

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pencapaian prestasi akademik saat ini menjadi salah satu tujuan bersekolah bagi orang tua dan siswa selain mendapatkan ilmu. Pencapaian prestasi ini diukur melalui perolehan nilai yang didapat dari hasil kompetensi yang mampu dikuasai oleh siswa setelah mendapat dan memahami setiap ilmu yang telah diberikan. Pemahaman ilmu yang disampaikan hingga menguasai kompetensi tersebut tentulah diperlukan konsentrasi dari siswa dalam mencerna setiap informasi yang baru didupatkannya (Susanto, 2006).

Kemampuan untuk berkonsentrasi mutlak dimiliki oleh setiap pelajar yang akan menerima ilmu atau informasi baru, karena tanpa berkonsentrasi penuh informasi yang masuk ke otak tidak dapat dicerna secara maksimal. Seperti diungkapkan Maddox (1963), konsentrasi bergantung pada perhatian kita akan sesuatu. Konsentrasi dapat terjadi jika ketertarikan seseorang akan sesuatu tersebut sangat besar, dengan kata lain siswa atau pelajar yang mampu berkonsentrasi akan lebih mudah dalam mencerna ilmu atau informasi baru yang dia dapatkan sehingga akan berpengaruh positif pada pencapaian prestasinya (Petersen, 2004).

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi konsentrasi. Pertama, faktor internal, seperti tekad untuk belajar, usia, kebugaran jasmani, dan kecukupan gizi. Kedua, faktor eksternal seperti kondisi lingkungan dan kelelahan, baik fisik maupun mental (Thabrany, 1995).

Kebugaran jasmani sebagai salah satu faktor internal yang mempengaruhi konsentrasi dapat dicapai dengan cara berolahraga. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga dapat meningkatkan aliran darah ke otak (Wilmore, 2004).

Siswa yang aktif dan sehat secara fisik akan memiliki motivasi yang lebih tinggi pada akademik dari pada yang tidak, selain itu juga siswa menjadi lebih cermat dan cekatan (Abduljabar & Yudiana, 2010). Dari hasil penelitian ditemukan bahwa aktivitas fisik atau olahraga dapat membantu menghasilkan beta endorphine yang nantinya akan dialirkan oleh darah menuju otak, kemudian akan berfungsi untuk membantu otak lebih cermat dalam berfikir (Kuntaraf, 1992).

Olahraga atau aktivitas fisik dilakukan sesuai dengan kebutuhan tubuh, karena jika dilakukan secara berlebihan akan menimbulkan kelelahan fisik. Kondisi tersebut akan mengganggu sinyal yang berjalan diantara thalamus dan korteks serebri menjadi tidak berfungsi secara optimal dan akhirnya menyebabkan berkurangnya tingkat konsentrasi (Dimiyati & Mudjiono, 2002).

Allah SWT dalam Al Qur'an pun telah berfirman mengenai keutamaan kekuatan dan kesehatan sebagai modal besar di dalam urusan agama dan urusan dunia seorang muslim:

قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ

*Artinya: (nabi mereka) berkata, "Sesungguhnya Allah Subhanah wa Ta'ala telah memilihnya menjadi rajamu dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa" (Q.S. Al-Baqarah: 247).*

Olahraga dibagi menjadi dua macam, yaitu olahraga aerobik dan olahraga anaerobik. Olahraga aerobik adalah olahraga yang dilakukan secara terus-menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi tubuh. Kata aerobik berarti "membutuhkan oksigen", jadi seperti arti kata aerobik, olahraga aerobik akan membutuhkan oksigen untuk menghasilkan adenosin trifosfat (ATP) yang lebih banyak. Berdasarkan lama latihan, olahraga aerobik dibagi menjadi akut dan kronik. Olahraga aerobik akut adalah latihan yang dilakukan sesaat atau tidak berkelanjutan (Wilmore, 2004). Contoh olahraga aerobik adalah gerak jalan cepat, jogging, lari, senam, renang, dan bersepeda. Sedangkan olahraga anaerobik adalah olahraga dimana kebutuhan oksigen tidak dapat dipenuhi seluruhnya oleh tubuh. Sebagai contoh angkat besi, lari *sprint* 100 m, latihan daya tahan yang berulang (Cribb, 2006).

Olahraga aerobik akut membuat aliran darah menuju otak menjadi lancar sehingga membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat sehingga kegiatan belajar yang berlangsung dapat menggunakan

seluruh otak. Akibatnya, kebutuhan otak akan oksigen menjadi cepat terpenuhi sehingga pikiran menjadi lebih jernih (Agoes, dkk., 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SD Kasihan, terdapat beberapa siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang kurang, dibuktikan dengan nilai bidang studi matematika pada rapor. Menurut Agoes, dkk. (2011) pelajaran matematika merupakan salah satu bidang studi yang memerlukan konsentrasi yang tinggi.

Pada usia 11-12 tahun, seorang anak memiliki kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada suatu hal lebih cepat dibandingkan usia dibawahnya, akan tetapi perlu adanya stimulasi untuk dapat memaksimalkan kemampuan tersebut (Parisi, 2004). Berdasarkan fenomena tersebut, perlu dikaji manfaat olahraga aerobik akut di pagi hari dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa usia 11-12 tahun di SD Kasihan.

## **B. Perumusan Masalah**

Kebanyakan anak usia sekolah di Indonesia tidak dididik untuk memiliki kebiasaan olahraga aerobik di pagi hari sebelum melakukan rutinitas belajar di sekolah, padahal anak-anak usia sekolah membutuhkan stimulasi untuk memaksimalkan perkembangan fungsi kognitif agar dapat memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi. Berdasarkan latar belakang diatas, maka perlu dikaji : “Apakah olahraga aerobik akut di pagi hari dapat berperan sebagai stimulus untuk meningkatkan konsentrasianak kelompok usia 11-12 tahun?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah:

1. Tujuan umum: mengkaji pengaruh olahraga aerobik akut di pagi hari terhadap konsentrasi anak usia 11-12 tahun.
2. Tujuan khusus:
  - a. Mengkaji keberhasilan intervensi olahraga aerobik akut di pagi hari terhadap siswa SD Kasihan.
  - b. Mengkaji tingkat konsentrasi siswa setelah dilakukan intervensi berupa olahraga aerobik akut di pagi hari.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari dilakukannya penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoretis
  - a. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan: sebagai kontribusi pengembangan ilmu pengetahuan yang terkait dengan teori belajar.
2. Manfaat praktis
  - a. Bagi masyarakat umum: sebagai bahan informasi mengenai manfaat melakukan aktivitas fisik ringan di pagi hari terhadap peningkatan fungsi kognitif anak.
  - b. Bagi SD Kasihan: memberikan informasi mengenai pentingnya jadwal olahraga atau aktifitas fisik ringan di pagi hari untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak.

### E. Keaslian Penelitian

Sejauh yang penulis ketahui, penelitian tentang pengaruh olahraga aerobik di pagi hari terhadap konsentrasi yang pernah dilakukan antara lain adalah:

Tabel 1. Keaslian penelitian

Peneliti	Judul	Metode	Hasil
1. Agoes, dkk. (2011)	Pengaruh Senam Otak Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Umur 11-12 tahun di SDN Nambangan Kidul 05 Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun	Experimental dengan pendekatan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> , serta pemberian intervensi berupa senam otak tanpa kelompok kontrol	Senam otak berpengaruh dalam peningkatan konsentrasi belajar pada siswa umur 11-12 tahun
2. Wulandari (2013)	Pengaruh Jadwal Mata Pelajaran Olahraga dengan Faktor-faktor lain Terhadap Ketidaktelitian	Observasional dengan pendekatan <i>post-test only</i> , menggunakan jadwal olahraga sebagai	Jadwal olahraga mempunyai pengaruh terhadap skor ketidaktelitian

---

Siswa di variabel bebas  
SMAN 2 dan  
Jember ketidaktelitian  
yang diukur  
menggunakan  
*Bourdon*  
*Wiersma Test*  
sebagai  
variabel terikat

---

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian tersebut di atas adalah penelitian ini menggunakan metode eksperimental disertai kelompok kontrol dengan pemberian intervensi olahraga aerobik di pagi hari dengan variabel terikatnya adalah konsentrasi belajar yang diukur dengan *Cancellation Test*.