

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan satu hal yang sangat penting pada saat ini. Hal itu dikarenakan, pendidikan merupakan salah satu faktor penentu masa depan setiap anak bangsa. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 telah menjelaskan secara umum tentang sistem pendidikan Nasional (UU No. 20/2003), yang menyatakan: “Di dalam kehidupannya manusia membutuhkan pendidikan”. Pendidikan tidak hanya berperan besar dalam kemajuan bangsa, melainkan juga berkaitan dengan pasar bebas yang semakin kompetitif, pendidikan dipandang dapat megakomodir masyarakat agar suatu Negara memiliki manusia-manusia yang berkualitas (Sudarsana, 2016). Kesempatan memperoleh pendidikan yang luas dan berkualitas yang dapat dinikmati secara luas oleh setiap anggota masyarakat merupakan salah satu faktor kemajuan suatu bangsa, termasuk memberikan pendidikan yang berkualitas bagi anak usia remaja (Rasyid, 2015). Sejalan dengan hal tersebut orang tua pun tentunya ingin memberikan pendidikan yang terbaik untuk anaknya dan melihat anaknya menjadi pribadi yang sukses, bukan hanya dalam hal “materi” namun juga sukses dalam mengendalikan dan memberdayakan potensi baik dalam dirinya (Subianto, 2013).

Upaya mengoptimalkan kualitas siswa yang lebih intensif. Di Indonesia saat ini, selain sekolah umum telah banyak berdiri sekolah-sekolah yang berbasis asrama (*boarding school*) yang diperuntukkan bagi siswa yang telah diarahkan orang tuanya maupun kemauan sendiri untuk menempuh pendidikan dengan pengawasan serta

program yang lebih baik (Messi, 2017). *Boarding school* adalah lembaga pendidikan yang siswanya tidak hanya melaksanakan kegiatan belajar, tetapi mereka bertempat tinggal dan hidup menyatu di lembaga tersebut (Maksudin, 2010:15). Dahulu pendidikan yang berbasis *boarding school* identik dengan pesantren, siswa diwajibkan tinggal di asrama yang disediakan lembaga pendidikan tersebut (Fryer, 2012). Tujuan *boarding school* yang dikatakan Williams (2011) dalam penelitian papworth (2014) mengatakan bahwa sekolah berasrama yang dirancang dan diperuntukkan bagi para siswa untuk membentuk sikap, perilaku, serta karakter yang sesuai dengan visi/misi sekolah di mana para siswa (berasrama) didampingi oleh guru atau senior yang dapat memantau perkembangannya secara berkelanjutan. Kun (2013) mengatakan di lingkungan sekolah *boarding school* dan asrama dibangun suatu lingkungan sosial yang relatif homogen yakni teman sebaya dan para guru pembimbing. Homogen dalam tujuan yakni menuntut ilmu sebagai sarana mengejar cita-cita. Selain itu pada akhirnya beberapa orang tua beralih menyekolahkan anak-anaknya ke *boarding school* karena terdapat beberapa kelebihan pada model sekolah ini (Messi, 2017). *Boarding School* mengadakan kegiatan pendidikannya dengan sistem kelas yang lebih kecil, sehingga semua siswa dapat berpartisipasi dalam setiap program belajar (Fadhlan, 2011).

Pada dasarnya, keberhasilan dari sebuah program belajar secara garis besar di pengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri seperti faktor biologis dan psikologis (Hakim, 2000:11-20). Dalam penelitian Fristin (2016) dikatakan bahwa faktor

biologis berkenaan dengan kondisi fisik dan semua anggota badan dapat berfungsi dengan baik. Sementara faktor psikologis berkaitan dengan sikap mental yang positif, intelegensi, kemauan, bakat, daya ingat dan daya konsentrasi. Konsentrasi belajar merupakan pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal (Maulana, 2011:239). Sementara Rachman (2010) mengatakan bahwa daya konsentrasi siswa dalam proses belajar merupakan suatu perilaku dan fokus perhatian siswa untuk dapat memperhatikan dengan baik di setiap pelaksanaan pembelajaran, serta dapat memahami setiap materi pelajaran yang telah diberikan. Adanya konsentrasi dalam proses belajar akan menjadikan siswa lebih mudah untuk memahami setiap materi yang dipelajari sehingga proses belajar tidak menjadi sia-sia (Makransky, 2019).

Saat proses pembelajaran di sekolah, siswa dituntut untuk selalu memusatkan perhatiannya pada materi pelajaran yang sedang dipelajari dengan baik (Bire, 2014). Kenyataannya, pada saat ini kebanyakan siswa belum bisa memaksimalkan kemampuan untuk memusatkan perhatiannya dan daya konsentrasi dalam situasi belajar, seperti yang dikatakan Djono (2001:31) bahwa perhatian siswa akan meningkat pada 15-20 menit pertama dan kemudian akan menurun pada 15-20 menit kedua. Artinya daya konsentrasi siswa rentan sekali mengalami penurunan, hal ini dikarenakan kondisi sistem saraf (*neurological system*) dan keadaan kebugaran jasmani seseorang dapat mempengaruhi kemampuan individu dan sistem kerja darah ke otak, ketika menyeleksi sejumlah informasi dalam kegiatan perhatian untuk berkonsentrasi (Murakami, 2011). Hasil penelitian Fathonah (2017) menunjukkan bahwa siswa asrama atau *boarding school* cenderung mengalami beberapa keluhan

seperti merasakan kejenuhan, tidak minat belajar, tidak ingin berbicara dengan orang lain, kesulitan tidur, merasa lelah, dan kesulitan berkonsentrasi. Arifin (2015) mengatakan bahwa salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil pencapaian belajar dengan cara meningkatkan konsentrasi bisa dengan melalui kegiatan olahraga.

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial manusia (Schulenkör, 2018). Nuryana (2010) mengatakan bahwa dalam aktivitas olahraga dapat memberikan pengaruh positif pada peningkatan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan, respons, dan pembuatan keputusan, salah satu olahraga yang dimaksud adalah aktivitas aerobik. Wiarto (2012:44) mengatakan bentuk olahraga yang bersifat aerobik dapat merangsang dan menyehatkan otak. Usaha dalam meningkatkan daya konsentrasi siswa dapat dilakukan dengan bentuk latihan aktivitas aerobik yang salah satunya adalah olahraga senam (Listyarini, 2012). FIG (*Federation international De Gymnastique*) mengatakan bahwa senam dapat dikelompokkan menjadi 6 yaitu: Senam Artistik (*Artistic Gymnastic*), Senam Ritmik Sportif (*Sportive Rhythmic Gymnastic*), Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastic*), Senam Aerobik (*Aerobic Gymnastic*), Senam Trampolin (*Trampoling*) dan Senam Umum (*General Gymnastic*). Senam umum adalah perpaduan antara seni olah gerak dan seni musik, kedua unsur tersebut saling berkaitan sehingga dapat melahirkan sebuah aktivitas fisik yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak

dengan merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan, keseimbangan dan daya tahan dari seluruh bagian tubuh (Devi, 2018). Oleh sebab itu, aktivitas aerobik melalui senam akan sangat tepat untuk dilakukan bagi siswa *boarding school* sebagai aktivitas rutin dan dilakukan bersama-sama.

Senam umum atau senam baku adalah salah satu contoh senam yang mudah dilaksanakan karena musik dan gerakannya telah dibuat dan dibakukan, sehingga bagi siapapun yang ingin menggunakan senam baku dapat mengikuti gerakan yang telah tersedia (Endarman, 2014:3). Beberapa senam baku yang telah diciptakan adalah senam kebugaran jasmani 2012 (SKJ 2012) dan senam jambi emas (SJE). Kedua senam tersebut memiliki intensitas sedang. Beberapa perbedaan diantara kedua senam tersebut adalah instrumen musik yang digunakan. SKJ 2012 menggunakan musik dari beberapa daerah di Indonesia, sedangkan SJE hanya menggunakan instrumen musik melayu jambi. Selain itu, terdapat perbedaan pada kedua senam tersebut yaitu struktur gerakan pada bagian inti senam. SKJ 2012 menggunakan gerakan interval atau gerakan peralihan pada setiap tahap inti, yakni dari inti satu ke inti dua begitupun selanjutnya, sedangkan SJE tidak menggunakan gerakan interval (Endarman, 2014:6). Kedua senam baku tersebut dapat meningkatkan kebugaran jasmani, namun pada penelitian ini akan dilihat perbedaan senam baku SKJ 2012 atau SJE yang lebih baik dalam meningkatkan daya konsentrasi siswa (Muhajir, 2015:31).

Senam Kebugaran Jasmani 2012 (SKJ 2012) adalah senam baku yang dibuat dalam beberapa periode oleh ASKI (Asosiasi Kebugaran Indonesia) dibawah

naungan Deputi Bidang Pemberdayaan Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. SKJ 2012 diciptakan guna menyempurnakan SKJ sebelumnya yaitu SKJ 2008. Sementara senam jambi emas (SJE) adalah salah satu senam baku yang telah ada dan berkembang di Provinsi Jambi. SJE dikemas dengan sangat menarik serta dengan gerakan yang sangat mudah untuk diikuti. SJE menggunakan lagu dan instrumen musik khas Negeri Melayu Jambi (Provinsi Jambi), dengan gerakan yang sangat sederhana namun efektif, serta dengan durasi waktu yang pas. Senam jambi emas diciptakan oleh Wiwin Binadibu salah satu pelatih persatuan senam seluruh Indonesia (PERSANI) Provinsi Jambi pada tahun 2014 (Endarman, 2014:2).

Senam baku memiliki intensitas sedang dengan memiliki delapan siklus antara lain *warm up*, peregangan, *low impact*, *mix impact*, *high impact*, *mix impact*, *low impact* dan *cooling down* (Suharjana, 2013:66). Selain itu senam baku memiliki komponen indikator yang dapat meningkatkan kerja jantung seperti melakukan gerakan berjalan, berlari, serta melompat. Jika dilihat dari taksonomi gerak umum senam dapat secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, non-lokomotor sampai ke manipulatif yang dapat meningkatkan sistem kerja kardiorespirasi (Listyarini, 2012).

Aktivitas di sekolah dan asrama yang cukup padat serta ruang gerak yang dibatasi dengan tata tertib yang ditetapkan oleh pihak asrama, dirasa terlalu banyak dan mengekang oleh sebagian siswa, sehingga membuat siswa merasa jenuh dan bosan tinggal di asrama (Naeila, 2013). Sebuah penelitian mengenai kaitannya kejenuhan dan *stress* menunjukkan bahwa kecenderungan seseorang yang tinggal di

asrama dalam waktu yang lama dapat mempengaruhi kondisi emosional seseorang tersebut, dampak yang dapat timbul berupa gangguan *stress*, frustrasi bahkan depresi sehingga akan muncul suatu kekhawatiran terhadap kebugaran jasmani siswa dengan keadaan tersebut (Eastwood, 2012).

Kebugaran jasmani umumnya terdiri dari daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang merupakan penanda kesehatan dan pertumbuhan fisik serta mental secara keseluruhan pada anak usia sekolah (Suharjana, 2013). Kebugaran jasmani telah terbukti berhubungan positif dengan kognisi, status berat badan, kesejateraan psikologis, nilai prestasi akademik, dan kinerja tugas-tugas dunia nyata (Zheng, 2017). Hal ini dapat menjelaskan bahwa kebugaran kardiorespirasi berpengaruh pula terhadap tingkat konsentrasii siswa dalam belajar, karena Benser (2015) mengatakan tingkat kardiorespirasi merupakan salah satu komponen yang paling pokok dari kebugaran jasmani, sehingga dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi seseorang dalam berpikir. Artinya dari kurangnya aktivitas fisik yang ditemukan pada sistem *boarding school* diantaranya dapat menyebabkan kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa, yang kemudian membuat beberapa fungsi tubuh seperti aliran darah ke otak menjadi tidak lancar, sehingga mengakibatkan berkurangnya fungsi otak seperti tingkat konsentrasi (Grutzendler, 2019).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rustiana (2011) mengatakan bahwa aktivitas fisik mempunyai pengaruh terhadap *lobus frontalis*, area untuk kemampuan konsentrasi dan menyusun perencanaan. Rachmah (2009) juga mengatakan bahwa

latihan fisik juga cenderung dapat meningkatkan kadar glukosa, serotonin, epinefrin, dopamin (zat-zat kimia saraf) yang akan berpengaruh pada respon kognitif yang cepat, yang diukur berdasarkan waktu reaksi, yaitu kecepatan seseorang memproses informasi.

Berdasarkan observasi awal atau studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Agustus 2018 di SMP Santo Aloysius Turi Sleman khususnya pada siswa kelas VII dan VIII. Penulis menemukan beberapa masalah yang dirangkum berdasarkan bukti empirik. Berikut ditemukan beberapa fakta berupa informasi yang dirangkum melalui wawancara terhadap beberapa guru. Proses pembelajaran di sekolah SMP Santo Aloysius Turi Sleman menggunakan kurikulum 2013. Setiap kelas mendapatkan jadwal pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dengan durasi 3 jam pelajaran yang dibagi dalam dua hari pertemuan. Tidak semua pertemuan dihabiskan dengan materi aktivitas fisik. Dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik untuk menunjang kebugaran jasmani siswa dibutuhkan sedikitnya 20 sampai 60 menit perhari selama lima kali dalam satu minggu untuk melatih daya tahan kardiorespirasi. Kemenkes (2015) mengatakan bahwa latihan fisik yang benar adalah latihan fisik yang sesuai dengan kondisi fisik dan secara medis mampu dilakukan tanpa menimbulkan dampak yang merugikan. Latihan fisik dilakukan secara bertahap dimulai dari pemanasan dan peregangan 10-15 menit, dilanjutkan dengan latihan inti kurang lebih 20-60 menit, dan diakhiri dengan pendinginan selama 5-10 menit. Berdasarkan uraian tersebut aktivitas fisik siswa *boarding school* melalui pelajaran penjas dan aktivitas khusus di asrama tidak memenuhi kebutuhan

aktivitas fisik minimal. Karena ditemukan bahwa para pembina (Bruder) di asrama tidak menerapkan aktivitas fisik seperti olahraga tertentu yang rutin, hanya berupa ekstrakurikuler futsal saja yang diterapkan, namun hanya beberapa siswa saja yang mengikuti karena tidak diwajibkan, dengan kata lain hanya siswa yang berminat saja.

Beberapa guru mengatakan bahwa banyak siswa yang mengantuk saat kegiatan belajar mengajar, kurang konsentrasi dalam mengikuti pelajaran dan cepat merasa lelah. Keadaan belajar yang tidak kondusif tersebut disebabkan beberapa faktor yang salah satunya adalah tingkat kebugaran jasmani siswa yang rendah. Faktor rendahnya tingkat kebugaran siswa disebabkan oleh kurangnya aktivitas gerak yang dilakukan. Hal ini dikarenakan pengelola sekolah dan asrama telah menentukan kegiatan siswa yang didominasi dengan kegiatan belajar pasif di ruang kelas atau aula. Rendahnya kebugaran jasmani siswa kemudian berdampak kepada kurangnya daya konsentrasi siswa di SMP Santo Aloysius Turi Sleman.

Berdasarkan observasi lanjutan ditemukan bahwa di sekolah SMP Santo Aloysius Turi Sleman belum pernah dilakukan tes daya konsentrasi siswa menggunakan tes grid konsentrasi, serta belum pernah pula dilakukan pengukuran tingkat keterlatihan menggunakan tes denyut nadi istirahat, sehingga belum diketahui daya konsentrasi dan tingkat keterlatihan dari setiap siswa.

Dari beberapa hasil observasi tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian pada siswa kelas VII dan kelas VIII di sekolah SMP Santo Aloysius Turi Sleman yang merupakan sekolah berbasis asrama (*Boarding school*) guna mengetahui daya konsentrasi siswa dengan menggunakan aktivitas aerobik senam. Pada penelitian ini,

peneliti menggunakan dua bentuk senam baku yaitu SKJ 2012 dan SJE. Siswa atau subjek penelitian akan dibagi menjadi empat kelompok untuk mempermudah pelaksanaan dan pembagian jenis senam. Untuk membagi subjek ke dalam kelompok, peneliti akan menggunakan sistem tingkat keterlatihan dengan cara mengukur denyut nadi istirahat siswa di awal pertemuan sebelum melakukan aktivitas fisik. Setelah menentukan tiap-tiap kelompok, kemudian akan diberikan perlakuan aerobik, yaitu SKJ 2012 dan SJE. Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini akan mengambil judul “Pengaruh Aktivitas Aerobik dan Tingkat Keterlatihan Terhadap Daya Konsentrasi Siswa SMP *Boarding school*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka masalah yang dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sesuai observasi yang penulis lakukan pada bulan Agustus 2018 melalui wawancara tidak terstruktur yang dilakukan terhadap guru PJOK dan beberapa siswa di SMP Santo Aloysius Boarding School Turi, Sleman. Beberapa masalah yang ditemukan sebagai berikut:

- 1) Masih ditemuinya siswa dengan daya konsentrasi rendah di kelas
- 2) Masih ditemuinya siswa yang mudah mengantuk di kelas
- 3) Belum diketahuinya daya konsentrasi siswa
- 4) Belum adanya program khusus bagi siswa berolahraga rutin di asrama secara massal

- 5) Belum dilakukan tes tingkat keterlatihan (tes denyut nadi) yang bertujuan untuk meningkatkan daya konsentrasi siswa di asrama SMP Santo Aloysius Turi Sleman
- 6) Belum pernah dilakukan kegiatan senam SKJ 2012 di asrama SMP Santo Aloysius Turi Sleman
- 7) Belum pernah dilakukan kegiatan senam SJE di asrama SMP Santo Aloysius Turi Sleman
- 8) Belum diketahuinya metode senam SKJ 2012 atau SJE yang memiliki pengaruh lebih baik dalam meningkatkan daya konsentrasi siswa *boarding school*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan banyak faktor yang mempengaruhi, serta mengingat luasnya permasalahan agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan waktu, biaya serta sarana dan prasarana penunjang lainnya sebagai faktor penentu pada suatu penelitian dan tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda. Oleh sebab itu, hal pokok yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh aktivitas aerobik dan tingkat keterlatihan terhadap daya konsentrasi siswa SMP *boarding school*.

D. Rumusan Masalah

Telah diuraikan dari latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat interaksi antara kelompok aktivitas aerobik dan tingkat keterampilan terhadap daya konsentrasi
- 2) Apakah terdapat pengaruh aktivitas aerobik terhadap daya konsentrasi
 - a. Apakah terdapat pengaruh Senam Kebugaran Jasmani (2012) terhadap peningkatan daya konsentrasi
 - b. Apakah terdapat pengaruh Senam Jambi Emas (SJE) terhadap peningkatan daya konsentrasi
 - c. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara SKJ 2012 dan SJE terhadap peningkatan daya konsentrasi
- 3) Apakah terdapat pengaruh tingkat keterampilan terhadap daya konsentrasi
 - a. Apakah terdapat pengaruh tingkat keterampilan tinggi terhadap peningkatan daya konsentrasi
 - b. Apakah terdapat pengaruh tingkat keterampilan rendah terhadap peningkatan daya konsentrasi
 - c. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara tingkat keterampilan tinggi dan tingkat keterampilan rendah terhadap peningkatan daya konsentrasi

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

- 1) Apakah terdapat interaksi antara aktivitas aerobik dan tingkat keterampilan
- 2) Apakah terdapat pengaruh aktivitas aerobik terhadap daya konsentrasi
- 3) Apakah terdapat pengaruh tingkat keterampilan terhadap daya konsentrasi

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini, nantinya diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan untuk dunia pendidikan baik guru ataupun siswa. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pembaharuan kurikulum di sekolah-sekolah yang mengadopsi sistem *Boarding School* yang terus berkembang sesuai dengan tuntutan masyarakat dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.
- b. Memberikan sumbangan ilmiah dalam ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan teori neurosains yang membuktikan di bidang kebugaran jasmani dan daya konsentrasi siswa *Boarding School* yaitu membuat program aktivitas aerobik dalam peningkatan daya konsentrasi siswa.
- c. Sebagai pedoman dan referensi untuk penelitian-penelitian akan datang yang berhubungan dengan teori neurogenesis dalam peningkatan daya konsentrasi siswa *Boarding School* serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.

2. Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

- a. Bagi penulis sebagai jalan untuk menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang cara meningkatkan daya konsentrasi siswa *Boarding School* melalui aktivitas aerobik serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.

- b. Bagi pendidik dan calon pendidik dapat menambah pengetahuan dan sumbangan pemikiran tentang cara meningkatkan daya konsentrasi siswa *Boarding School* melalui aktivitas aerobik khususnya melalui metode eksperimen.
- c. Bagi siswa sebagai subjek penelitian, diharapkan mendapat pengalaman secara langsung mengenai program meningkatkan kebugaran dengan cara aktif, kreatif dan menyenangkan melalui metode eksperimen. Dan siswa dapat tertarik menjalani program aktivitas aerobik sehingga daya konsentrasi siswa dapat meningkat.
- d. Bagi sekolah Sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program aktivitas fisik serta menentukan metode dan media program yang tepat untuk meningkatkan daya konsentrasi siswa