

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Hal tersebut tertuang dalam Permendiknas No 22 tahun 2006 dan Permendikbud No. 58 dan 59 Tahun 2014, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, penalaran, keterampilan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah pendidikan gerak dalam rangka mencapai tujuan pendidikan secara nasional (Warni, Arifin, & Arifin, 2021).

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Jayul & Irwanto, 2020). Pendidikan jasmani mencakup semua unsur kebugaran, keterampilan gerakan fisik, kesehatan, permainan, olahraga, tari dan rekreasi (Qomarrullah, 2014) dalam (Herlina & Suherman, 2020). Pembelajaran pendidikan jasmani harus mampu untuk meningkatkan kualitas kebugaran siswa, keterampilan motorik dan nilai-nilai yang mencakup aspek kognitif, dan afektif (Anggara, 2021).

Hasil belajar menjadi tolak ukur keberhasilan proses belajar mengajar. Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki oleh siswa setelah ia menerima pengalaman belajar (Romadhoni, Wiharna, & Mubarak, 2019). Sukses atau tidaknya pencapaian terhadap tujuan pendidikan sangat tergantung dari proses belajar yang dilaksanakan peserta didik baik ketika mereka di sekolah, lingkungan rumah maupun keluarganya. Semua tidak lepas dari kebugaran jasmani tiap siswa, untuk melakukan kegiatan belajar diperlukan kebugaran jasmani yang bugar, siswa dikatakan kebugaran jasmani sehat apabila melakukan aktivitas kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah walaupun akan melakukan aktivitas berikutnya. Kebugaran jasmani harus dimiliki siswa baik dari setiap jenjang dari SD, SMP, SMA. Supaya kegiatan belajar berjalan lancar sangat diperlukan kebugaran jasmani yang bugar,

dengan bugar setiap aktivitas dapat dilakukan dengan mudah dan lancar.

Di masa pandemic covid-19 pembelajaran dilaksanakan secara daring. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (KEMENDIKBUD) mengambil tindakan berupa proses belajar secara daring (Jauhari, Sambira, & Zakiah, 2020). Kebijakan ini tentunya membuat perubahan yang sangat signifikan, pembelajaran yang biasanya selalu dilakukan secara tatap muka dan dilakukan langsung oleh guru berubah menjadi pembelajaran online yang segala kegiatannya dilaksanakan dari rumah masing-masing. Hal ini dilaksanakan untuk memutus mata rantai penyebaran covid-19.

Peserta didik harus tetap menjaga kebugaran jasmani agar meminimalisir dampak terkena covid-19, dengan pembelajaran jarak jauh tetap bugar dan sehat. Pendidik berinovasi dan beradaptasi dengan situasi yang ada dan memilih materi pembelajaran yang bisa dilaksanakan dengan baik dan memberikan dampak yang positif bagi peserta didik. Salah satu materi tersebut adalah Senam ritmik. Menurut (Sriwahyuniati, 2020) senam irama sering disebut dengan senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama music atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.

Senam ritmik dijadikan sebagai olahraga yang indah dengan menggabungkan berbagai elemen antara senam, balet, dan tari serta manipulasi gerakan antara alat dan ekspresi diri dengan iringan music (Sahabuddin, Hakim, & Syahrudin, 2020). Dalam hal ini senam yang dikembangkan yaitu senam SENSI (Sendok dan Kursi).

Senam Sensi merupakan senam yang menggunakan alat berupa sendok dan kursi, senam ini diciptakan Sabeum Fahmy Fachrezzy, team peraganya mahasiswa dan mahasiswi UNJ yang diambil dari yang terbaik dalam mengikuti mata kuliah senam irama, senam ini diciptakan Sabeum dimasa saat pandemi, dimana dimasa pandemi semua peserta didik belajar dirumah, dan karena terbatasnya peserta didik keluar rumah, maka senam ini bisa dilakukan dirumah, alat medianya sudah ada dirumah masing-masing peserta didik, tujuannya untuk meningkatkan kekebalan tubuh dalam upaya pencegahan covid-19. Senam sensi inipun bisa dilakukan diruangan yang seadanya, tidak membutuhkan ruang yang luas bisa dilakukan dirumah peserta didik masing-masing, dirumahpun bisa berolah raga dengan baik untuk menjaga kebugaran tubuh.

Senam sensi ini merupakan senam baru, oleh sebab itu peserta didik harus berkonsentrasi untuk mengikuti gerakan yang diajarkan oleh guru. Mempelajari senam sensi tidak bisa dilakukan hanya dengan sekali melihat video gerakan, akan tetapi harus dipelajari berulang-ulang sampai peserta didik hapal gerakannya. Peserta didik harus memiliki motivasi yang kuat untuk dapat mempelajari senam baru. Selain itu, untuk melakukan senam SENSI dibutuhkan koordinasi gerak yang baik agar gerakan yang dihasilkan luwes dan sesuai irama musik. Gerakan yang dilakukan harus sesuai dan selaras dengan irama yang mengiringinya. Gerakan yang dilakukan terlihat serasi kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama (Hasibuan, Fauzi, & Novianti, 2020). Senam irama atau senam ritmik merupakan salah satu alternatif metode yang digunakan untuk meningkatkan konsentrasi melalui gerakan-gerakan tubuh.

Melakukan senam akan menyebabkan aliran darah keotak berjalan lancar dan otak mendapatkan oksigen yang banyak sehingga otak berfungsi secara optimal. Untuk mempelajari senam sensi, motivasi siswa merupakan hal yang sangat penting dalam mendorong kinerja siswa dalam mencapai tujuan pengajaran, guna mendapatkan hasil sesuai dengan yang diinginkan. Siswa yang memiliki motivasi belajar yang baik cenderung akan mengikuti proses belajar mengajar di kelas dengan baik.

Motivasi dan konsentrasi merupakan faktor penting dalam pembelajaran. Jika konsentrasi peserta didik rendah, maka akan menimbulkan aktivitas yang berkualitas rendah, serta dapat menimbulkan ketidakseriusan dalam belajar dan daya pemahaman terhadap materi pun menjadi berkurang. Konsentrasi merupakan modal utama bagi siswa dalam menerima materi ajar serta menjadi indikator suksesnya pelaksanaan pembelajaran.

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan atau kerja dengan tepat dan efisien, koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada satu gerakan (Ambarwati, Widiastuti, & Pradityana, 2017). Jika seseorang memiliki koordinasi yang baik maka ia dapat melakukan gerakan dengan baik dan benar (Safitri, 2022). Gerak tersebut akan menghasilkan keterampilan gerak secara tepat dan terarah termasuk merealisasikan gerak senam secara efektif dan efisien.

Peran pendidik sangat penting dalam mengenalkan dan mempraktekan senam irama terhadap anak. Senam irama yang disampaikan kepada peserta didik gerakannya mudah diikuti, sederhana, sehingga efektif untuk menstimulasi, meningkatkan koordinasi, konsentrasi, dan memotivasi anak untuk melakukannya dengan enjoy mengikuti irama musik yang menggiringi.

Penulis tertarik melakukan penelitian serta membahas lebih dalam tentang pengaruh langsung ataupun tidak langsung koordinasi, konsentrasi dan motivasi belajar terhadap keterampilan senam irama sendok dan kursi pada siswa SMAN 39 Jakarta.

B. Identifikasi Masalah.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka permasalahan perlu diidentifikasi guna mencari jawaban yang paling tepat. Adapun identifikasi masalah dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Tingkat Koordinasi peserta didik di SMAN 39 Jakarta mempengaruhi keterampilan senam sendok dan kursi.
2. Tingkat Konsentrasi peserta didik di SMAN 39 Jakarta mempengaruhi keterampilan senam sendok dan kursi.
3. Tingkat Motivasi peserta didik di SMAN 39 Jakarta mempengaruhi keterampilan senam sendok dan kursi.
4. Tingkat Koordinasi peserta didik di SMAN 39 Jakarta mempengaruhi motivasi belajar.
5. Tingkat Konsentrasi peserta didik di SMAN 39 Jakarta mempengaruhi motivasi belajar.
6. Peran guru mempengaruhi keterampilan senam sendok dan kursi pada peserta didik di SMAN 39 Jakarta.
7. Peran kebugaran jasmani mempengaruhi senam sendok dan kursi pada peserta didik di SMAN 39 Jakarta.

C. Pembatasan Masalah.

Agar tidak terjadi penyimpangan dalam hasil penelitian ini, maka permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi. Adapun pembatasan dalam penelitian ini sebagai berikut: Pengaruh Koordinasi, Konsentrasi, dan motivasi terhadap Senam Sensi. Dengan empat variabel yang terdiri dari tiga variabel bebas

dan satu variabel terikat. Variabel bebas terdiri dari Koordinasi, Konsentrasi dan Motivasi. Variabel terikat terdiri dari senam sendok dan kursi. Sedangkan siswa yang diteliti adalah siswa kelas XII MIPA / IPS SMAN 39 Jakarta.

D. Perumusan Masalah.

Berdasarkan identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah koordinasi berpengaruh langsung terhadap motivasi ?
2. Apakah konsentrasi berpengaruh langsung terhadap motivasi ?
3. Apakah koordinasi berpengaruh langsung terhadap senam irama sendok dan kursi?
4. Apakah konsentrasi berpengaruh langsung terhadap senam irama sendok dan kursi?
5. Apakah motivasi berpengaruh langsung terhadap senam irama sendok dan kursi?
6. Apakah koordinasi melalui motivasi berpengaruh tidak langsung terhadap keterampilan senam irama sendok dan kursi ?
7. Apakah konsentrasi melalui motivasi berpengaruh tidak langsung terhadap keterampilan senam irama sendok dan kursi ?

E. Tujuan Penelitian.

Penelitian yang akan dilaksanakan memiliki tujuan antara lain:

1. Untuk mengetahui pengaruh langsung koordinasi terhadap motivasi.
2. Untuk mengetahui pengaruh langsung konsentrasi terhadap motivasi.
3. Untuk mengetahui pengaruh langsung koordinasi terhadap senam irama sendok dan kursi.
4. Untuk mengetahui pengaruh langsung konsentrasi terhadap senam irama sendok dan kursi.
5. Untuk mengetahui pengaruh langsung motivasi terhadap senam irama sendok dan kursi.
6. Untuk mengetahui pengaruh tidak langsung koordinasi melalui motivasi terhadap senam irama sendok dan kursi.
7. Untuk mengetahui pengaruh tidak langsung konsentrasi melalui motivasi terhadap senam irama sendok dan kursi.

F. State Of The Art

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan senam irama, belum ada yang secara rinci membahas tentang keterampilan senam irama sendok dan kursi. Berikut ini adalah penelusuran studi literatur untuk menemukan gap penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga dapat ditentukan *state of the art* dari penelitian ini.

Tabel 1.1 *State Of The Art*

PENGARUH KOORDINASI, KOSENTRASI, DAN MOTIVASI TERHADAP KETERAMPILAN SENAM IRAMA SENDOK DAN KURSI.

Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
2004	Aisiyah Erlin Kartika, Aprillia Damayanti, Sigit Nugroho. Senam Ritmik Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak.	Pengaruh senam ritmik terhadap konsentrasi belajar.
2015	Indah Putri Nuarye, Muhamad Sazeli Rifki, Wilda Welis, Syamsuar Abbas. Pengaruh Senam Aerobik dan Motivasi Latihan Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh.	Pengaruh senam aerobik, penurunan persentase lemak tubuh jika dilihat dari motivasi latihan tinggi
2015	Riris Ika Lestyowati. Motivasi wanita lansia dini terhadap Senam Aerobik Low Impact di tempat arisan RW 09 Pondok Benowo Indah	Motivasi lansia dini mengikuti senam aerobik low impact.
2015	Meiria Zuraida, Ifwandi, Abdurrahman. Motivasi instrinsik masyarakat dalam mengikuti senam aerobik di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh 2015	Motivasi dalam diri mengikuti senam aerobik.
2015	Mohammad Ali, Abdul Rival, Azis Ritonga. Pengaruh Senam High Impact dengan beban terhadap peningkatan konsentrasi belajar Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta III	Perbedaan yang signifikan pada peningkatan konsentrasi.
2017	Rima Mediyana Sari, Regina Gita Valentin, Agussalim Samosir. Upaya meningkatkan konsentrasi melalui latihan relaksasi atlet senam	Relaksasi dapat meningkatkan konsentrasi.

	ritmik sumut	
2018	Aang Solahudin Anwar. Penggunaan media audio visual terhadap motivasi siswa dalam belajar senam kebugaran jasmani	Media Audio visual berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar senam kebugaran jasmani.
2020	Ain Fary Setyaningsih, Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro. Pengaruh senam ceria terhadap motivasi belajar siswa tunagrahita di SDLB siswa budhi Surabaya	Pengaruh senam ceria terhadap hasil belajar.
2021	Bagas Budi Cahya Kharisma, Wing Prasetya Kurniawan, Puspodari. Survey tingkat konsentrasi dan flexibility atlet senam nusantara aerobic Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021	Mengetahui konsentrasi dan flexibility.
2022	Diana Safitri Pendidikan Olahraga Evaluasi peningkatan gerak koordinasi pada senam kebugaran.	Meningkatkan Koordinasi Gerak

