

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa agar berpartisipasi langsung dalam kegiatan belajar dengan proses aktivitas jasmani, melakukan permainan, dan latihan yang dilakukan secara terstruktur, terarah dan terencana dengan baik (Rusli Lutan, 2001). Memberikan pengalaman belajar dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani melalui pengajaran keterampilan gerak dasar, teknik, strategi, dan internalisasi nilai dalam permainan olahraga. Penerapannya tidak hanya dilakukan di kelas secara teori tetapi juga termasuk unsur mental, intelektual, emosional, dan sosial. Kegiatan yang dilakukan di kelas perlu memberikan asupan psikologis agar kegiatan yang dilakukan dapat mencapai tujuan pembelajaran di kelas. Sehingga standar kemampuan belajar sesuai dengan kurikulum.

Kurikulum 2013 pada siswa SMA terdapat materi senam irama, namun hanya saja penamaan dari setiap sekolah berbeda. Kurikulum senam irama dalam konteks pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, konsentrasi, dan kecerdasan emosi (Samsudin, 2008). Dari hal tersebut konsentrasi adalah salah satu tujuan dari pembelajaran senam irama.

Konsentrasi belajar dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk dari pemusatan pemikiran terhadap suatu objek. Hal tersebut dilakukan untuk pemusatan terhadap pikiran, perhatian dan beberapa pemusatan-pemusatan lainnya. Pada lingkungan pendidikan, khususnya bagi peserta didik, konsentrasi belajar dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk cara memusatkan perhatian terhadap mata pelajaran yang sedang dipelajari oleh siswa tersebut (Bates, 2019). Adapun cara yang dilakukan adalah dengan mengesampingkan semua hal yang ada dalam pemikiran siswa tersebut, sehingga siswa dapat mengetahui apa yang sedang dipelajarinya. Ketika siswa dapat berkonsentrasi secara penuh terhadap mata pelajaran yang sedang dipelajari, maka siswa tersebut akan mencapai pemahaman baru dan memperoleh ilmu yang disampaikan oleh guru kepadanya (Williams, 2018). Oleh karena itu materi senam irama membutuhkan perhatian dan pemusatan pikiran untuk dapat melakukan gerakan dengan baik dan benar.

Senam irama adalah suatu rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama, tidak terputus sehingga tercipta satu gerakan yang indah. Senam irama dibedakan menjadi dua macam, yaitu senam irama menggunakan alat dan senam irama tanpa alat (Sumarjo, 2010). Pada senam irama alat yang dipergunakanpun sangat bervariasi, mulai dari bola, pita, tali, karet, dan masih banyak lagi. Salah satu alat yang digunakan dalam olahraga seperti karet (*resistance band*) sudah banyak dilakukan pada berbagai macam bidang olahraga, dan salah satunya adalah pada olahraga senam irama. Resistance band adalah alat modalitas latihan yang terdiri dari dua tali pengikat dan pegangan yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban (Mayha dalam Asri

Lestari, 2018). Resistance band adalah alat olahraga yang terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan workout yang tengah dilakukan. Manfaat menggunakan karet pada olahraga salah satunya adalah meningkatkan kekuatan. Latihan resistensi adalah program latihan yang menyebabkan otot untuk berkontraksi melawan beban eksternal dengan harapan meningkatkan daya tahan, kekuatan, massa otot (Chen, 2018).

Senam ritmik dapat juga dijadikan salah satu alternatif metode untuk meningkatkan konsentrasi pada siswa melalui gerakan-gerakan tubuh. Gerakan-gerakan tubuh ini menyebabkan aliran darah ke otak lancar, otak mendapatkan banyak oksigen sehingga seluruh bagian otak berfungsi dengan optimal. Bersamaan dengan itu, salah satu syaraf otak akan menstimulasi kelenjar pankreas untuk mensekresi hormon insulin yang salah satu fungsinya adalah mengaktifkan penyerapan glukosa oleh sel. Glukosa tersebut digunakan sebagai makanan otak yang juga akan mengoptimalkan kerja otak. Bila otak berfungsi dengan baik, maka akan sangat mendukung proses konsentrasi (Afiatin, 1997). Di sisi lain senam ritmik menimbulkan suasana belajar yang menyenangkan bagi siswa karena ia mempunyai kebebasan mengekspresikan tubuhnya atau bergerak bebas dengan berlari-lari, melompat, mengayunkan kedua tangan, meliuk-liuk dalam iringan musik. Senam merupakan latihan fisik (*exercise*) yang lebih dari hanya menguatkan otot-otot. Walaupun tidak ada kesulitan emosional, latihan fisik sering membantu mengurangi ketegangan dan kelelahan, mengatasi kecemasan dan depresi mengurangi emosi-emosi negatif seperti marah dan benci. Secara berulang-ulang, setelah melakukan *exercise*, kekuatan konsentrasi meningkat serta pencernaan dan

tidur menjadi lebih baik. Sedangkan musik, misalnya musik humoris merupakan sesuatu yang penting yang dapat menajamkan pendengaran dan kemampuan konsentrasi (*concentration skills*) (Afiatin, 1997).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMA AT-TAQWA yang menunjukkan bahwa proses pembelajaran Pendidikan jasmani pada materi senam berirama di kelas XI kenyataannya masih banyak siswa yang kurang antusias dan belum mampu untuk melakukan gerakan senam dengan baik dan benar sehingga mempengaruhi hasil belajar siswa. Banyak faktor yang dapat menyebabkan kurang antusiasnya anak-anak dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani pada materi senam berirama tersebut. Di antaranya, metode pembelajaran yang diberikan oleh guru Pendidikan jasmani kurang bervariasi sehingga anak mudah bosan dan akhirnya tidak optimal dalam proses pembelajaran, serta kurangnya pemanfaatan media pembelajaran yang dapat menunjang proses pembelajaran Pendidikan jasmani materi senam berirama.

Dengan demikian perlu adanya upaya untuk memperbaiki mutu dan kualitas dalam suatu proses pembelajaran. Salah satunya melalui penerapan audio visual yaitu media pembelajaran yang menyajikan audio dan visual yang berisi pesan pesan pembelajaran baik yang berisi konsep, prinsip, prosedur, teori aplikasi pengetahuan untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran.

Media audio visual adalah seperangkat media yang secara serentak dapat menampilkan gambar dan suara dalam waktu yang bersamaan, yang berisi pesan-pesan pembelajaran. Media audio visual biasanya berupa video yang dibuat agar siswa berimajinasi dirinya bergerak (belajar gerak) dengan gambar yang dilihat dan

suara yang jadi petunjuk gerakannya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diketahui bahwa konsentrasi dan hasil belajar penting dalam proses pembelajaran, dan terdapat banyak faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa. Namun, belum diketahui secara pasti bagaimana tingkat konsentrasi belajar siswa pada pembelajaran senam berirama khususnya. Oleh karena itu, peneliti termotivasi untuk mengadakan sebuah penelitian dengan judul: “Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar Senam Berirama Menggunakan Media Audio Visual Pada Siswa Kelas XI SMA AT-TAQWA”

#### **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka fokus penelitian ini adalah Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar Senam Berirama Menggunakan Media Audio Visual Pada Siswa Kelas XI SMA AT-TAQWA.

#### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah penggunaan media audio visual dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan hasil belajar materi senam berirama pada siswa kelas XI SMA AT-TAQWA?”

#### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

1. Bagi peneliti, menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian-penelitian ilmiah dengan upaya meningkatkan mutu pembelajaran.
2. Bagi sekolah, dapat di jadikan pedoman dalam rangka mengembangkan kurikulum di sekolah pada masa-masa yang akan datang.

3. Bagi guru, dapat menjadi pedoman dalam melaksanakan proses pembelajaran selanjutnya, dan dapat menjadi motivasi guru untuk lebih kreatif dalam melaksanakan proses pembelajaran.
4. Bagi siswa, dapat menambah motivasi serta keaktifan dalam proses pembelajaran.
5. Bagi pembaca, penelitian ini bisa memberikan wawasan tentang pengaruh audio visual terhadap konsentrasi belajar pada siswa serta bisa menjadi pengembangan keterampilan dalam menulis karya ilmiah.

