# BAB I
# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu kunci bagi kemajuan bangsa dan negara. Karena pendidikan adalah proses untuk meningkatkan, memperbaiki, mengubah pengetahuan, keterampilan dan sikap serta tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mencerdaskan kehidupan manusia melalui kegiatan-kegiatan bimbingan, pengajaran dan penelitian (Aldila, dkk., 2025: 78). Hidayat dan Abdillah (2019: 31) menjelaskan 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.

Pentingnya pendidikan tercermin dalam UUD 1945, yang mengamanatkan bahwa pendidikan merupakan hak setiap warga negara yang bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa. Hal ini kemudian dirumuskan dalam Undang-Undang Sisdiknas Nomor 20 Tahun 2003 Bab II pasal 3 yang menyebutkan bahwa: “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang maha Esa, berakhlak mulia, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Pendidikan di Indonesia terbagi menjadi tiga jalur, yaitu jalur pendidikan formal, pendidikan nonformal dan pendidikan informal, ketiga jalur tersebut dapat

saling melengkapi, sehingga tujuan dari sebuah pendidikan mampu tercapai dengan baik. (Dwiyatmono & Susilo, 2025: 2). Salah satu pendekatan yang efektif dalam pengembangan sumber daya manusia adalah melalui penyelenggaraan pendidikan formal yang terstruktur. Lebih lanjut Syaadah, dkk., (2022: 127) menjelaskan pendidikan formal adalah pendidikan yang diselenggarakan secara terstruktur, memiliki jenjang atau tingkatan, berada di dalam priode waktu-waktu tertentu, dilangsungkan dari sekolah dasar sampai dengan jenjang universitas. Kegiatan belajar yang berlangsung di sekolah termasuk pendidikan jalur formal yang disengaja direncanakan dengan bimbingan guru dan bentuk pendidik lainnya.

Menurut Nugraha, dkk., (2020: 10) Sekolah Dasar merupakan jenjang pendidikan yang paling dasar pada pendidikan formal yang ada di Indonesia. Secara umum tujuan pendidikan di sekolah dasar harus bermuara kepada tujuan nasional yakni mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Selanjutnya Sekolah Dasar berfungsi sebagai fondasi utama dalam membentuk kemampuan dasar peserta didik, baik dalam aspek kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), maupun psikomotorik (keterampilan). Salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah adalah pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Menurut Depdiknas dalam Aldiansyah, dkk., (2025: 332) Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek

kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya bertujuan mengembangkan kemampuan fisik dan keterampilan motorik siswa, tetapi juga memiliki kontribusi penting terhadap fungsi kognitif, termasuk konsentrasi belajar. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan aliran darah ke otak, memperbaiki suplai oksigen, dan merangsang pelepasan hormon endorfin serta neurotransmiter yang berperan dalam peningkatan fokus, motivasi, dan kemampuan berpikir. Wahab dan Rosnawati (2021: 47) menjelaskan konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya.

Indikator konsentrasi belajar yang dikemukakan oleh Engkoswara, dalam Musyafa'ah dan Salim (2024: 2) diantaranya: 1) memperhatikan guru saat menjelaskan materi pelajaran, 2) merespon dan memahami materi pembelajaran yang diberikan oleh guru, 3) selalu aktif bertanya dan memberikan tanggapan mengenai materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru. Untuk itu, kosentrasi sangat dibutuhkan siswa dalam proses pembelajaran berlangsung sehingga siswa dapat menyelesaikan kegiatan dengan hasil yang lebih baik.

Salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar adalah Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH), karena senam ini menggabungkan gerakan

motorik, irama musik, dan aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk anak, sehingga mampu merangsang kerja otak, meningkatkan fokus, serta mempersiapkan siswa agar lebih siap mengikuti pembelajaran di kelas. Menurut Maulida, dkk., (2025: 3) Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) adalah program senam yang dirancang khusus untuk anak-anak Indonesia dengan tujuan meningkatkan kesadaran hidup sehat, mengembangkan kemampuan fisik, dan membentuk karakter yang baik.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 08–22 Oktober 2025 terhadap beberapa siswa di SD Negeri 36 Banda Aceh, diketahui bahwa sebagian besar siswa masih menunjukkan rendahnya konsentrasi saat mengikuti pembelajaran di kelas. Hal ini terlihat dari perilaku siswa yang mudah teralihkan perhatiannya, kurang fokus saat guru menjelaskan materi, serta sering berbicara dengan teman sebangku. Selain itu, guru PJOK menyampaikan bahwa kegiatan fisik yang dilakukan siswa belum terarah dan kurang terstruktur. Siswa juga belum melakukan kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) dengan serius, sehingga gerakan yang dilakukan belum sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan konsentrasi dan semangat belajar.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perlu adanya program yang mampu menumbuhkan konsentrasi belajar siswa melalui aktivitas fisik yang menyenangkan, terarah, dan mendidik. Oleh karena itu, penerapan program Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) diharapkan dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul:

"***Peningkatan Konsentrasi Belajar melalui Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) terhadap Siswa Kelas V di SD Negeri 36 Banda Aceh***."

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat penulis identifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Sebagian siswa di SD Negeri 36 Banda Aceh masih menunjukkan rendahnya konsentrasi saat mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas.
2. Siswa di SD Negeri 36 Banda Aceh mudah teralihkan perhatiannya dan kurangnya fokus saat guru menjelaskan materi pelajaran.
3. Siswa di SD Negeri 36 Banda Aceh belum melakukan kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) dengan serius.
4. Belum diketahuinya peningkatan konsentrasi belajar melalui Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) terhadap siswa SD Negeri 36 Banda Aceh.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarakan identifikasi permasalahan di atas, maka peneliti memberi batasan penelitian yaitu: "Peningkatan konsentrasi belajar melalui Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) terhadap siswa SD Negeri 36 Banda Aceh".

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah terdapat peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui penerapan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) di SD Negeri 36 Banda Aceh?".

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui penerapan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) di SD Negeri 36 Banda Aceh”.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi pengembangan ilmu yang dijadikan obyek penelitian. Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah:

### 1.6.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian keilmuan di bidang pendidikan, khususnya Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di jenjang sekolah dasar. Penelitian ini dapat memperkuat teori-teori yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, seperti Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH), berpengaruh positif terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan atau referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam hubungan antara aktivitas jasmani, kebugaran, dan kemampuan kognitif siswa dalam konteks pembelajaran di sekolah dasar.

### 1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi siswa, dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik seperti Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) dalam menjaga kebugaran dan meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar.

2. Bagi guru PJOK, dapat menjadi acuan dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang menyenangkan, efektif, dan mendukung peningkatan fokus serta semangat belajar siswa.
3. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk menerapkan kegiatan rutin seperti Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) sebagai bagian dari program pembiasaan hidup sehat dan pembentukan karakter siswa.
4. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dan rujukan dalam mengembangkan penelitian sejenis dengan variabel, jenjang pendidikan, atau metode yang berbeda.