THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ROUTINE EXERCISES AND THE STUDENTS CONCRETATION IN MAN 2 MAKASSAR MODEL

HUBUNGAN OLAHRAGA RUTIN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA/SISWI MAN 2 MODEL MAKASSAR

MUHAMMAD SADIKIN

10542062015

Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

FAKULTAS KEDOKTERAN

JURUSAN PENDIDIKAN DOKTER

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

2019

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN OLAHRAGA RUTIN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA/SISWA MAN 2 MODEL MAKASSAR

MUHAMMAD SADIKIN

105420620 15

Skripsi ini telah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Makassar,25 Februari 2019

Menyetujui pembimbing,

dr. Irwan Ashari, M.Med.Ed

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

TELAH DISETUJUI UNTUK DICETAK DAN DIPERBANYAK

Judul Skripsi :

HUBUNGAN OLAHRAGA RUTIN TERHADAP KONSENTRASI SISWA/SISW MAN 2 MODEL MAKASSAR

Makassar, 25 Februari 2019

Pembimbing,

dr. Irwan Ashari, M.Med.Ed

PANITIA SIDANG UJIAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAHMAKASSAR

Skripsi dengan judul **"HUBUNGAN OLAHRAGA RUTIN TERHADAP KONSENTRASI SISWA/SISWI MAN 2 MODEL MAKASSAR"**. Telah diperiksa, disetujui, serta di pertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar pada :

Hari/Tanggal **:Senin, 25 Februari 2019**

Waktu **:14.00 WITA - selesai**

Tempat **: Ruangan Seminar Fak. Kedokteran Unismuh**

Ketua Tim Penguji :

dr. Irwan Ashari, M.Med.Ed

Anggota Tim Penguji:

Anggota I	**Anggota II**
Juliani Ibrahim, M.Sc., PhD	**Dra. Nur'ani Azis, M.Pd.I**

DATA MAHASISWA:

Nama Lengkap	: Muhammad Sadikin
Tanggal Lahir	: 03 Juni 1997
Tahun Masuk	: 2015
Peminatan	: Kedokteran Olahraga
Nama Pembimbing Akademik	: dr. Salsa Anggreani, M.Kes
Nama Pembimbing Skripsi	: dr. Irwan Ashari, M.Med.Ed

JUDUL PENELITIAN:

HUBUNGAN OLAHRAGA RUTIN TERHADAP KONSENTRASI SISWA/SISWI MAN 2 MODEL MAKASSAR

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mengikuti **ujianskripsi** Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Makassar, 25 Februari 2019

Mengesahkan,

Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D
Koordinator Skripsi Unismuh

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya

Nama Lengkap	: Muhammad Sadikin
Tanggal Lahir	: Gorontalo, 3 Juni 1997
Tahun Masuk	: 2015
Peminatan	: Kedokteran Olahraga
Nama Pembimbing Akademik	: dr. Salsa Anggreani, M.Kes
Nama Pembimbing Skripsi	: dr. Irwan Ashari, M. Med.Ed

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam **penulisan skripsi** saya yang berjudul :

HUBUNGAN OLAHRAGA RUTIN TERHADAP KONSENTRAS BELAJAR SISWA/SISWI MAN 2 MODEL MAKASSAR

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sansksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya.

Makassar, Februari 2019

Muhammad Sadikin

NIM. 10542 0620 15

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama	: Muhammad Sadikin
Ayah	: Sukri
Ibu	: Selvi R. Dehi
Tempat tanggal lahir	: Gorontalo 3 Juni 1997
Agama	: Islam
Alamat	: Jl. Dangko, Kelurahan Balangbaru kecamatan Tamalate, Makassar Sulawesi Selatan
Nomor telpon/HP	: 082346102264
Email	: sadikinmuhammad436@yahoo.co.id

Riwayat Pendidikan

SDN 1 Pilolalenga

MTs Negeri Batudaa

SMA Negeri 1 Kabila

Universitas Muhammadiyah Makassar

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
Skripsi, Februari

2019

[1]Muhammad Sadikin, [2] dr. Irwan Ashari, M.Med.Ed

[1]Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2015 (10542062015) / email sadikinmuhammad436@yahoo.co.id

[2]Pembimbing

"HUBUNGAN OLAHRAGA RUTIN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA/SISWI MAN 2 MODEL MAKASSAR"

ABSTRAK

LATAR BELAKANG : Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan. Akan tetapi manfaat dari olahraga tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga dapat menyehatkan daya pikir dan psikologis seseorang. Seseorang yang sering berolahraga ataupun beraktivitas fisik memiliki kemampuan konsentrasi dan daya tangkap belajar yang lebih baik dibandingkan dengan yang jarang atau tidak pernah berolahraga.

TUJUAN : Mengetahui hubungan antara olahraga rutin terhadap konsentrasi belajar siswa/siswi MAN 2 Model Makassar.

METODE : Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Jumlah sampel kelas 11 IPA sebanyak 60 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner .

HASIL : Berdasarkan hasil penelitian olahraga Rutin didapatkan 31,7% siswa/siswi baik berolahraga dan 68,3% kurang berolahraga. Lalu hasil penelitian konsentrasi belajar didapatkan 56,7% siswa/siswi memiliki konsentrasi belajar yang baik dan 43,3% memiliki konsentrasi belajar yang kurang.

KESIMPULAN : Belum terdapat hubungan yang bermakna antara olahraga rutin dengan konsentrasi belajar siswa/siswi MAN 2 Model Makassar.

KATA KUNCI : Olahraga Rutin dan Konsentrasi Belajar

FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF

MUHAMMADIYAH MAKASSAR Undergraduate

Thesis, February 2019

[1]Muhammad Sadikin, [2] dr. Irwan Ashari, M.Med.Ed

[1]Faculty of Medicine Student, University Of Muhammadiyah Makassar, entery year 2015 (10542062015) / email sadikinmuhammad436@yahoo.co.id

[2]Supervisor

"THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ROUTINE EXERCISES AND THE STUDENTS CONCRETATION IN MAN 2 MAKASSAR MODEL"

ABSTRACS

BACKROUND : Exercise is one way to stay healthy, but the benefits of sports are not just the body in addition, we can respect individual thinking and psychological well-being. Someone who frequently exercise or have some physical activity will be better when learning than those rarely or never exercise.

TUJUAN : Knowwing the relationship between the routine exercise to the concentration of learning of students of MAN 2 Model Makassar..

METHOD: This study used a cross sectional design. The amount of samples in class 11 science are 60 students. The instrument used was a questionnaire.
RESULTS: Based on the reaserch of routine exercise obtained 31.7% of students have a good exercise and 68.3% have less exercise. Then the results of the study concentration of learning obtained 56.7% of students have a good concentration of learning and 43.3% had a lack of learning concentration.

CONCLUSION: There is no significant relationship between routine exercise and the concentration of learning for students of MAN 2 Model Makassar.
KEY WORDS: Routine exercise and Learning Concentration

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Olahraga Rutin Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa/siswi MAN 2 Model Makassar" guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Kedokteran program studi Pendidikan dokter pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

Penulis menyadari kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan skripsi ini memperoleh bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. IbuJuliani Ibrahim, Ph.D selaku Koordinator Skripsi di FK Unismuh yang telah memberikan ijin dalam penyusunan Skripsi ini.
2. dr. Irwan Ashari, M.Med.Ed selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan dan arahan demi tersusunnya Skripsi ini.
3. dr.A. Weri Sompa M.Kes, Sp.S selaku Penguji dalam Ujian Proposal yang juga memberikan masukkan dan saran terhadap kelanjutan penelitian ini.
4. dr. Dito Anurogo, M.Sc Selaku Penguji Dalam Ujian Hasil yang juga memberikan masukkan dan saran terhadap kelanjutan penelitian ini.

5. Dra. Nur'ani Azis, M.Pd.I selaku Penguji Al-Islam Kemuhammadiyaan yang memberikan masukkan dan saran terhadap kelanjutan penelitian ini.

6. Dr. A. Salsa Anggreani, M.Kes selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan dorongan dalam penulisan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan baik isi maupun susunannya. Semoga Skripsi ini dapat menjadi bahan acuan demi kelanjutan proses penelitian selanjutnya.

Makassar,

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Sampul
Pernyataan Persetujuan Pembimbing
Pernyataan Pengesahan
Pernyataan Tidak Plagiat
Abstrak

Kata Pengantar 1
Daftar Isi 3

BAB I PENDAHULUAN 5
A. Latar Belakang 5
B. Perumusan Masalah 12
C. Tujuan Penelitian 12
D. Manfaat Penelitian 13

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 15
A. Hakekat Belajar 15
1. Definisi 15
2. Ciri-ciri 17
3. Jenis-jenis 20
4. Prinsip-prinsip 24
5. Fakto-faktor yang mempengaruhi 24
B. Hakekat Konsentrasi Belajar
1. Definisi 28
2. Faktor-faktor 31
3. Ciri-ciri 33
C. Hakekat Olahraga
1. Definisi 35
2. Manfaat 36

Kerangka Teori 51

BAB III KERANGKA KONSEP 52
A. Konsep Pemikiran 53
B. Variabel Penelitian 54
C. Hipotesis 51

BAB IV METODOLOGI PENELITIAN 55
A. Desain Penelitian 55
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 55
C. Sampel Penelitian 55
D. Metode pengambilan data 56
E. Teknik pengambilan Sampel 56
F. Teknik pengumpulan data 56
G. Alur Penelitian 57
H. Pengolahan dan penyajian data 58
I. Etika Penelitian 58

BAB V HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN 60
BAB VI PEMBAHASAN PENELITIAN 65
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN 68

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Transformasi Kehidupan di era sekarang merupakan gambaran dimana begitu banyak perkembangan dari segi teknologi, informasi dan banyak hal lainnya yang secara langsung maupun tidak langsung memberikan pengaruh yang sangat pesat dalam berbagai aspek kehidupan, salah satu pengaruh perkembangan tersebut yakni dalam proses belajar ataupun di kehidupan para pelajar sekarang. Tidak bisa kita pungkiri bahwa seiring perkembangan zaman maka semakin banyak perubahan yang kita dapat dikehidupan para pelajar baik itu siswa maupun mahasiswa, banyak hal baik itu dari segi teknologi , informasi dan lainnya yang memberi dampak perubahan bagi kehidupan para pelajar. Salah satu contoh misalnya dengan penggunaan alat elektronik *handphone* ataupun alat elektronik yang serupa yang membuat para pemuda terutama pealajar menjadi pecandu *game*, kemudian munculnya berbagai tempat hiburan ataupun tempat nongkrong yang tidak digunakan sebaik mungkin oleh para pelajar sehingga terkesan berelebihan, hal-hal seperti ini yang kemudian perlahan-lahan membuat para pelajar menjadi malas dan menurunkan Konsentrasi belajarnya di sekolah.

Konsentrasi belajar sebenarnya bisa didapat dan ditemukan dengan berbagai cara yang ada, tergantung dari kemauan masing-masing orang.

Salah satu hal ataupun komponen yang sangat mempengaruhi kuantitas ataupun daya belajar Pelajar yakni kesehatan dan kebugaran tubuh. Seperti tulisan diatas yang mengungkapkan beberapa hal yang dapat menyebabkan kondisi pelajar hari ini semakin memprihatinkan sementara seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan teknologi pelajar ataupun pemuda saat ini banyak di tuntut untuk melakukan dan diharapkan dapat melakukan hal-hal yang sifatnya produktif, kreatif dan sangan membangun, sebagaimana yang sering kita dengar bahwa fungsi dari pemuda yakni sebagai *agen of change* yang diharapkan mampu melakukan perubahan dalam berbagai aspek utamanya dalam aspek pendidikan.

Berbicara mengenai pemuda ataupun generasi muda tidak jauh hubungannya dengan transformasi teknologi pendidikan saat ini, Generasi muda adalah generasi masa depan sekaligus generasi yang tranformasi yang menuntut suatu perubahan terhadap bangsa Indonesia. Generasi muda adalah generasi yang mengedepankan kemudahan dalam mengakses informasi dan lebih kreatif dari pendahulunya sebagai kecepatan informasi teknologi yang berkembang pesat. Generasi muda adalah *the leader of tomorrow* (pemimpin masa depan). Hal ini terjadi karena melalui generasi muda ini adalah pelanjut daripada apa yang bangsa ini telah teruskan dari mulanya. Mereka memiliki tanggung jawab untuk menjadi pemimpianmasa depan serta mengubah nasib suatu bangsa apakah menjadi lebih baik dari sebelumnya atau mungkin sebaliknya.

Melalui proses pembelajaran dan pendidikan di sekolah ataupun di perguruan tinggilah para pemuda dan pelajar dapat mengembangkan kemampuan baik akademik dan non akademik, namun seperti persoalan yang di bahas di atas yang menggambarkan kondisi Konsentrasi belajar dalam menempuh pendidikan pelajar saat ini yang semakin menurun membuat fungsi dan harapan dari hakekatnya seoarang pemuda saat ini menjadi pupus dan tinggal harapan saja. Perlu kiranya ada metode ataupun hal yang membuat Konsentrasi belajarSiswa dan pelajar menjadi baik.

Kesehatan dan kebugaran jasmani para pemuda utamanya pelajar menjadi perhatian khsusus, perhatian dan daya tangkap dalamproses belajar memiliki pengaruh dalam prestasi akademik pelajar di sekolah ataupun di perguruan tinggi. Dengan meningkatkan partisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik akan memberi dampak positif bagi kualitas fisik pemuda dan juga kesehatan mental pemuda. Hubungan antara aktivitas fisik dan pencapaian nilai akademik yang baik adalah dengan meningkatkan ketertarikan pada aktivitas fisik dan olahraga. Namun dengan meningkatnya teknologi dan akses saat ini, para pelajar khususnya mahasiswa mengalami penurunan ketertarikan dalam melakukan aktivitas fisik di lingkungan luar. Pelajar menjadi tidak mengerti mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik di lingkungan luar yang dapat memberikan pengalaman dan pendidikan untuk beradaptasi baik dari segi fisik dan juga psikologi.[1]

Tak dapat dipungkiri bahwa kebanyakan, jika tidak semua, anak generasi muda cenderung “Mager” alias malas gerak dan bisa berjam-jam menghabiskan waktu depan layar komputer, sehingga jarang beraktivitas fisik. Didukung juga dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti tidur larut malam, banyak mengonsumsi junk food, dan malas berolahraga yang membuat generasi milineal beresiko tinggi untuk mengalami berbagai masalah kesehatan.

Olahraga dalam pandangan islam tersendiri dianjurkan oleh Rasulullah SAW, adapun olahraga yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW antara lain seperti memanah, berenang dan berkuda. Sedangkan di dalam Al-Qur’an surah Al-Baqarah (2) Ayat 247 Allah SWT berfirman:

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ
طَالُوتَ مَلِكًا ۚ قَالُوا أَنَّىٰ يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ
عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ
سَعَةً مِنَ الْمَالِ ۚ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ
عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ ۖ
وَاللَّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَاللَّهُ وَاسِعٌ
عَلِيمٌ

Terjemahan :

"(Nabi mereka) berkata, *"Sesungguhnya Allah Subhanah wa Ta'ala telah mengangkat thalut menjadi rajamu.*"mereka menjawab: "Bagaimana Thalut memerintah kami, padahal kami lebih berhak mengendalikan pemerintahan daripadanya, sedang diapun tidak diberi kekayaan yang cukup banyak?" Nabi (mereka) berkata: "Sesungguhnya Allah telah memilih rajamu dan menganugerahimu ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa". Allah memberikan pemerintahan kepada siapa yang dikehendakinya. Dan Allah maha luas pemberian-Nya lagi maha mengetahui.

Berdasarkan ayat di atas penulis menyimpulkan sedikit analisa bahwa Olahraga bertujuan untuk menjadikan manusia sehat dan kuat. Dalam islam, sehat dipandang sebagai nikmat kedua terbaik setelah iman. Bahkan Allah SWT sebetulnya menyukai mukmin yang kuat. Oleh karena itu olahraga itu sangatlah perlu.

عَنْ أَبِيْ هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : اَلْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللّٰهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيْفِ رواه مسلم

Dari Abu Hurairah RA. Bahwa Rasulullah SAW bersabda *"Orang Mu'min yang kuat adalah lebih baik dan dicintai oleh Allah daripada orang mu'min yang lemah".* (HR. Muslim)

Dalam hadits tersebut penulis menganalisa bahwa ditekankan pentingnya umat manusia untuk memiliki tubuh yang sehat nan bugar dengan cara berolahraga secara teratur.

World Health Organitation mengatakan anak atau remaja yang memiliki aktivitas fisik yang kurang memiliki faktor resiko terjadinya penyakit kronik.[9]Potensi dari aktivitas fisik dalam menurunkan faktor resiko obesitas dan masalah kesehatan telah menjadi bahan pembicaraan para penelitian bidang *science* dan forum public.Aktivitas fisik menampilkan stress fisiologi bagi otak dengan menyeimbangkan proses perbaikan, adaptasi, dan pertumbuhan yang dapat meningkatkan fungsi otak. Aktivitas aerobik juga merangsang faktor pertumbuhan saraf, modifikasi adaptasi otak dan merangsang pertumbuhan saraf-saraf baru pada hippocampus (area otak yang mengendalikan fungsi belajar dan mengingat).[1]

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depdiknas, 2004: 2). Dengan adanya proses mencapai kebugaran jasmani melalui olahraga rutin diharapkan mahasiswa dapat mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran

jasmani yang baik, serta melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.Banyak sekali aspek yang dipengaruhi Kebugaran jasmani dan olahraga rutin, di antaranya adalah aspek fisik, kognitif, afektif, dan psikomotor.[2]

Selain itu berbicara tentang perilaku hidup bersih dan sehat,Kesehatan merupakan modal utama seseorang untuk dapat melakukan

segala kegiatan sehari-hari. Menurut Undang-Undang No. 23 Tahun 1992 yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007: 3), Kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memugkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Produktif di sini berarti setiap individu tersebut mempunyai produktivitas misalnya bekerja atau sekolah. Produktif bagi mahasiswa berarti bahwa mahasiswa tersebut dapat menunjukkan kemampuan yang ada dalam dirinya dengan prestasi yang dihasilkan oleh mahasiswa tersebut di perguruan tinggi maupun di lingkungan sekitar.[2]

Peniliti melihat berbagai persoalan atau fenomena yang saat ini banyak terjadi di lingkungan kehidupan pelajar, khusus dalam lingkungan Madrsah Aliyah negeri model 2 Makassar itu sendiri, banyak asiswa yang mengalami penurunan konsentrasi belajar serta aktivitas akademik di lingkungan Sekolah dengan adanya perubahan era dan perkembangan teknologi yang begitu pesat, kegiatan aktivitas fisik dengan olahraga rutin sehingga menciptakan kebugaran jasmani dan rohani selayaknya dapat

mempengaruhi dan Memperbaikikonsentrasi belajar siswa MAN 2 Model Makassar. Padatnya aktivitas akademik Siswa/siswi MAN 2 Model Makassar terkadang mempengaruhi daya dan konsentrasi ,banyak pikiran sehingga berpeluang bagi siswa bisa mengalami stress, dengan menjaga olahraga rutin dan kebugaran jasamani diharapkan mampu menjadi kegiatan positif dalam meningkatkan produktifitas dan kreatifitas berpikir siswa/siswiMAN 2 Model Makassar.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka timbul keinginan peneliti untuk meniliti "HubunganOlahraga Rutin terhadap Konsentrasi belajar siswa/siswi MAN 2 Model Makassar".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana Hubunganolahraga rutin terhadap konsentrasi belajar siswa/siswiMAN 2 Model Makassar?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui bagaimana hubunganolahraga rutin terhadap Konsentrasi belajar siswa/siswiMAN 2 Model Makassar.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui Hubungan kesehatan dan kebugaran tubuh terhadap Konsentrasi belajar siswa/siswi MAN 2 Model Makassar

b. Mengetahui penerapan olahraga rutin pada siswa/siswi MAN 2 Model Makassar

c. Mengetahui bagaiamana Konsentrasi belajar siswa MAN 2 Model Makassar

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   a. Bagi Peneliti

      1) Menambah pengetahuan dan wawasan tentang ilmu kedokteran olahraga

      2) Merupakan pengalaman berharga bagi peneliti dalam memperluas wawasan keilmuan melalui penelitian.

   b. Bagi Responden

      Memberikan infomasi tentang Pengaruh Kegiatan olahraga terhadap Konsentrasi belajar sehingga dapat memberikan stimulus untuk mengetahui lebih mendalam tentangnya dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi institusi pendidikan

      Untuk memperbanyak dan memperluas batang tubuh ilmu pengetahuan dan digunakan sebagai tambahan referensi dan

khasanah keilmuan di perpustakaan bagi peneliti lain yang ingin mengadakan penelitian menyangkut KedokteranOlahraga.

b. Bagi profesi kesehatan

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi mengenai Olahraga dan kebugaran tubuhdan manfaatnya bagi proses belajar, sehingga nantinya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam pendidikan kedokteran.

c. Bagi masyarakat

Untuk masyarakat diperlukan untuk menambah wawasan dan informasi tentang pentingnya Kebugaran tubuh dengan olahraga rutin.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakekat Belajar

1. Defenisi Belajar

Belajar merupakan proses manusia untuk mencapai berbagai macam kompetensi, keterampilan, dan sikap. Usaha untuk mencapai kepandaian atau ilmu merupakan usaha manusia untuk memenuhi kebutuhannya, mendapatkan ilmu atau kepandaian yang belum dipunyai sebelumnya. Sehingga dengan belajar manusia menjadi tahu, memahami, mengerti, dapat melaksanakan dan memiliki tentang sesuatu.[4]

Dalam Alquran Allah SWT menjelasakan mengenai menuntut Ilmu, yakni dalam surat Al-Imran (3) Ayat 18

شَهِدَ ٱللَّهُ أَنَّهُۥ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ وَٱلْمَلَٰٓئِكَةُ
وَأُو۟لُوا۟ ٱلْعِلْمِ قَآئِمًۢا بِٱلْقِسْطِ ۚ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ
ٱلْعَزِيزُ ٱلْحَكِيمُ

Terjemahan :" Allah menyatakan bahwasanya tidak ada tuhan melainkan Dia (Yang berhak disembah), yang menegakkan keadilan. Para Malaikat dan orang-orang yang berilmu (juga menyatakan yang demikian itu). Tak ada Tuhan melainkan Dia (yang berhak disembah), yang maha perkasa lagi maha bijaksana.

Konsep tentang belajar sudah seringdikemukakan oleh para pakar, salah satunyaadalah seperti yang dikemukakan oleh Reber(dalam Rahayu, 2015) dan Sugihartono *et al*.(2007). Mereka menyatakan bahwa mengkajikonsep belajar hendaknya perlu melihatkedalam dua kajian. *Pertama,* belajar sebagaisuatu proses untuk memperoleh ilmupengetahuan; dan, *kedua,* belajar sebagaibentuk perubahan dalam mereaksi sesuatuyang sifatnya relatif langgeng sebagai hasildari pengalaman dan latihan yang diperkuat(Sugihartono *et al*., 2007; dan Rahayu, 2015).[3]

Dalam hal ini sangat jelas ditekankan tentang suatu hakekat menuntut ilmu yakni dalam surat Al-Mujadillah (58) ayat 11, Allah SWT Berfirman

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْٓا اِذَا قِيْلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوْا فِى الْمَجٰلِسِ فَافْسَحُوْا
يَفْسَحِ اللّٰهُ لَكُمْ ۚ وَاِذَا قِيْلَ انْشُزُوْا فَانْشُزُوْا يَرْفَعِ اللّٰهُ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا
مِنْكُمْ ۙ وَالَّذِيْنَ اُوْتُوا الْعِلْمَ دَرَجٰتٍ ۗ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِيْرٌ

Terjemahan : “Wahai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu.

Dan apabila dikatakan, “Berdirilah kamu,” maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Mahateliti apa yang kamu kerjakan.

2. Ciri-ciri Belajar

Jika hakikat belajar adalah perubahan tingkah laku, maka ada beberapa perubahan tertentu yang dimasukkan ke dalam ciri-ciri belajar menurut Djamarah (2002:15-16) sebagai berikut :[4]

a. Perubahan yang terjadi secara sadar (Intensional)

Perubahan perilaku yang terjadi merupakan usaha sadar dan disengaja dari individu yang bersangkutan. Begitu juga dengan hasil-hasilnya, individu yang bersangkutan menyadari bahwa dalam dirinya telah terjadi perubahan, misalnya pengetahuannya semakin bertambah atau keterampilannya semakin meningkat, dibandingkan sebelum dia mengikuti suatu proses belajar. Misalnya, seorang mahasiswa sedang belajar tentang psikologi pendidikan. Dia menyadari bahwa dia sedang berusaha mempelajari tentang Psikologi Pendidikan.

b. Perubahan dalam belajar bersifat positif

Perubahan dalam belajar bukan bersifat sementara. Perubahan bersifat sementara yang terjadi hanya untuk beberapa saat saja seperti berkeringat, keluar air mata, menangis dan sebagainya.

Perubahan terjadi karena proses belajar bersifat menetap atau permanen.

c. Perubahan yang bersifat aktif

Untuk memperoleh perilaku baru, individu yang bersangkutan aktif berupaya melakukan perubahan. Misalnya, mahasiswa ingin memperoleh pengetahuan baru tentang psikologi pendidikan, maka mahasiswa tersebut aktif melakukan kegiatan membaca dan mengkaji buku-buku psikologi pendidikan, berdiskusi dengan teman tentang psikologi pendidikan dan sebagainya.

d. Perubahan mencakup seluruh aspek tingkah laku

Perubahan yang diperoleh individu setelah melalui suatu proses belajar meliputi perubahan keseluruhan tingkah laku jika seseorang belajar sesuatu sebagai hasil ia akan mengalami perubahan tingkah laku secara menyeluruh dalam sikap kebiasaan, keterampilam, pengetahuan.

e. Perubahan yang bersifat permanen

Perubahan perilaku yang diperoleh dari proses belajar cenderung menetap dan menjadi bagian yang melekat dalam dirinya. Misalnya, mahasiswa belajar mengoperasikan komputer, maka penguasaan keterampilan mengoperasikan komputer tersebut akan menetap dan melekat dalam diri mahasiswa tersebut.

f. Perubahan yang bertujuan dan terarah

Individu melakukan kegiatan belajar pasti ada tujuan yang ingin dicapai, baik tujuan jangka pendek, jangka menengah maupun jangka panjang. Misalnya, seorang mahasiswa belajar psikologi pendidikan, tujuan yang ingin dicapai dalam panjang pendek mungkin dia ingin memperoleh pengetahuan, sikap dan keterampilan tentang psikologi pendidikan yang diwujudkan dalam bentuk kelulusan dengan memperoleh nilai A. Sedangkan tujuan jangka panjangnya dia ingin menjadi guru yang efektif dengan memiliki kompetensi yang memadai tentang Psikologi Pendidikan. Berbagai aktivitas dilakukan dan diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut.

g. Perubahan yang bersifat berkesinambungan (kontinyu)

Bertambahnya pengetahuan atau keterampilan yang dimiliki pada dasarnya merupakan kelanjutan dari pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh sebelumnya. Begitu juga, pengetahuan, sikap dan keterampilan yang telah diperoleh itu, akan menjadi dasar bagi pengembangan pengetahuan, sikap dan keterampilan berikutnya.

h. Perubahan yang fungsional

Setiap perubahan perilaku yang terjadi dapat dimanfaatkan untuk kepentingan hidup individu yang bersangkutan, baik untuk kepentingan masa sekarang maupun masa mendatang. Contohnya seorang mahasiswa belajar tentang psikologi pendidikan, maka

pengetahuan dan keterampilannya dalam psikologi pendidikan dapat dimanfaatkan untuk mempelajari dan mengembangkan perilaku dirinya sendiri maupun mempelajari dan mengembangkan perilaku para peserta didiknya kelak ketika dia menjadi guru.

Sedangkan menurut Bloom, perubahan perilaku yang terjadi sebagai hasil belajar meliputi perubahan dalam kawasan (domain) kognitif, afektif dan psikomotor, beserta tingkatan aspek-aspeknya.Berikut beberapa faktor pendorong mengapa manusia memiliki keinginan untuk belajar:

a. Adanya dorongan ***rasa ingin tahu***
b. Adanya keinginan untuk menguasai Ilmu Pengetahuan dan Teknologi sebagai ***tuntutan zaman*** dan lingkungan sekitarnya.
c. Mengutip dari istilah Abraham Maslow bahwa segala aktivitas manusia didasari atas ***kebutuhan*** yang harus dipenuhi dari kebutuhan biologis sampai aktualisasi diri.
d. Untuk melakukan ***penyempurnaan*** dari apa yang telah diketahuinya.
e. Agar mampu ***bersosialisasi*** dan beradaptasi dengan lingkungannya.
f. Untuk meningkatkan intelektualitas dan mengembangkan ***potensi diri***.
g. Untuk mencapai ***cita-cita*** yang diinginkan.
h. Untuk mengisi ***waktu luang***.

3. Jenis-jenis Belajar

Menurut Robert M. GagneManusia memilki beragam potensi, karakter, dan kebutuhan dalam belajar. Karena itu banyak tipre-tipe belajar yang dilakukan manusia. Gagne mencatat ada delapan tipe belajar :

a. ***Belajar isyarat*** (signal learning). Menurut Gagne, ternyata tidak semua reaksi sepontan manusia terhadap stimulus sebenarnya tidak menimbulkan respon.dalam konteks inilah signal learning terjadi. Contohnya yaitu seorang guru yang memberikan isyarat kepada muridnya yang gaduh dengan bahasa tubuh tangan diangkat kemudian diturunkan.

b. ***Belajar stimulus respon***. Belajar tipe ini memberikan respon yang tepat terhadap stimulus yang diberikan. Reaksi yang tepat diberikan penguatan (reinforcement) sehingga terbentuk perilaku tertentu (shaping). Contohnya yaitu seorang guru memberikan suatu bentuk pertanyaan atau gambaran tentang sesuatu yang kemudian ditanggapi oleh muridnya. Guru member pertanyaan kemudian murid menjawab.

c. ***Belajar merantaikan*** (chaining). Tipe ini merupakan belajar dengan membuat gerakangerakan motorik sehingga akhirnya membentuk rangkaian gerak dalam urutan tertentu. Contohnya yaitu pengajaran tari atau senam yang dari awal membutuhkan proses-proses dan tahapan untuk mencapai tujuannya.

d. ***Belajar asosiasi verbal*** (verbal Association). Tipe ini merupakan belajar menghubungkan suatu kata dengan suatu obyek yang berupa benda, orang atau kejadian dan merangkaikan sejumlah kata dalam urutan yang tepat. Contohnya yaitu Membuat langkah kerja dari suatu praktek dengan bntuan alat atau objek tertentu. Membuat prosedur dari praktek kayu.

e. ***Belajar membedakan*** (discrimination). Tipe belajar ini memberikan reaksi yang berbeda– beda pada stimulus yang mempunyai kesamaan. Contohnya yaitu seorang guru memberikan sebuah bentuk pertanyaan dalam berupa kata-kata atau benda yang mempunyai jawaban yang mempunyai banyak versi tetapi masih dalam satu bagian dalam jawaban yang benar. Guru memberikan sebuah bentuk (kubus) siswa menerka ada yang bilang berbentuk kotak, seperti kotak kardus, kubus, dsb.

f. ***Belajar konsep*** (concept learning). Belajar mengklsifikasikan stimulus, atau menempatkan obyek-obyek dalam kelompok tertentu yang membentuk suatu konsep. (konsep : satuan arti yang mewakili kesamaan ciri). Contohnya yaitu memahami sebuah prosedur dalam suatu praktek atau juga teori. Memahami prosedur praktek uji bahan sebelum praktek, atau konsep dalam kuliah mekanika teknik.

g. ***Belajar dalil*** (rule learning). Tipe ini meruoakan tipe belajar untuk menghasilkan aturan atau kaidah yang terdiri dari penggabungan

beberapa konsep. Hubungan antara konsep biasanya dituangkan dalam bentuk kalimat. Contohnya yaitu seorang guru memberikan hukuman kepada siswa yang tidak mengerjakan tugas yang merupakan kewajiban siswa, dalam hal itu hukuman diberikan supaya siswa tidak mengulangi kesalahannya.

h. ***Belajar memecahkan masalah*** (problem solving). Tipe ini merupakan tipe belajar yang menggabungkan beberapa kaidah untuk memecahkan masalah, sehingga terbentuk kaedah yang lebih tinggi (higher order rule). Contohnya yaitu seorang guru memberikan kasus atau permasalahan kepada siswa-siswanya untuk memancing otak mereka mencari jawaban atau penyelesaian dari masalah tersebut.

Selain delapan jenis belajar, Gagne juga membuat semacam sistematika jenis belajar. Menurutnya sistematika tersebut mengelompokkan hasil-hasil belajar yang mempunyai ciriciri sama dalam satu katagori. Kelima hal tersebut adalah :

a. ***keterampilan intelektual*** : kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungannya dengan menggunakan symbol huruf, angka, kata atau gambar.

b. ***informasi verbal*** : seseorang belajar menyatakan atau menceritakan suatu fakta atau suatu peristiwa secara lisan atau tertulis, termasuk dengan cara menggambar.

c. ***strategi kognitif*** : kemampuan seseorang untuk mengatur proses belajarnya sendiri, mengingat dan berfikir.

d. ***keterampilan motorik*** : seseorang belajar melakukan gerakan secara teratur dalam urutan tertentu (organized motor act). Ciri khasnya adalah otomatisme yaitu gerakan berlangsung secara teratur dan berjalan dengan lancar dan luwes.

e. sikap keadaan mental yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan pilihan-pilihan dalam bertindak.

4. Prinsip-prinsip Belajar[4]

a. Apa pun yang dipelajari oleh pelajar, dialah yang harus belajar, bukan orang lain. Untuk itu pelajarlah yang harus bertindak aktif.

b. Setiap Mahasiswa belajar sesuai dengan tingkat kemampuannya.

c. Siswa akan dapat belajar dengan baik bila mendapat penguatan langsung pada setiap langkah yang dilakukan selama proses belajar.

d. Penguasaan yang sempurna dari setiap langkah yang dilakukan Mahasiswa akan membuat proses belajar lebih berarti.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar[4]

a. Faktor Internal

1) Faktor Fisiologis

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam individu dan dapat mempengaruhi hasil belajar individu. Faktor internal ini meliputi:

a) Keadaan Jasmani

Keadaan ini sangat mempengaruhi aktivitas belajar seseorang. Kondisi fisik yang sehat dan bugar akan memberikan dampak positif terhadap kegiatan belajar.

b) Keadaan fungsi Fisiologis

Selama proses belajar berlangsung peran fungsi fisiologis pada tubuh manusia sangat mempengaruhi hasil belajar terutama panca indra.

2) Faktor Psikologis

Keadaan psikologis seseorang yang dapat mempengaruhi proses belajar. Beberapa faktor psikologis yang utama mempengaruhi proses belajar adalah sebagai berikut:

a) Kecerdasan/intelegensi Maha