

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses Pembelajaran adalah kegiatan berlangsungnya belajar mengajar di kelas yang merupakan inti dari kegiatan pendidikan di sekolah. Sedangkan pelaksanaan proses belajar mengajar dapat dilakukan sebagai interaksi antara pengajaran dengan pelajaran dalam menyampaikan bahan pelajaran kepada siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran (Rustaman, 2001).

Menurut Hastuti dan Kurnia (2017) proses pembelajaran melibatkan berbagai kegiatan dan tindakan yang perlu dilakukan oleh peserta didik. Pada aktivitas fisik dan mental yang dilibatkan proses pembelajaran dapat menimbulkan kebosanan dan kelelahan belajar. Hal ini dapat disebabkan oleh waktu yang digunakan dalam proses pembelajaran melebihi jadwal yang telah ditetapkan dan metode pembelajaran yang bersifat monoton sehingga peserta didik dapat mengarah pada kebiasaan perilaku kurang gerak (*sedentary behavior*).

Sedentary behavior yang ditimbulkan pada peserta didik adalah kebiasaan duduk yang lama. Berdasarkan hasil penelitian University of Exeter (2012) Dr. Luis Gracia Marco mengatakan terdapat 359 remaja yang mempunyai kebiasaan duduk terlalu lama mempunyai dampak yang buruk bagi kesehatan yaitu nyeri punggung dan leher, obesitas, gangguan metabolisme, serangan jantung, dan bahkan kematian dini. Dampak yang timbul oleh seorang peserta

didik adalah penurunan ketelitian dan konsentrasi belajar yang pada akhirnya kualitas proses pembelajaran dapat terganggu sehingga menyebabkan penurunan hasil belajar. Hal tersebut disebabkan oleh faktor kebosanan dan kelelahan (Richard, 2015). Saat mengalami bosan dan lelah peserta didik akan melakukan kegiatan yang seharusnya tidak dilakukan seperti tertidur saat jam pelajaran, asyik mengobrol sendiri, dan bermain *game* yang menyebabkan proses pembelajaran menjadi tidak efektif. Salah satu upaya untuk menghilangkan rasa bosan dan lelah tersebut adalah dengan pemberian *stretching exercise* (latihan peregangan) agar proses pembelajaran menjadi efektif dan kondusif (Hastuti & Kurnia, 2017).

Latihan peregangan (*stretching exercise*) adalah peregangan otot yang diperlukan dan digunakan baik untuk orang sehat atau sakit untuk mengulur, melenturkan atau menambah fleksibilitas otot-otot yang dianggap bermasalah (Dewi, 2011). Tujuan pemberian latihan peregangan otot yaitu untuk memberikan pengetahuan dan ketrampilan ketika terjadi keluhan dan meningkatkan gerak sendi (Astuti & Koesyanto, 2016).

Manfaat latihan peregangan yaitu meningkatkan kebugaran fisik dengan cara memperlancar transportasi zat-zat yang diperlukan tubuh dan pembuangan sisa-sisa zat yang tidak dipakai oleh tubuh; mengoptimalkan gerakan dengan cara mengulur otot-otot ligament, tendo, dan persendian sehingga dapat bekerja dengan optimal; meningkatkan relaksasi fisik dengan cara penguluran otot-otot tubuh yang tegang menjadi lebih rileks; mengurangi risiko cedera sendi dan otot karena gerak persendian dan otot menjadi lebih

luas dan lebih elastis sehingga kemungkinan terjadinya cedera pada sendi dan otot menjadi lebih kecil (Suharjana, 2013).

Peregangan (*stretching*) dibagi menjadi peregangan statis, balistik, dinamis, dan *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) (Nelson, 2014). Peregangan statis untuk meningkatkan kekuatan otot. Peregangan balistik efektif untuk meningkatkan fleksibilitas pada atlet. Peregangan dinamis sebagai pemanasan untuk memulai suatu aktivitas tertentu karena gerakannya yang sesuai dengan aktivitas yang akan dilakukan. Peregangan *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) merupakan teknik peregangan terbaik yang digunakan untuk meningkatkan ROM aktif maupun pasif (Walker, 2011).

Workplace Stretching Exercise (WSE) merupakan bentuk latihan yang didesain dengan prinsip gerakan *stretching* (peregangan otot) dan iringan musik instrumental tempo sedang. Jenis *stretching* ini dapat dilakukan saat sedang melakukan aktivitas (Hastuti & Kurnia, 2017). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu tentang pengaruh *workplace stretching exercise* terhadap kebosanan belajar dan kelelahan belajar mahasiswa Poltekkes Surakarta yang dilakukan oleh Hastuti & Kurnia (2017) terhadap 86 orang responden telah membuktikan pemberian WSE berpengaruh menurunkan kebosanan dan kelelahan belajar sebanyak 70%.

Alasan peneliti mengambil tentang *stretching exercise* karena peneliti ingin melihat dari kekuatan otot apakah dapat mempengaruhi kebosanan dan kelelahan belajar siswa atau tidak. Pada penelitian yang dilakukan oleh

Rahmatullah (2014) tentang *ice breaking*, disebutkan bahwa *ice breaking* kurang efektif dalam menurunkan kebosanan dan kurang dalam meningkatkan konsentrasi belajar dikarenakan metode tersebut dapat membuat kegaduhan dan keributan dalam kelas. Maka dari itu peneliti disini memilih *stretching exercise*.

Peneliti disini memilih siswa SMP (usia remaja awal). Hal ini dilakukan karena siswa SMP merupakan masa *growth spurt* atau pertumbuhan yang paling cepat. Selama di SMP, seluruh aspek perkembangan manusia berupa psikomotor, kognitif, dan afektif mengalami perkembangan yang luar biasa (Peni, 2016). Penting adanya tindakan-tindakan usaha promotif pada siswa SMP terkait *stretching*.

Sesuai hasil studi pendahuluan, didapatkan sekitar 5 orang siswa mengatakan cepat bosan dan lelah saat pembelajaran berlangsung. Hal ini disebabkan SMP Muhammadiyah Kedungbanteng memiliki waktu pembelajaran yang lebih lama dibandingkan dengan SMP Negeri. SMP Muhammadiyah memiliki waktu sekolah sekitar 8 jam setiap senin-jum'at, sedangkan SMP Negeri hanya memiliki waktu sekolah sekitar 6 jam setiap senin-jum'at. Selain itu SMP Muhammadiyah Kedungbanteng juga mewajibkan asrama untuk memperdalam ilmu agama. Di sekolah tersebut sudah rutin mengadakan kegiatan olahraga seminggu sekali. Tetapi itu tidak setara dengan lamanya belajar siswa. Memungkinkan timbulnya kebosanan dan kelelahan dalam belajar siswa. Oleh karena itulah peneliti ingin melakukan penelitian di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng.

Hastuti & Kurnia (2017) dalam penelitiannya tentang pengaruh *workplace stretching exercise* terhadap kebosanan belajar dan kelelahan belajar mahasiswa Poltekkes Surakarta menyatakan bahwa mahasiswa Poltekkes Surakarta mengalami kelelahan dan kebosanan belajar sebanyak 98% dan terdapat 73,3% responden yang tidak melakukan kegiatan olahraga secara rutin.

Penelitian yang dilakukan Hastuti & Kurnia (2017) tentang *stretching exercise* tidak mengambil grup kontrol dan juga sasaran yang dituju yaitu mahasiswa. Hal tersebut yang membedakan penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian sebelumnya. Karena disini peneliti menggunakan grup kontrol dan sasaran yang dituju untuk penelitian yaitu siswa SMP.

Saat ini, belum ada studi yang meneliti pada siswa SMP. Padahal menurut Vitasari (2016) menyatakan bahwa siswa sekolah juga memiliki tingkat kebosanan dan kelelahan belajar yang tinggi. Jadi *stretching exercise* pada siswa SMP juga perlu diberikan. Maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh *stretching exercise* terhadap kebosanan dan kelelahan belajar pada siswa di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang terurai diatas maka dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut :

“Bagaimana pengaruh *stretching exercise* terhadap kebosanan dan kelelahan belajar pada siswa di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi pengaruh *stretching exercise* terhadap kebosanan dan kelelahan belajar pada siswa di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik yang mencakup usia, kelas, dan jenis kelamin pada siswa di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng.
- b. Mengidentifikasi gambaran kebosanan pada siswa di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng.
- c. Mengidentifikasi gambaran kelelahan pada siswa di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng.
- d. Mengidentifikasi pengaruh *stretching exercise* terhadap kebosanan pada siswa di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng.
- e. Mengidentifikasi pengaruh *stretching exercise* terhadap kelelahan pada siswa di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng.

3. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang penelitian serta mampu mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari selama perkuliahan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi siswa

Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi siswa SMP dan dapat menerapkan *stretching exercise* untuk menghilangkan kebosanan dan kelelahan belajar sehingga tidak berkelanjutan menjadi masalah kesehatan.

3. Bagi guru

Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi guru SMP dan dapat mengajarkan *stretching exercise* kepada siswa di saat pembelajaran untuk menghilangkan kebosanan dan kelelahan belajar.

4. Bagi instansi terkait

Dapat dijadikan sebagai informasi dalam melaksanakan intervensi dan pencegahan terhadap masalah kesehatan yang berhubungan dengan pelajar sehingga konsentrasi belajar tetap terjaga.

5. Bagi ilmu pengetahuan

Diharapkan dapat berguna sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih lanjut tentang pengaruh *stretching exercise* terhadap kebosanan dan kelelahan belajar pada pelajar SMP atau pelajar lainnya.