktivitas yang ringan, sedang ataupun berat sekalipun, untuk melakukan aktivitas-aktivitas tersebut manusia membutuhkan gizi yang cukup untuk menunjang asupan anggota tubuh yang teratur dan baik.

Sehat adalah suatu kebutuhan utama bagi manusia. Sebagian besar dilandasi untuk pencapaian kehidupan yang lebih baik, karena kesehatan merupakan harta yang paling berharga bagi manusia. Jika sakit mereka ingin segera disembuhkan, sedangkan jika tidak sakit mereka berusaha meningkatkan kesehatannya ke dalam tingkat yang lebih baik. Banyak hal yang dilakukan untuk menjaga vitalitas tubuh seperti konsumsi makanan sehat secara teratur, konsumsi vitamin dan masih banyak lagi.

Kualitas sarapan pagi merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam menunjang gizi dan menjaga vitalitas bagi tubuh, mengapa demikian? Karena sarapan akan menyebabkan kadar gula darah kembali normal setelah 8-10 jam tidak makan. Hasil analisis data Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2010, masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat, yaitu sekitar 35000 anak usia sekolah (26.1%) yang hanya sarapan dengan air minum dan 44.6% asupan energy dari sarapan kurang 15% energy. Seluruh subjek menjawab sarapan adalah makan di pagi hari. Sebanyak 55.9% subjek berpendapat sarapan adalah makan di pagi hari yang memberikan peranan dan manfaat, anatar lain sebagai sumber energy dan zat gizi untuk melakukan aktivitas, mencegah sakit, menghilangkan lapar, dan memenuhi kebutuhan tubuh (Sar, Briawan, dan Dwiriani, 2012).

Konsentrasi merupakan hal terpenting dalam kehidupan manusia, yang pada dasarnya setiap perilaku ataupun kegiatan yang dilakukan oleh manusia membutuhkan konsentrasi. Orang yang memiliki tingkat konsentrasi yang baik dalam hidupnya dapat mengatur kehidupannya dengan baik dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Begitu juga dalam proses belajar yang sangat dipengaruhi tingkat konsentrasi seseorang dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar, menurut Nusufi (2016) Konsentrasi adalah kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu, yang artinya bahwa konsentrasi diawali oleh kemampuan focus pikiran seseorang dalam hal tertentu yang membutuhkan jangka waktu yang relatif lama. Sehingga yang dibutuhkan dalam kegiatan belajar mengajar adalah konsentrasi yang baik yang mampu bertahan dalam rentang waktu yang relatif lama.

Semakin tinggi tingkat konsentrasi seseorang maka semakin efektif pula seseorang untuk memfokuskan/memusatkan pikirannya dalam belajar.

Secara umum, konsentrasi masih kurang mendapatkan perhatian dan sorotan pada kajian di bidang psikologi maupun di bidang pendidikan itu sendiri, padahal konsentrasi sangatlah berperan aktif dalam meningkatkan prestasi belajar peserta didik, konsentrasi belajar akan menentukan keberhasilan belajar, oleh karena itu maka setiap siswa perlu melatih dalam kegiatan sehari-hari (Setiani, 2014). Walaupun pada kenyataannya banyak peserta didik yang mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi pada saat belajar, hal ini disebabkan oleh pikiran yang terpecah dengan banyaknya urusan/masalah-masalah kesehatan (jiwa dan raga) yang terganggu (badan yang lemah) karena asupan gizi yang kurang, keadaan lingkungan yang membuat tingkat konsentrasi memudar.

Di dalam kehidupan manusia, memori/daya ingat sangatlah erat kaitannya dengan human performance, sama halnya dengan di dunia pendidikan, daya ingat sangatlah erat kaitannya dengan kerampilan peserta didik dalam mengingat pelajaran yang telah diajarkan, dan dianggap sangatlah penting karena memori atau daya ingat merupakan kekuatan jiwa manusia untuk menerima, menyimpan dan mereproduksi tanggapan-tanggapan, kesan-kesan, atau pengertian-pengertian. Menurut Kalat (2009) dalam Stephanie, Kalesaran, Nadira, dan June (2016) Memori adalah bagian aspek psikologis yang berfungsi dalam menerima, menyimpan, dan memproduksi informasi dan kesan. Daya ingat manusia dapat digali potensinya secara sadar dan secara otomatis sendirinya. Pengolahan secara sadar biasanya menimbulkan tindakan-tindakan baru sedangkan pengolahan secara otomatis biasanya menghasilkan tindakan reflek atau secara tiba-tiba dalam rentan waktu yang pendek.

Berdasarkan jangka waktu dan tingkat penggunaannya, terdapat 2 (dua) jenis memori atau daya ingat seseorang yaitu : 1. Memori / daya ingat jangka pendek (*Short Term Memory*) merupakan penyimpanan informasi yang aktif 2. memori jangka panjang (*Long Term Memory*) merupakan penyimpanan informasi yang relatif pasif. Memori jangka pendek merupakan gerbang dari memori jangka panjang. Dalam

Fikri Muhamad Hanif, 2019

DAYA PREDIKSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KUALITAS SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI DAN DAYA INGAT PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

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

hubungan dengan belajar, memori merupakan proses yang saling terkait dengan belajar. Tahapan yang terjadi dalam memori adalah *encoding*, *storage*, dan *retrieval* (Stephanie dkk, 2016). *Encoding* adalah proses memasukkan informasi ke dalam memori, *storage* adalah ketika informasi disimpan atau dipertahankan dalam memori, dan *retrieval* merupakan pengambilan informasi dari memori.

Dari pembahasan diatas peneliti ingin mengetahui sejauh mana daya prediksi antara tingkat kebugaran Jasmani dan kualitas sarapan pagi dengan konsentrasi dan daya ingat pada siswa sekolah menengah pertama (SMP), karena pada dasarnya kebugaran jasmani yang baik tentunya disokong dengan gizi yang baik. Dengan melakukan asupan sarapan pagi yang baik dan teratur maka gizi yang didapatkan oleh tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari akan terpenuhi, ketika melakukan aktivitas untuk meningkatkan kebugan jasmani, siswa sudah memiliki cukup energi dengan asupan gizi yang baik pada saat sarapan dilakukan.

Kaitannya dengan konsentrasi dan daya ingat adalah kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi memiliki peranan penting pada proses kinerja otak khususnya pada saat peserta didik berkonsentrasi pada saat kegiatan belajar, dan mengingat pelajaran yang telah dipelajari. Menurut Nusufi (2016) proses latihan aspek fisik dan psikis tentunya mendapatkan porsi yang seimbang agar prestasi optimal dapat tercapai dan mampu bertahan dalam waktu relatif lama. Menurut penelitian Susanto, Djojosoewarno, dan Rosmaeni (2009) dengan melakukan olahraga ternyata tidak hanya membuat tubuh segar dan sehat, tetapi juga meningkatkan kemampuan otak untuk membangun sel-sel baru yaitu sel *dentate gyrus*, serta meningkatkan aktivitas *Nerve Growth Factor* (NGF), jadi olahraga penting untuk membantu daya ingat agar tetap terjaga. Hal ini sesuai dengan pendapat Muhammad Ali (2011:66) dalam (Fauzi):

Rendahnya tingkat kebugaran Jasmani siswa akan berdampak negatif terhadap kinerja sehari-hari. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dibawah rata-rata akan malas belajar dan tidak bersemangat menghadapi pelajaran. Hal ini akan berdampak terhadap intelegensi dan hasil belajar yang rendah.

Dengan kata lain bahwa kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi memiliki peran dalam mempengaruhi konsentrasi dan daya ingat siswa dalam belajar maupun

Fikri Muhamad Hanif, 2019

DAYA PREDIKSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KUALITAS SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI DAN DAYA INGAT PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

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

mengingat. Maka dari itu, daya prediksi tingkat kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi merupakan masalah yang penting dan perlu dikaji secara lebih mendalam. Untuk itu peneliti bermaksud mengadakan suatu penelitian yang berjudul “Daya Prediksi Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kualitas Sarapan Pagi dengan Konsentrasi dan Daya Ingat (Memori) Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP).”

1.2. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah Daya Prediksi Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kualitas Sarapan Pagi dengan Konsentrasi dan Daya Ingat (Memori) Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP).

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana daya prediksi tingkat kebugaran jasmani terhadap konsentrasi pada siswa sekolah menengah pertama?
2. Bagaimana daya prediksi kebugaran jasmani terhadap daya ingat (memori) pada siswa sekolah menengah pertama?
3. Bagaimana daya prediksi kualitas sarapan pagi terhadap konsentrasi pada siswa sekolah menengah pertama?
4. Bagaimana daya prediksi kualitas sarapan pagi terhadap daya ingat (memori) pada siswa sekolah menengah pertama?
5. Bagaimana daya prediksi tingkat kebugaran jasmani terhadap konsentrasi dan daya ingat pada siswa sekolah menengah pertama?
6. Bagaimana daya prediksi kualitas sarapan pagi terhadap konsentrasi dan daya ingat pada siswa sekolah menengah pertama?
7. Bagaimana daya prediksi tingkat kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi terhadap konsentrasi pada siswa sekolah menengah pertama?
8. Bagaimana daya prediksi tingkat kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi terhadap daya ingat pada siswa sekolah menengah pertama?

9. Bagaimana daya prediksi tingkat kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi terhadap konsentrasi dan daya ingat (memori) pada siswa sekolah menengah pertama?

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk

1. Menguji daya prediksi tingkat kebugaran jasmani terhadap konsentrasi pada siswa sekolah menengah pertama
2. Menguji daya prediksi kebugaran jasmani terhadap daya ingat (memori) pada siswa sekolah menengah pertama
3. menguji daya prediksi kualitas sarapan pagi terhadap konsentrasi pada siswa sekolah menengah pertama
4. Menguji daya prediksi kualitas sarapan pagi terhadap daya ingat (memori) pada siswa sekolah menengah pertama
5. Menguji daya prediksi tingkat kebugaran jasmani terhadap konsentrasi dan daya ingat pada siswa sekolah menengah pertama
6. Menguji daya prediksi kualitas sarapan pagi terhadap konsentrasi dan daya ingat pada siswa sekolah menengah pertama
7. Menguji daya prediksi tingkat kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi terhadap konsentrasi pada siswa sekolah menengah pertama
8. Menguji daya prediksi tingkat kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi terhadap daya ingat pada siswa sekolah menengah pertama
9. Menguji daya prediksi tingkat kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi terhadap konsentrasi dan daya ingat (memori) pada siswa sekolah menengah pertama

1.5. Manfaat penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka diharapkan penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Fikri Muhamad Hanif, 2019

DAYA PREDIKSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KUALITAS SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI DAN DAYA INGAT PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

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

- a. Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai pedoman untuk melaksanakan tes kebugaran jasmani.
 - b. Dapat digunakan sebagai referensi penelitian kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi dengan konsentrasi dan daya ingat di sekolah.
2. Manfaat praktis
- a. Bagi guru
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pengetahuan akan pentingnya tingkat kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi dengan konsentrasi dan daya ingat siswa
 - b. Bagi sekolah
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan pentingnya mengetahui kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi dengan konsentrasi dan daya ingat siswa
 - c. Bagi masyarakat
 - 1) Memahami akan pentingnya kebugaran jasmani putra dan putrinya sehingga bisa mengarahkannya pada kegiatan olahraga untuk kesehatan dan kebugaran.
 - 2) Memahami akan pentingnya kualitas sarapan pagi putra dan putrinya, sehingga bisa menunjang asupan gizi yang baik untuk kesehatan dan kebugaran.
 - 3) Memahami akan kemampuan konsentrasi putra dan putrinya dalam belajar sehingga dapat memacu belajar putra dan putrinya.
 - 4) Memahami akan kemampuan daya ingat (memori) putra dan putrinya dalam belajar sehingga dapat memacu belajar putra dan putrinya.