

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) 2021 konsentrasi merupakan sebuah upaya untuk mengalihkan perhatian atau pikiran pada suatu hal atau objek yang dianggap penting. Konsentrasi berhubungan erat dengan kemampuan otak untuk memilih dan mengeliminasi dorongan eksternal maupun internal yang dapat mengganggu perhatian seseorang, sehingga otak dapat terfokus kepada suatu hal yang dianggap lebih penting dan mendesak.

Barbour (dalam Lazarus, 2013) menyebutkan bahwa konsentrasi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan sehari-hari yang mempengaruhi kemampuan kognitif, kemampuan bersosialisasi, bergaul, berperilaku dan melakukan berbagai macam pekerjaan. Sasson (dalam Lazarus, 2013) juga menambahkan bahwa kemampuan konsentrasi yang baik dapat membantu seseorang untuk mengabaikan gangguan dan memusatkan perhatian sehingga dapat meminimalisir waktu dan tenaga untuk beraktivitas. Karena berbagai alasan tersebut, gangguan pada konsentrasi dapat mempengaruhi kelancaran segala macam aspek kehidupan, sehingga perlu dilakukan upaya lebih dini untuk melatih konsentrasi agar lebih optimal.

Menurut Kemenkes RI (2019) rasa cemas merupakan sebuah hal yang wajar sebagai bentuk perlindungan diri pada situasi berbahaya. Namun, rasa khawatir dan ketakutan yang muncul pada situasi yang jelas tidak berbahaya menunjukkan gejala ke arah gangguan kecemasan. Menurut data WHO (2015) tercatat sekitar 264 juta orang menderita gangguan kecemasan. Prevalensi kejadian gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas, meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018a).

Fenomena tingginya tingkat kecemasan pada siswa Pondok Pesantren dibandingkan dengan siswa MTs di luar pesantren ditemukan pada 84 subjek di Pondok Pesantren Nurul Huda Singosatri dan MTs Al-Ma'arif 01 Singosari. Penelitian yang dilakukan pada 2013 ini menunjukkan santri kelas I di pondok pesantren mengalami kecemasan sedang sebanyak 10 santri (11,9%) dan siswa yang mengalami kecemasan sedang di kelas I SMP sebanyak 24 siswa (28,6%). Santri yang mengalami kecemasan berat di kelas I pondok pesantren sejumlah 33 santri (39,3%) sementara siswa di kelas I SMP sejumlah 17 siswa (20,2%). Hasil tersebut dapat menggambarkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan antara siswa di pesantren dan di luar pesantren (Aminullah, 2013).

Konsentrasi dan kecemasan merupakan sebagian aspek dari kesehatan mental, seperti dalam sebuah peribahasa latin yang berbunyi “mens sana, in corpore sano” atau yang artinya, “dalam tubuh yang sehat aassa jiwa yang kuat”, serta dalam sebuah petuah bahasa Arab juga

disebutkan bahwa “akal yang sehat terdapat pada tubuh yang sehat”. Menurut WHO (2008) sehat merupakan keadaan yang sempurna baik fisik, mental dan kesejahteraan social yang merupakan satu kesatuan utuh dan bukan hanya terbebas dari penyakit atau kecacatan.

Kesehatan adalah aset yang harus dijaga oleh setiap manusia terlebih seorang muslim, baik kesehatan jasmani maupun rohani. Menjaga kesehatan jasmani dapat dilakukan dengan menjaga asupan makanan yang halal dan baik seperti tercantum dalam surah Al-Maidah ayat 3, rutin berolahraga agar tubuh menjadi kuat dan unggul seperti disebutkan dalam surah Al-Baqarah ayat 247 “*basthotan fil ‘ilmi wal jismi*” yang artinya “memiliki ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa” serta menerapkan pola hidup sehat. Beberapa olahraga yang disunnahkan oleh Rasulullah saw di antaranya disebutkan dalam sebuah hadits :

“Segala sesuatu yang di dalamnya tidak mengandung dzikrullah merupakan perbuatan sia-sia, senda gurau, dan permainan. Kecuali empat perkara, yaitu senda gurau suami dengan istrinya, melatih kuda, berlatih memanah, dan berenang.” (HR. An-Nasa’i).

juga dalam hadits lain :

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (لَا سَبَقَ إِلَّا فِي خُفٍّ,
أَوْ نَصْلٍ, أَوْ خَافِرٍ) رَوَاهُ أَحْمَدُ, وَالثَّلَاثَةُ, وَصَحَّحَهُ ابْنُ جَبَّانٍ

“Dari Abu Hurairah Radliyallaahu 'anhu bahwa Rasulullah Shallallaahu 'alaihi wa Sallam bersabda: "Tidak ada perlombaan kecuali

untuk unta, panah, atau kuda." Riwayat Ahmad dan Imam Tiga. Hadits shahih menurut Ibnu Hibban (Asqalani, 2016)

Panahan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, olahraga bermanfaat untuk fisik dengan meningkatkan keseimbangan, kelenturan, ketangkasan, koordinasi gerakan, ketahanan, kecepatan, dan kekuatan tubuh. Olahraga juga dapat mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, obesitas, dan penyakit lain yang berhubungan dengan gaya hidup sedenter. Manfaat dalam aspek psikologis terdiri dari peningkatan kepercayaan diri, kerjasama tim, kemampuan bersosialisasi, kepemimpinan, kepedulian, empati, kasih sayang, pengendalian emosi, inisiatif, kemampuan perencanaan dan penyelesaian masalah (Blom *et al.*, 2013). Parker & Stiehl (dalam Fauzee *et al.*, 2012) menyebutkan bahwa kepribadian positif dan tanggung jawab sosial harus diajarkan dan dipelajari dalam olahraga dan aktivitas fisik. Beberapa manfaat kesehatan dapat dirasakan setelah melakukan aktivitas fisik, dimulai dengan sedikitnya 60 menit dalam kurun waktu minggu. Penelitian menunjukkan bahwa setidaknya 150 menit aktivitas fisik dalam seminggu dengan aerobik intensitas sedang, seperti cepat, berjalan, secara konsisten mengurangi risiko banyak penyakit kronis penyakit dan hasil kesehatan yang merugikan lainnya (U.S Department of Health and Human Service, 2018)

Latar belakang dan permasalahan yang terjadi tersebut menjadi alasan mengapa peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan rutinitas latihan panahan dengan tingkat konsentrasi berpikir dan

tingkat kecemasan. Subjek yang dipilih adalah santri MTs karena mereka dinilai mewakili usia remaja, di mana masa remaja merupakan masa transisi dari tahapan anak-anak ke dewasa dan akan mengalami perkembangan untuk kehidupan masa dewasa. MTs Al-Mu'min dipilih sebagai tempat penelitian karena belum pernah dilakukan penelitian tentang pengaruh latihan panahan terhadap tingkat konsentrasi dan kecemasan, sementara di sana sudah terdapat ekstrakurikuler panahan sehingga penelitian ini perlu dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah yaitu :

1. Apakah ada hubungan rutinitas latihan panahan dengan tingkat konsentrasi berpikir pada santri MTs Al-Mu'min ?
2. Apakah ada hubungan rutinitas latihan panahan dengan tingkat kecemasan santri MTs Al-Mu'min ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui dan mengkaji hubungan rutinitas latihan panahan dengan tingkat konsentrasi berpikir dan tingkat kecemasan santri MTs Al-Mu'min.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui dan mengkaji tingkat konsentrasi berpikir dan tingkat kecemasan responden pada kelompok yang melakukan latihan panahan dan tidak melakukan latihan panahan.
- b. Mengetahui dan mengkaji tingkat konsentrasi berpikir dan tingkat kecemasan pada kelompok yang melakukan latihan panahan dan tidak melakukan latihan panahan.
- c. Mengetahui dan mengkaji hubungan rutinitas latihan panahan terhadap tingkat konsentrasi berpikir dan kecemasan pada kelompok yang melakukan latihan panahan dan tidak melakukan latihan panahan.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian secara teoritis adalah dapat menambah bukti ilmiah dan berkontribusi dalam pengembangan ilmu kedokteran terkait manfaat fisiologis dan psikologis latihan panahan, sehingga dapat digunakan untuk referensi belajar dan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi partisipan

Manfaat bagi santri dan pengampu ekstrakurikuler dapat menambah wawasan terkait manfaat fisiologis dan psikologis dari olahraga panahan, sehingga dapat menjadi pertimbangan untuk

melanjutkan dan mempertahankan ekstrakurikuler panahan sebagai sarana olahraga dan pengembangan diri santri.

b. Bagi masyarakat

Penelitian dapat menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan fisik dan psikologi dengan alternatif olahraga yang bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran serta menjadi sarana mencegah kecemasan dan meningkatkan konsentrasi.

c. Bagi tenaga medis/kesehatan

Penelitian dapat menambah wawasan dan sumber informasi ilmiah sehingga dapat dijadikan acuan dalam melakukan penelitian lebih lanjut mengenai topik olahraga panahan serta menjadi acuan untuk memberi rekomendasi olahraga untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam penelitian di bidang kedokteran khususnya fisiologi dan psikologi olahraga, selain itu juga dapat menjadi pengingat dan motivasi untuk tetap menjaga kesehatan baik fisik maupun mental dengan olahraga panahan.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian terkait yang pernah dilakukan sebelumnya :

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian dan Penulis	Variabel	Desain Penelitian	Hasil	Perbedaan
1.	Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan (Jannah, 2017)	- Tingkat konsentrasi - Tingkat kecemasan	Penelitian observasional dengan metode korelasi-deskriptif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Nilai koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan dan konsentrasi atlet panahan yang mengarah ke negatif. Artinya, peningkatan kecemasan akan diiringi penurunan tingkat konsentrasi atlet panahan, begitu pula sebaliknya.	Perbedaan : Kelompok penelitiannya adalah atlet panahan Persamaan : Menilai tingkat konsentrasi dan kecemasan partisipan
2.	Pengaruh Pelatihan Memanah terhadap Kepercayaan Diri Remaja (Zuma, 201{Citation }8)	- Pelatihan memanah - Kepercayaan diri remaja	Penelitian <i>cross sectional</i> dengan metode <i>pretest posttest control group design</i>	Nilai uji normalitas tidak normal. H0 diterima, tidak ada pengaruh pelatihan memanah terhadap kepercayaan diri. Hasil tidak sesuai hipotesis peneliti karena berbagai factor, salah satunya metode <i>One Day Archery</i> .	Perbedaan : Variabel terikatnya adalah kepercayaan diri. Persamaan : Pendekatannya dengan <i>cross sectional</i> menggunakan <i>pretest posttest control group design</i>
3.	Hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun pertama (Wahyudi <i>et al.</i> , 2015)	- Kebiasaan berolahraga - Tingkat stress	Penelitian analitik dengan pendekatan <i>cross sectional study</i> menggunakan kuisioner.	Hasil uji <i>chi-square</i> menunjukkan nilai P value yang bermakna sehingga dapat disimpulkan ada hubungan bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun pertama (angkatan 2014)	Perbedaan : Variabel terikat merupakan tingkat stress Persamaan : Variabel bebasnya merupakan bentuk aktivitas olahraga, penelitian dengan pendekatan <i>cross sectional</i>
4.	Hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat	- Aktivitas fisik - Tingkat kecemasan	Penelitian dengan desain <i>cross sectional</i> dengan	Berdasarkan uji analisa Sperman's Rho didapati nilai p	Perbedaan : Aktivitas fisik yang dimaksud adalah

	kecemasan pada lansia di komunitas sasana arjosari Malang (Febianika, 2020)		teknik <i>purposive sampling</i> .	0,000 yang dapat dimaknai bahwa H0 ditolak dan H1 diterima. Artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada lansia di komunitas Sasana Arjosari Malang.	aerobic dan anaerobic. Subjek penelitian merupakan lansia. Persamaan : Mengukur hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan, penelitian dengan pendekatan cross sectional
5.	Hubungan olahraga dan motivasi belajar dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran umum universitas malahayati (Sandayanti <i>et al.</i> , 2021)	<ul style="list-style-type: none"> - Olahraga - Motivasi belajar - Konsentrasi belajar 	Penelitian dengan desain <i>cross sectional</i> dengan teknik <i>purposive sampling</i> .	Berdasarkan hasil uji korelasi, didapatkan koefisien korelasi 0,262 dengan <i>P value</i> $0.000 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa ketiga variable memiliki korelasi yang lemah namun ketiganya memiliki hubungan positif yang berarti kenaikan variable akan disertai peningkatan variable yang lain.	Perbedaan : Variabel bebas penelitian adalah olahraga. Instrument pengukuran konsentrasi belajar menggunakan kuisisioner Persamaan : Menguji hubungan olahraga dengan tingkat konsentrasi.
6.	Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Didik (Putra and Wahyuni, 2019)	<ul style="list-style-type: none"> - Kebugaran jasmani - Tingkat konsentrasi 	Penelitian <i>cross sectional</i> dengan menggunakan teknik proporsional random sampling	Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, didapatkan nilai <i>p</i> 0,001 dengan koefisien korelasi 0,21, artinya ada hubungan yang lemah antara olahraga dan motivasi belajar dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa.	Perbedaan : Variabel bebasnya adalah kebugaran jasmani sementara penelitian ini adalah latihan rutin panahan. Persamaan : Mengukur tingkat konsentrasi dengan Grid Concentration Test.