

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Melalui pendidikan, seseorang tidak hanya memperoleh pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga mengembangkan potensi diri secara menyeluruh, baik dari aspek intelektual, emosional, sosial, maupun fisik. Menurut (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003), pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Salah satu komponen penting dalam mendukung keberhasilan pendidikan adalah kondisi fisik peserta didik yang sehat dan bugar. Dalam konteks pendidikan jasmani, kebugaran jasmani menjadi dasar utama yang menunjang kemampuan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dengan optimal. Menurut (Giriwijoyo & Sidik, 2012) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya. Dengan demikian, kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan fisik yang memungkinkan seseorang menjalankan aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari secara efektif.

Kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik semata, tetapi juga memiliki keterkaitan yang erat dengan fungsi mental dan kognitif, terutama dalam hal konsentrasi belajar. (Slameto, 2013) menyatakan bahwa konsentrasi belajar merupakan pemusatan perhatian terhadap bahan pelajaran yang sedang dipelajari, di mana perhatian tersebut merupakan faktor utama dalam proses belajar yang efektif. Dengan kata lain, kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam mencapai hasil belajar yang maksimal.

Secara fisiologis, hubungan antara kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar dapat dijelaskan melalui proses kerja tubuh dan otak. Individu dengan kebugaran jasmani yang baik memiliki sistem peredaran darah dan pernapasan yang lebih efisien, sehingga oksigen yang dibutuhkan otak terpenuhi dengan baik. (Fox et al., 1993) menjelaskan bahwa latihan fisik secara teratur dapat meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru yang berperan penting dalam memperbaiki sirkulasi darah dan meningkatkan suplai oksigen ke otak. Peningkatan pasokan oksigen ke otak ini berdampak positif terhadap peningkatan fungsi kognitif, seperti kemampuan berpikir, daya ingat, dan konsentrasi.

Selanjutnya (Corbin et al., 2002), menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi seseorang yang memungkinkan untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan penuh semangat dan kewaspadaan tanpa kelelahan yang berlebihan serta mempunyai energi cukup untuk menikmati waktu luang dan menghadapi keadaan darurat. Dalam konteks pendidikan, siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan lebih mampu mempertahankan fokus

belajar, memiliki motivasi yang tinggi, serta menunjukkan daya tahan terhadap kejenuhan dalam proses pembelajaran.

Berbagai hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan positif antara kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar. siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi cenderung mempunyai konsentrasi belajar dan prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tingkat kebugarannya rendah. Penelitian tersebut diperkuat oleh pendapat (Ratey & Hagerman, 2008) yang menjelaskan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kadar neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin dalam otak, yang berperan penting dalam menjaga fokus, motivasi, dan konsentrasi seseorang. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani memiliki kontribusi penting terhadap fungsi kognitif, khususnya kemampuan berkonsentrasi dalam belajar.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal peneliti dengan guSSru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMKS Bandung 1 Percut Sei Tuan pada bulan Oktober 2025, diperoleh informasi bahwa tingkat partisipasi siswa kelas X dalam kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga masih bervariasi. Sebagian siswa menunjukkan antusiasme dan keaktifan dalam mengikuti latihan kebugaran, sementara sebagian lainnya tampak membutuhkan dorongan motivasi agar dapat berpartisipasi lebih optimal. Guru PJOK juga menyampaikan bahwa beberapa siswa terkadang mengalami penurunan fokus selama kegiatan pembelajaran. Hal ini mengindikasikan adanya kemungkinan hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi belajar siswa.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani di kalangan siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, kebiasaan hidup sedentari, serta meningkatnya penggunaan alat elektronil dan media digital. (WHO, 2020) melaporkan bahwa 81% remaja di dunia tidak mencapai tingkat aktivitas fisik minimal yang direkomendasikan, yaitu 60 menit aktivitas sedang hingga berat per hari. Kondisi ini menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani remaja, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kemampuan konsentrasi dan performa belajar.

Selain itu, (Mutohir & Maksun, 2007) menegaskan bahwa salah satu manfaat utama kebugaran jasmani adalah meningkatnya efisiensi fungsi organ tubuh, terutama jantung dan paru-paru, sehingga seseorang mampu melakukan kegiatan dengan fokus dan tanpa kelelahan yang berlebihan. Jika dikaitkan dengan dunia pendidikan, semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam mempertahankan konsentrasi belajar selama proses pembelajaran berlangsung.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani bukan hanya penting dari segi kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas belajar siswa. Melalui kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga yang terencana dengan baik, siswa tidak hanya memperoleh keterampilan motorik, tetapi juga dapat meningkatkan kemampuan berpikir, fokus, dan motivasi belajar.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan konsentrasi belajar siswa. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik akan lebih mudah memusatkan

perhatian, memiliki energi untuk mengikuti pelajaran, serta menunjukkan hasil belajar yang lebih baik. Sebaliknya, siswa dengan kebugaran jasmani rendah cenderung mudah lelah, sulit fokus, dan mengalami penurunan prestasi belajar. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai “Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X SMKS Bandung 1 Percut Sei Tuan.”

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan mutu pendidikan, khususnya melalui pendekatan pendidikan jasmani sebagai sarana untuk mengoptimalkan kemampuan belajar siswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan bagi guru PJOK dalam menyusun program pembelajaran yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mendukung aspek kognitif dan psikis siswa dalam proses belajar.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang berkaitan dengan hubungan antara kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar siswa sebagai berikut:

1. Masih rendahnya tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga..
2. Kebiasaan hidup kurang aktif di kalangan siswa.
3. Kurangnya kesadaran siswa terhadap pentingnya kebugaran jasmani bagi kesehatan dan kemampuan belajar.
4. Konsentrasi belajar siswa yang cenderung menurun selama proses pembelajaran.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan fokus pada tujuan yang hendak dicapai, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi sebagai berikut:

1. Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas X SMKS Bandung 1 Percut Sei Tuan tahun ajaran 2025/2026.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16–19 tahun sesuai dengan pedoman Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemenpora, 2010). Instrumen TKJI untuk kelompok usia ini terdiri atas lima item tes yang digunakan untuk mengukur komponen utama kebugaran jasmani. Item-item tersebut meliputi: lari cepat 60 meter untuk mengukur kecepatan; gantung siku tekuk (untuk putra) atau gantung siku tekuk statis (untuk putri) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu; baring duduk (sit-up) selama 60 detik untuk mengukur kekuatan otot perut; loncat tegak (vertical jump) untuk mengukur daya ledak otot tungkai; serta lari jarak menengah 1200 meter untuk putra atau 1000 meter untuk putri untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru (kardiovaskular).
3. Variabel terikat (dependen) adalah konsentrasi belajar siswa, yang diukur menggunakan Tes Grid (Grid Concentration Test) untuk menilai kemampuan fokus, kecepatan persepsi visual, dan ketelitian dalam menyelesaikan tugas (Dawson & Trick, 2001)

4. Jenis penelitian adalah penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar siswa kelas X SMKS Bandung 1 Percut Sei Tuan.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas X SMKS Bandung 1 Percut Sei Tuan tahun ajaran 2025/2026?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat pada subjek penelitian.

Secara spesifik, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui hubungan yang signifikan antara Kebugaran Jasmani dengan Konsentrasi Belajar pada siswa kelas X SMKS Bandung 1 Percut Sei Tuan tahun ajaran 2025/2026.

#### **1.6 Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun bagi pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan pembelajaran di sekolah.

## 1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Penelitian ini dapat menambah referensi empiris mengenai hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar, sehingga dapat dijadikan dasar bagi penelitian lanjutan yang mengkaji pengaruh aktivitas fisik terhadap kemampuan kognitif siswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memperkuat teori-teori sebelumnya yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik berpengaruh positif terhadap kesiapan mental dan kemampuan konsentrasi dalam proses belajar (Corbin et al., 2002) (Giriwijoyo & Sidik, 2012)

## 2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak, yaitu:

### a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan dalam meningkatkan program kegiatan olahraga sekolah guna menunjang kebugaran jasmani dan kualitas belajar siswa.

### b. Bagi Guru PJOK

Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam merancang program latihan atau aktivitas fisik yang sesuai untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa agar berdampak pada peningkatan konsentrasi belajar.

c. Bagi Siswa

Melalui hasil penelitian ini, siswa diharapkan memahami pentingnya menjaga kebugaran jasmani karena berperan dalam meningkatkan kemampuan fokus dan prestasi belajar.

d. Bagi Peneliti

Selanjutnya Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi atau landasan bagi penelitian berikutnya yang ingin mengkaji variabel-variabel lain yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dan kemampuan kognitif siswa.

