

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani adalah kemampuan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu. Oleh karena tugas fisik itu bisa bermacam-macam tingkatannya dari mulai yang ringan, sedang, dan berat. Kebugaran jasmani bersifat relatif, baik secara anatomis maupun fisiologis. Artinya *fit* tidaknya seseorang selalu dihubungkan dengan tugas fisik yang harus dilaksanakan (Giriwijoyo & Sidik, 2013:19). Pendapat lain mengenai kebugaran jasmani dikemukakan oleh Depdiknas, (2002) yaitu, kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dikemukakan bahwa kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa yang menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya. Menurut Nurhasan & Chollil (2017), anak yang bugar memiliki keadaan emosi yang stabil, berguna untuk mengatasi masalah harian dari lingkungan belajarnya, dan juga cukup mempunyai kemampuan untuk mengatasi gangguan emosi yang timbul secara mendadak dalam proses belajar, sehingga anak yang bugar mempunyai kemampuan belajar yang lebih baik. Diperjelas oleh Chaddok (2010), bahwa dari 49 anak yang diuji, rata-rata anak yang tubuhnya bugar dan sehat memiliki volume otak yang lebih besar, kira-kira 12% lebih besar dibanding dengan anak yang kebugaran jasmaninya rendah. Chaddok menyatakan, kalau anak-anak yang sering berolahraga otaknya mampu memanfaatkan oksigen yang masuk, dibanding dengan anak-anak yang kurang berolahraga, dan anak-anak yang berada dalam kondisi fisik yang bugar juga memiliki daya ingat yang lebih baik.

Ahli lain mengatakan bahwa kebugaran jasmani berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa, Haapala, (2012) mengatakan, olahraga dapat meningkatkan konsentrasi yang dapat meningkatkan prestasi akademik

dalam jangka panjang, konsentrasi dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti pendidikan orang tua, lingkungan sekolah dan status sosial ekonomi, pelatihan fisik yang baik dapat mempengaruhi fungsi otak karena sistem kardiovaskular dan pernapasan akan terlatih, sehingga aliran darah ke otak menjadi lancar. Diperjelas oleh Schmid, dkk (dalam Hidayat, 2015:223) Adanya konsentrasi dalam proses belajar akan menjadikan siswa belajar menjadi lebih mudah untuk memahami materi yang sedang dipelajarinya, akan tetapi dalam proses belajar tersebut pada kenyataannya belum semua siswa mampu untuk memusatkan perhatiannya dalam situasi apapun, karena dalam diri siswa memiliki konsentrasi yang berbeda. Djono, dkk, 2001:31 (dalam Septian, 2016) menyatakan bahwa, perhatian siswa akan meningkat pada 15-20 menit pertama dan kemudian akan menurun pada 15-20 menit kedua. Sesuai penjelasan diatas bahwa kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan konsentrasi siswa dalam proses belajar. Manfaat kebugaran jasmani yang lain, selain dapat memiliki keadaan emosi yang stabil (dapat mengatasi gangguan emosi) dan kemampuan konsentrasi, kebugaran jasmani juga berpengaruh terhadap kecemasan.

Alamsyah, dkk, (2017) mengungkapkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dan tingkat kebugaran jasmani, maka bila tingkat kebugaran jasmani rendah maka tingkat kecemasan akan tinggi. Hal tersebut dikarenakan seseorang yang biasanya hidup santai dan memiliki kesibukan yang rendah, jika suatu saat memiliki kesibukan yang tinggi akan mengalami stres, hal tersebut bisa berakibat pada naiknya tingkat kecemasan seseorang. Menurut McGrath (dalam Hidayat, 2015:258) kecemasan disebabkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan fisik, psikologis, dan kemampuan merespon. Oleh karena itu landasan yang kuat bagi kondisi psikologis individu adalah memakan makanan yang sehat dan bergizi, waktu istirahat yang cukup dan kebugaran jasmani yang baik. oleh sebab itu bahwa kebugaran jasmani berpengaruh terhadap penurunan kecemasan.

Dengan demikian supaya kebugaran jasmani seseorang tercapai, menurut Pedoman Aktivitas Fisik di Amerika yang dikhususkan untuk anak-anak dan remaja (dalam Pitetti, dkk, 2013), aktivitas fisik yang dilakukan seseorang yang berumur dari 6 tahun ke atas dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik 60 menit

dalam sehari-hari, dan dalam seminggu aktivitas fisik yang harus dilakukan minimal 3 hari. Aktivitas yang dilakukannya itu harus sesuai usia, menyenangkan, dan bervariasi. Sedangkan menurut Moljord, dkk, (dalam Osteras, dkk, 2017) bahwa remaja yang melakukan aktivitas fisik dua sampai tiga kali perminggu atau lebih, menunjukkan lebih rendah pada tingkat stres dan lebih tinggi pada kebahagiaan dari pada mereka yang melakukan aktivitas fisik satu hari perminggu atau kurang. Dengan demikian apabila siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan siswa dalam belajar.

Berdasarkan pengamatan peneliti, terdapat beberapa hal seperti: siswa yang mengikuti pembelajaran PJOK cenderung tidak konsentrasi pada saat diberikan materi di lapangan; pada saat akan menghadapi ujian atau tes sebagian besar siswa mengalami kecemasan; banyak siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga; kurangnya kesadaran siswa untuk memanfaatkan waktu luang dengan berolahraga, yang bisa bermanfaat untuk penunjang kebugaran jasmani. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian mengenai “Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Konsentrasi Dan Penurunan Kecemasan Siswa Kelas X DPIB di SMK Negeri 5 Bandung”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X DPIB di SMK Negeri 5 Bandung.
2. Banyak siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga.
3. Siswa yang mengikuti pembelajaran PJOK cenderung kurang konsentrasi pada saat diberikan materi di lapangan.
4. Pada saat akan menghadapi ujian atau tes sebagian besar siswa mengalami kecemasan.

5. Kurangnya kesadaran siswa untuk memanfaatkan waktu luang dengan berolahraga.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan kondisi uraian tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi pada siswa kelas X DPIB di SMK Negeri 5 Bandung?
2. Adakah hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan penurunan kecemasan pada siswa kelas X DPIB di SMK Negeri 5 Bandung?
3. Adakah hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi dan penurunan kecemasan pada siswa kelas X DPIB di SMK Negeri 5 Bandung?

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi pada siswa kelas X DPIB di SMK Negeri 5 Bandung.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kebugaran jasmani dengan penurunan kecemasan pada siswa kelas X DPIB di SMK Negeri 5 Bandung.
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi dan penurunan kecemasan pada siswa kelas X DPIB di SMK Negeri 5 Bandung?

1.5. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Praktis

Abi Malik Fajar, 2018

*HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN KONSENTRASI DAN PENURUNAN
KECEMASAN SISWA
KELAS X DPIB DI SMK NEGERI 5 BANDUNG*

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

- a. Menjadikan informasi dan sumbangan keilmuan bagi lembaga pendidikan formal maupun non-formal.
 - b. Bahan pertimbangan sekolah untuk meningkatkan penampilan siswa pada saat proses pembelajaran aktivitas jasmani sehingga siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, memiliki konsentrasi yang baik saat proses pembelajaran, dan mengurangi rasa cemas baik saat proses pembelajaran maupun akan menghadapi ujian.
 - c. Memberi masukan kepada guru pendidikan jasmani untuk dapat meningkatkan kreatifitasnya dalam menyampaikan pembelajaran sehingga kebugaran jasmani siswa dapat terpelihara bahkan meningkat tanpa menghilangkan aspek kesenangan yang terdapat dalam pendidikan jasmani.
 - d. Menjadi pedoman bagi siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani sehingga saat proses pembelajaran siswa dapat berkonsentrasi dan dapat mengurangi rasa cemas ketika akan menghadapi ujian.
2. Secara Teoritis

Sebagai tambahan dan penguat teori-teori yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang baik dapat membuat siswa mampu untuk konsentrasi menyelesaikan tugas-tugas, mengikuti proses pembelajaran dan mengurangi kecemasan siswa.