

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan sarana dalam melakukan transmisi dan juga transformasi baik nilai maupun ilmu pengetahuan. Pada hakikatnya pendidikan memiliki 2 tujuan yaitu, untuk membantu manusia menjadi cerdas (*smart*), dan membantu manusia menjadi baik (*good*) (Curren, 2017). Konsep pendidikan ini mengandung pengertian sebagai suatu proses pengalaman, karena kehidupan adalah pertumbuhan, pendidikan berarti membantu pertumbuhan batin tanpa dibatasi usia (Junaid, 2012).

Proses pertumbuhan ialah proses penyesuaian pada tiap-tiap fase serta menambahkan kecakapan di dalam perkembangan seseorang (M. Sunaryah Ahmad., n.d.). Keberhasilan yang dicapai dalam belajar mengajar tidak hanya dilihat dari hasil akhir yang diraih oleh siswa, tetapi banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut terdapat dan terjadi selama proses pembelajaran berlangsung, salah satunya adalah faktor konsentrasi yang dimiliki oleh siswa dalam mengikuti kegiatan belajar (Ibnu, 2017).

Pendidikan di Indonesia diatur oleh lembaga Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia (Kemendikbud). Di dalam kurikulum pendidikan yang ditetapkan oleh pemerintah, terdapat beberapa mata pelajaran pokok yang harus dilaksanakan dan disampaikan kepada peserta didik. Salah satu pendidikan yang diberikan berdasarkan kurikulum adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) (Mustafa & Dwiyo, 2020). Pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari (Firmansyah, 2011).

Pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani yang diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik dan juga aktivitas pendidikan, tetapi baik itu kegiatan bermain atau olahraga (sebagai *sport*), keduanya dapat dimanfaatkan untuk kegiatan proses kependidikan, pengalaman aktivitas jasmani dapat dimanfaatkan untuk pencapaian kepentingan pendidikan (Abduljabar, 2011).

Menurut Firdian et al (2014) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Sedangkan menurut Oktaviani dan Wibowo (2021), Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani itu sendiri, yang tujuannya ingin dicapai dan bersifat keseluruhan mencakup psikomotor, kognitif, dan efektif. Dengan adanya PJOK disekolah siswa dapat membantu tumbuh kembangkan siswa.

Dalam implementasinya pendidikan jasmani memiliki peraturan tersendiri beberapa diantaranya yang berkaitan dengan keselamatan dan juga kontrol (D. Hellison, 2009). Pendidikan jasmani itu yang dikenal dengan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK) merupakan salah satu pelajaran wajib yang dilaksanakan diberbagai jenjang pendidikan SD, SMP, dan SMA/SMK (Mustafa & Dwiyoogo, 2020). Pendidikan dalam PJOK itu adalah mempromosikan kompetensi motorik dan pertumbuhan pengetahuan yang dapat dipertahankan, jika mengintegrasikan pengetahuan dengan aktivitas fisik dan kontribusi misi pendidikan di sekolah sehingga memberikan pendekatan seimbang dalam mendidik anak secara keseluruhan dan konsisten (Ennis, 2011).

Proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Kanca, 2018). Senada dengan Toenlio (2017) pendidikan jasmani tidak hanya berdampak positif pada pertumbuhan fisik anak, melainkan juga perkembangan mental, intelektual, emosional, dan sosialnya. Kemampuan gerak siswa yang beragam, terdapat sikap yang acuh terhadap kegiatan pembelajaran, dan kurangnya motivasi yang dimiliki siswa akan mengakibatkan proses pembelajaran tidak akan terlaksana dengan baik. Dengan begitu, mata pelajaran PJOK disekolah siswa semakin terpenuhi hasratnya untuk bergerak sambil belajar dengan gembira dan dampaknya dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh manusia, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya, sebaliknya dengan tingkat

kebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia (Paryanto & Wati, 2013). Dengan kesimpulan, bahwa kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting untuk menunjang produktivitas belajar, manfaat dari kebugaran jasmani yang baik sangat penting salah satunya bagi siswa yaitu dapat berkonsentrasi lebih lama dalam mengikuti proses pembelajaran berlangsung. Kebugaran jasmani tidak hanya memberikan pengaruh yang baik terhadap perkembangan aspek afektif pada siswa tetapi memberikan pengaruh baik juga terhadap hasil belajar siswa (Antara et al., 2022). Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi seharusnya mendapat hasil prestasi akademik yang tinggi juga (A. S. Hidayat, 2015) . Dengan begitu, siswa yang tingkat kebugaran jasmani tinggi atau bagus maka akan sejalan dengan lamanya berkonsentrasi dengan baiknya kombinasi tersebut maka akan tercapainya tujuan pembelajaran dengan maksimal.

Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga membutuhkan konsentrasi, oleh karena itu setiap peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah diharapkan dapat berkonsentrasi dengan baik. Menurut (Gunarsa & Gunarsa, 2008), perhatian dan konsentrasi adalah proses yang mengarahkan kesadaran akan informasi menjadi sesuatu yang berfungsi pada pengindraan. Karena itu pada dasarnya, pemusatan perhatian didahului oleh berbagai rangsang yang sampai pada alat-alat indra kita. Konsentrasi dimaksudkan memusatkan segenap perhatian pada suatu situasi belajar (Prakoso, 2016).

Kemampuan peserta didik dalam berkonsentrasi akan mempengaruhi kecepatan dalam menangkap materi yang diberikan oleh guru. Seorang peserta didik yang mempunyai kemampuan baik dalam konsentrasi akan lebih cepat menangkap materi yang disampaikan guru pada proses pembelajaran dari pada peserta didik yang mempunyai kemampuan konsentrasi kurang baik. Anak yang aktif melakukan olahraga atau dengan kata lain anak yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi akan menghasilkan tingkat konsentrasi yang lebih lama dibanding dengan anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang rendah (Nuryadi et al., 2018).

Melalui kebugaran jasmani yang baik, peserta didik akan mampu menerima dan menyerap setiap pelajaran yang di berikan oleh guru sehingga tujuan daripada pendidikan itu dapat tercapai. Selain itu melalui kesegaran jasmani yang baik, diharapkan setiap peserta didik

juga akan memiliki rasa percaya diri didalam kegiatan pembelajaran karena ia tidak akan mudah lelah ataupun mudah jatuh sakit karena daya tahan tubuh menurun dan tentunya tidak mudah kehilangan konsentrasi (Permana, 2019).

Berdasarkan pengamatan peneliti melihat kondisi dilapangan siswa sebenarnya di lapangan sebenarnya banyak anak yang aktif dalam melaksanakan pembelajaran gerak. Sedangkan konsentrasi peserta didik di lapangan kurang. Hal ini dapat dilihat dari ketidakfokusan peserta didik terhadap materi yang disampaikan guru (Permana, 2019).

Guru menyampaikan materi di kelas namun beberapa peserta didik mengobrol dan melamun namun berbeda ketika peserta didik melaksanakan pembelajaran gerak peserta didik cenderung lebih aktif dalam menerima pembelajaran. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini berjudul “Hubungan kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi siswa dalam mata pelajaran PJOK di SMPN 12 Kota Bandung”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan, maka masalah yang harus dikaji dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi siswa dalam mata pelajaran PJOK di SMPN 12 Kota Bandung”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi siswa dalam mata pelajaran PJOK di SMPN 12 Kota Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Dengan adanya penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi siswa dalam mata pelajaran PJOK di SMPN 12 Kota Bandung.

2. Secara Praktis

- a. Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam menyelenggarakan proses pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya bagi sekolah yang menjadi objek penelitian.
- b. Bagi guru, memperoleh sumber yang mampu dijadikan acuan untuk dapat membantu mengatasi permasalahan dalam pembelajaran.
- c. Bagi siswa mampu meningkatkan konsentrasi saat pembelajaran berlangsung
- d. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dalam

pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Dalam penyusunan proposal skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing BAB akan penulis jelaskan sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, membahas mengenai: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

BAB II Kajian Pustaka, berisi kajian Pustaka yang berisikan konsep, teori, model dan rumusan utama serta turunannya dalam bidang yang dikaji. Pada bab II meliputi kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.

BAB III Metode Penelitian, membahas mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya; populasi atau sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, realibilitas instrumen, teknik pengumpulan data, langkah-langkah penelitian, dan teknik analisis data.

BAB IV Hasil dan Pembahasan, berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan mengenai penelitian. Bab ini berisi hal utama yaitu pengolahan data dan analisis data, untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, dan tujuan penelitian, serta pembahasan yang dikaitkan dengan teoritis yang dibahas pada BAB II.

BAB V Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi. Pada bab ini menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal memanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.