BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu pilar penting dalam perkembangan individu dan bangsa, di mana siswa diharapkan dapat menyerap materi pembelajaran dengan maksimal untuk mencapai prestasi akademik yang baik.

Kemampuan menyerap materi pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh faktor kecerdasan saja, tetapi juga oleh kondisi fisik dan psikologis siswa.

Kebugaran jasmani yanag baik dipercaya dapat memberikan dampak positif terhadap kemampuan kongniti, termasuk kemampuan konsentrasi dalam belajar.

Selain itu, olahraga tradisional memiliki nilai penting tidak hanya sebagai sarana menjadi kebugaran, tetapi juga sebagai bagian dari warisan budaya yang perlu dilestarikan dan dikembangkan di lingkungan sekolah.

Permainan bola kecil atau yang lebih dikenal dengan nama kasti adalah salah satu permainan tradisional yang banyak dimainkan oleh anak-anak di Indonesia, termasuk di wilayah Aceh. Permainan ini melibatkan gerakan fisik yang cukup intens seperti berlari cepat, menangkap bola, melempar bola dengan akurat, serta koordinasi mata dan tangan. Aktivitas fisik yang dilakukan selama bermain kasti diharapkan dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani siswa seperti daya tahan kardiovaskular, kelincahan, kekuatan otot, dan fleksibilitas.

Kondisi ideal yang diharapkan dalam konteks pendidikan adalah setiap siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memenuhi standar kesehatan dan kebugaran anak usia sekolah. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan dapat memiliki kondisi fisik yang prima sehingga mampu berkonsentrasi optimal dalam proses belajar di kelas.

Menurut Sarifuddin (2019) siswa dengan tingkat kebugaran jasmani dan olahraga, siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik menunjukkan daya fokus lebih tinggi dan mampu menyelesaikan tugas belajar lebih efektif dibandingkan siswa dengan kebugaran rendah.

menerima beban kerja (fisik aktivitas belajar), yang merupakan kewajiban siswa tiap harinya (Prasetya, Junaidi, & Riyoko, 2023).

Kondisi kebugaran jasmani dapat dilihat secara kasat mata melalui berbagai ciri-ciri fisik dan perilaku gerak yang tampak dalam aktivitas sehari-hari, khususnya saat seseorang melakukan kegiatan fisik. Individu yang memiliki kebugaran jasmani yang baik umumnya terlihat segar, bugar, dan penuh energi.

Dari segi daya tahan, seseorang yang bugar dapat dilihat dari kemampuannya melakukan aktivitas fisik dalam waktu relatif lama tanpa menunjukkan tanda-tanda kelelahan berlebihan

Ciri kebugaran jasmani juga dapat dilihat dari kekuatan dan kelincahan gerak. Orang yang bugar mampu mengangkat, mendorong, atau menarik beban sesuai dengan usianya tanpa kesulitan berarti

Selain aspek fisik, kebugaran jasmani juga tercermin dari dan sikap tubuh kondisi mental yang tampak secara langsung. Individu yang bugar biasanya terlihat lebih bersemangat, fokus, dan ceria saat beraktivitas

Konsentrasi dapat dilihat secara kasat mata melalui berbagai ciri perilaku dan sikap yang tampak ketika seseorang sedang melakukan suatu aktivitas, terutama dalam kegiatan belajar.

Ciri konsentrasi yang baik juga dapat diamati dari kemampuan mempertahankan perhatian dalam jangka waktu tertentu. Seseorang yang berkonsentrasi tidak mudah teralihkan oleh gangguan di sekitarnya, seperti suara, teman, atau aktivitas lain di luar tugas utama.

Selain itu, konsentrasi dapat dikenali melalui respon yang cepat dan tepat terhadap instruksi atau pertanyaan. Individu yang fokus mampu memberikan jawaban yang sesuai, melakukan perintah dengan benar, serta menunjukkan pemahaman terhadap apa yang disampaikan. diberikan.

Ciri lain konsentrasi yang tampak secara kasat mata adalah ketekunan dan kesungguhan dalam menyelesaikan tugas. Individu yang berkonsentrasi tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan

Dengan demikian, meskipun konsentrasi merupakan proses mental yang terjadi di dalam pikiran, tingkat konsentrasi seseorang tetap dapat diamati secara langsung melalui perilaku, sikap tubuh, perhatian visual, respon terhadap instruksi, serta ketekunan dalam beraktivitas.

Pengamatan kasat mata terhadap ciri-ciri tersebut sangat membantu guru atau pengamat untuk menilai apakah seseorang memiliki konsentrasi yang baik atau masih memerlukan bimbingan dan strategi pembelajaran yang lebih tepat.

Konsentrasi dalam permainan bola kecil (bola kasti**)** dapat dilihat secara kasat mata melalui berbagai ciri perilaku dan gerak yang tampak selama permainan berlangsung. Pemain yang memiliki konsentrasi baik terlihat fokus pada bola, aturan permainan, dan situasi lapanganperhatian yang terarah, serta koordinasi gerak yang baik menjadi tanda nyata bahwa pemain tersebut mampu memusatkan perhatiannya pada permainan bola kasti.

Konsentrasi yang baik juga tampak dari kemampuan pemain dalam mengikuti instruksi dan aturan permainan. Dalam bola kasti, pemain harus memahami giliran memukul, posisi penjaga, cara melempar bola, serta kapan harus

Pentingnya konsentrasi dalam permainan bola kasti terlihat jelas dari keberhasilan melakukan keterampilan dasar, seperti memukul, melempar, menangkap, dan berlari.

Konsentrasi membantu pemain mengoordinasikan gerak mata, tangan, dan kaki secara bersamaan. Tanpa konsentrasi yang baik, gerakan menjadi tidak terarah, sering terjadi kesalahan, bola mudah terlepas, dan permainan menjadi kurang efektif.

Selain mendukung keterampilan bermain, konsentrasi juga penting untuk keselamatan dan kerja sama tim dalam permainan bola kasti. Pemain yang fokus

akan lebih waspada terhadap datangnya bola, pergerakan lawan, dan posisi teman satu tim sehingga dapat menghindari benturan atau cedera .

Kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting bagi seseorang, khususnya bagi siswa Sekolah Dasar (SD), karena pada usia ini anak berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik akan terlihat lebih sehat, aktif, dan berenergi dalam menjalani aktivitas sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah.

Lebih dari itu, kebugaran jasmani juga berkaitan erat dengan kesehatan mental dan emosional siswa SD. Anak yang bugar cenderung memiliki suasana hati yang lebih baik, lebih ceria, dan lebih siap menerima pelajaran.

Pentingnya konsentrasi belajar juga terlihat dari hasil belajar dan prestasi akademik siswa. Dengan konsentrasi yang baik, siswa lebih mudah mengingat informasi, memahami konsep, dan menghubungkan materi yang dipelajari dengan pengalaman sehari-hari..

Berdasarkan observasi awal yang saya lakukan pada tanggal 9 september 2025 dilakukan terhadap siswa kelas III dalam kegiatan pembelajaran Penjas di SD Negeri 46 banda aceh, terlihat bahwa sebagian besar siswa tampak antusias mengikuti aktivitas pembelajaran di kelas. Namun ketika memasuki kegiatan inti berupa permainan bola kecil (bola kasti), beberapa siswa mulai menunjukkan penurunan fokus. Hal ini terlihat dari perilaku siswa yang mudah bercanda dengan teman, kehilangan konsentrasi saat menunggu giliran, serta mengalami kelelahan lebih cepat. Kondisi tersebut diduga disebabkan oleh perbedaan tingkat kebugaran jasmani, daya tahan fisik yang belum optimal, serta kemampuan konsentrasi

belajar yang berbeda-beda pada setiap siswa. Dari 30 siswa yang diamati, sebanyak 18 siswa mampu melakukan pukulan bola dengan baik sesuai instruksi, 7 siswa sering kehilangan konsentrasi ketika menunggu giliran bermain, dan 5 siswa tampak kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Permainan bola kasti sebagai bagian dari permainan bola kecil menuntut kemampuan konsentrasi, koordinasi mata dan tangan, serta kebugaran jasmani, terutama dalam aktivitas memukul dan menangkap bola. Dengan demikian, melalui kegiatan permainan bola kasti, peneliti dapat mengamati secara langsung kemampuan konsentrasi siswa dalam melakukan gerakan memukul dan menangkap bola. Kondisi ini menunjukkan adanya variasi tingkat kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar siswa, yang berpotensi memengaruhi keberhasilan siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Masalah yang terkait dengan kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar siswa menjadi sangat urgen untuk diselesaikan karena memiliki dampak yang luas terhadap perkembangan siswa.

Selain faktor kesehatan dan akademik, permainan kasti sebagai bagian dari budaya lokal Aceh memiliki nilai yang perlu dijaga dan dikembangkan. Jika dapat dibuktikan bahwa bermain kasti memiliki hubungan positif dengan kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar siswa

konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal dan internal, sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dimensi yang luas dan fokus pada tugas-tugas tertentu.

Kebugaran jasmani bukan sekedar kemampuan fisik, tetapi juga dasar bagi perkembangan otak dan emosional anak. Dengan hubungan ini, para guru bisa melihat bahwa anak yang bugar lebih fokus dalam melakukan kegiatan yang di berikan oleh guru dan cepat melakukannya dan lebih siap menerima pelajaran

Penelitian korelasional kuantitatif akan dilakukan pada siswa yang aktif bermain kasti di SDN 46 Banda Aceh. Kebugaran jasmani diukur melalui tes standar (lari 40m untuk daya tahan, sit-up untuk kelincahan, push-up untuk kekuatan otot atas). Konsentrasi belajar diukur dengan tes konsentrasi tervalidasi dan angket dari guru.

Bedasarkan latar belakang di atas, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian dengan judul **"Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Konsentrasi Belajar Permainan Bola Kecil Siswa Kelas III SD Negeri 46 Banda Aceh**." Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar siswa di sekolah dasar, khususnya dalam pembelajaran olahraga dan dan kemauan belajar dengan konsentrasi dalam kelas maupun di lapangan.

1.2 Idenfikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukan di atas, maka dapat diidentifikasikan masalah ialah. Proses belajar siswa Sekolah Dasar tidak terlepas dari kemampuan konsentrasi yang baik. Namun kenyataannya, banyak siswa yang kurang mampu berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi konsentrasi belajar adalah tingkat kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani yang rendah dapat menyebabkan

siswa cepat lelah, mengantuk, dan kurang fokus saat belajar. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian tentang hubungan antara kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasar Indentifikasi diatas, peneliti perlu pembatasan masalah, batasan masalah dalam penelitian ini ialah ini. “ permainan permain kecil yang di bahas adalah bola kasti pada siswa kelas III SDN 46 banda aceh Rumusan Masalah

Dari idenfikasi masalah yang telah dikemukan di atas maka rumusan masalah yang akan menjadi fokus peneliti ini adalah apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar permainan bola kecil pada siswa kelas III SDN 46 Banda Aceh?

1.4 Tujuan Peneliti

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar permainan bola kecil pada siswa kelas III SD Negri 46 Banda Aceh

1.5 Manfaat Peneliti

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat secara berikut:

1. Manfaat Teoretis:

   Memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang pendidikan jasmani pendidikan mengenai hubungan kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

2. Manfaat Praktis:

- Bagi Guru: Dapat menyesuaikan jadwal belajar dengan mempertimbangkan aktivitas fisik ringan atau olahraga pagi agar siswa lebih fokus di kelas.
- Bagi Siswa: Dapat memahami bahwa olahraga dan aktivitas fisik tidak hanya membuat tubuh sehat, tetapi juga meningkatkan kemampuan fokus, daya ingat, semagat belajar dan konsentrasi waktu belajar.
- Bagi Sekolah: Bisa membuat kebijakan rutin seperti senam pagi, seperti permainan yang melatih konsentrasi siswa di sekolah contohnya seperti permainan grid test Dan lompat Pola.