

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian

Kegiatan pembelajaran yang dilakukan di dalam kelas merupakan suatu interaksi yang terjadi antara guru dan peserta didik yang dilakukan dalam rentang waktu tertentu. Dalam implementasi Kurikulum 2013, banyak sekolah yang menerapkan pendekatan saintifik (*scientific approach*) dalam melaksanakan proses pembelajaran di kelas. Penerapan pendekatan saintifik diharapkan dapat lebih efektif meningkatkan pengetahuan siswa dibandingkan dengan penggunaan pendekatan konvensional. Dalam kegiatan pembelajaran, guru akan mendorong peserta didik untuk lebih aktif dan kreatif untuk mencari informasi atau pengetahuan yang sedang dibahas. Guru akan memberikan bimbingan kepada peserta didik untuk belajar sehingga peserta didik dapat mencapai tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

Pembelajaran yang dilakukan peserta didik di dalam kelas melibatkan berbagai kegiatan dan tindakan yang bertujuan untuk mencapai tujuan pembelajaran dan meningkatkan prestasi belajar. Tercapainya tujuan pembelajaran ditandai dengan pembentukan kepribadian dan tingkat penguasaan materi peserta didik. Dalam pembelajaran yang dilakukan di dalam kelas, pengajar/guru hendaknya dapat memerhatikan kondisi dari peserta didik. Penggunaan model pembelajaran yang monoton, kurangnya variasi dalam pembelajaran, dan metode

ceramah yang masih bersifat konvensional yang dilakukan oleh guru dalam memberikan pelajaran akan menyebabkan peserta didik merasa bosan. Selain itu, kebosanan peserta didik juga dipengaruhi oleh sarana dan prasarana yang tidak sesuai dengan antropometri peserta didik, misalnya ukuran meja dan tempat duduk yang tidak sesuai dengan antropometri peserta didik, dan waktu pembelajaran yang diberikan oleh pengajar melebihi jadwal pembelajaran yang sudah ditentukan. Sehingga dengan adanya berbagai masalah tersebut maka tujuan pembelajaran akan sulit untuk dicapai (Wijana, *et al.*, 2009; Rahayu, 2010; Hastuti & Rina, 2017; Prawira, *et al.*, 2017).

Tercapainya tujuan pembelajaran dan meningkatnya prestasi belajar peserta didik sangat terkait dengan sarana dan suasana pembelajaran serta pendekatan atau cara pembelajaran yang diterapkan oleh pengajar. Adapun indikator yang digunakan untuk mengetahui keberhasilan dari pendekatan, metode, dan teknik pembelajaran yaitu dengan melihat hasil belajar/prestasi belajar peserta didik dari hasil tes atau kuis yang diberikan. Berdasarkan konsep tersebut maka pembelajaran di kelas diharapkan dapat memerhatikan suasana belajar peserta didik, sarana dan prasarana belajar, dan pendekatan pembelajaran yang diterapkan oleh pengajar. Kegiatan pembelajaran yang dilakukan di dalam kelas hendaknya dalam keadaan yang terbuka dan suasana yang menyenangkan, sehingga peserta didik terbebas dari rasa bosan ketika belajar (Irwanti, 2010; Sutajaya, 2019).

Namun, sering dilupakan bahwa peserta didik mempunyai kemampuan dan keterbatasan-keterbatasan yang hendaknya diperhatikan sebagai parameter fisiologis seperti kemampuan otot, kemampuan kardiovaskular dan kemampuan psikologis seperti rasa bosan, malas, dan menurunnya konsentrasi. Banyak sekolah

yang belum memerhatikan kondisi fisiologis dan psikologis peserta didik, misalnya SMA Negeri 1 Seririt yang masih belum menerapkan acuan antropometri peserta didik yang dapat dilihat dari ukuran dan penempatan meja dan tempat duduk yang diatur menyerupai diskusi kelompok yang menyulitkan beberapa peserta didik ketika memerhatikan guru menjelaskan di depan kelas dan pendekatan pembelajaran yang monoton dari pengajar dapat menyebabkan munculnya perasaan bosan dan malas (Irwanti, 2010; Sutajaya, 2019).

Kegiatan pembelajaran yang dilakukan peserta didik di ruang kelas melibatkan aktivitas fisik dan mental, dan umumnya lebih didominasi oleh kontraksi otot statis. Peserta didik lebih sering duduk di tempat duduknya selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Selain itu, sarana dan prasarana dalam pembelajaran misalnya meja dan tempat duduk dapat dijadikan faktor yang memengaruhi terhadap kenyamanan belajar peserta didik karena peserta didik cenderung lebih banyak duduk dengan posisi statis. Posisi duduk statis pada peserta didik dapat ditandai dengan aktivitas peserta didik ketika mendengarkan penjelasan dari guru, mencatat materi yang diberikan, menyimak materi yang ditampilkan di layar LCD atau papan tulis dan mengemukakan jawaban atau pendapat peserta didik masih berada di tempat duduk. Kondisi peserta didik yang dominan mengalami kontraksi otot statis dapat menyebabkan keluhan muskuloskeletal. Peserta didik mengalami keluhan muskuloskeletal yang sangat bervariasi, misalnya keluhan sakit pada punggung, pinggang, bahu, dan bokong. Penyebab utama dari keluhan muskuloskeletal pada peserta didik karena aktivitas peserta didik yang duduk statis selama pembelajaran berlangsung (Irwanti, 2010; Zar, 2012; Hastuti & Rina, 2017; Prawira, 2017; Sutajaya, 2019).

Selain terjadinya gangguan muskuloskeletal pada proses pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan mental, juga dapat menyebabkan munculnya kebosanan pada peserta didik. Umumnya kebosanan pada peserta didik muncul karena pembelajaran yang dilakukan oleh pengajar bersifat monoton dan kurangnya variasi. Selain itu, kebosanan pada peserta didik juga dapat terjadinya karena peserta didik yang memiliki motivasi yang kurang dalam pembelajaran yang diberikan. Adapun indikator kebosanan yang dapat diamati pada peserta didik ketika mengikuti proses pembelajaran yaitu sering menguap ketika belajar, kurang konsentrasi, sering menoleh ke kiri dan ke kanan, lebih sering ngobrol dengan peserta didik yang lain, dan terkejut ketika ditanya. Dampak dari kebosanan pada peserta didik yaitu perasaan kesal, lelah, dan kurangnya konsentrasi. Karakteristik dari peserta didik berbeda-beda meskipun peserta didik melakukan kegiatan yang sama, namun tetap memiliki kerentanan yang berbeda terhadap kebosanan. Kebosanan dalam proses pembelajaran dapat dilihat dengan berkurangnya perhatian peserta didik terhadap materi yang dibahas (Wijana, 2009; Irwanti, 2010; Hastuti & Rina, 2017; Sutajaya, 2019).

SMA Negeri 1 Seririt merupakan sekolah menengah atas yang terletak di Kecamatan Seririt, Kabupaten Buleleng. Proses pembelajaran yang dilakukan di SMA Negeri 1 Seririt menggunakan metode diskusi kelompok. Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dan tempat duduk peserta didik juga disesuaikan dengan membentuk kelompok belajar. Pada proses pembelajaran yang dilakukan di SMA Negeri 1 Seririt ditemukan bahwa peserta didik mengalami keluhan muskuloskeletal dan kebosanan. Keluhan muskuloskeletal ini terjadi karena posisi tempat duduk peserta didik yang kurang ergonomis, dimana pada beberapa siswa

yang duduk di pinggir dari setiap kelompok akan kesulitan untuk melihat pengajar ketika sedang memberikan materi di depan kelas. Sehingga peserta didik akan mengalami keluhan muskuloskeletal, umumnya di daerah punggung, pinggang, dan bahu. Selain itu, ketika proses pembelajaran berlangsung, pengajar masih menggunakan pendekatan konvensional dengan memberikan ceramah di depan kelas dan kurangnya penggunaan teknologi dalam media pembelajaran yang dapat menyebabkan kebosanan peserta didik meningkat selama proses pembelajaran.

Berdasarkan beberapa permasalahan yang ditemukan di sekolah, terdapat beberapa cara atau upaya alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi keluhan muskuloskeletal dan kebosanan peserta didik. Upaya yang paling memungkinkan dilakukan di sekolah untuk menurunkan keluhan tersebut yaitu dengan memberikan *Workplace Stretching Exercise (WSE)*. *Workplace Stretching Exercise* merupakan bentuk latihan peregangan yang diatur dengan bentuk gerakan *Stretching* (peregangan otot) yang dilakukan di tempat kerja. Pada peserta didik, gerakan *Workplace Stretching Exercise* yang diberikan dilakukan di ruang kelas pada masing-masing meja dan tempat duduk setiap peserta didik tanpa melakukan perpindahan. *Stretching* merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk melenturkan dan memperpanjang otot sehingga otot menjadi rileks. Posisi duduk statis yang dilakukan oleh peserta didik ketika proses pembelajaran berlangsung akan menyebabkan keluhan muskuloskeletal, sehingga ketika diberikan *Workplace Stretching Exercise* maka peserta didik akan bergerak dari posisi statis menjadi dinamis. Otot akan mengalami relaksasi sehingga keluhan otot akan berkurang (Irwanti, 2010; Wahyono, *et al.*, 2014; Harwanti, *et al.*, 2017; Hastuti & Rina, 2017; Sutajaya, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 33 orang peserta didik di kelas X MIA 1 nilai rerata keluhan muskuloskeletal sebelum proses pembelajaran yang didata menggunakan kuesioner *Nordic Body Map* adalah sebesar 32,15 dan sesudah proses pembelajaran adalah sebesar 47,30 yang artinya terjadi peningkatan keluhan muskuloskeletal peserta didik antara sebelum dan sesudah proses pembelajaran sebesar 47,12%. Sedangkan nilai rerata kebosanan peserta didik sebelum proses pembelajaran yang didata menggunakan kuesioner kebosanan adalah sebesar 72,78 dan sesudah proses pembelajaran adalah sebesar 86,70 yang artinya terjadi peningkatan kebosanan peserta didik antara sebelum dan sesudah proses pembelajaran sebesar 19,12% yang dominan diakibatkan oleh penataan tempat duduk peserta didik yang kurang memerhatikan aspek ergonomi dan kontraksi otot statis yang dialami oleh peserta didik selama mengikuti pembelajaran yang mengakibatkan terjadinya keluhan muskuloskeletal. Sedangkan hasil studi pendahuluan mengenai kontribusinya terhadap prestasi belajar peserta didik didapatkan hasil rerata sebesar 67,00 sementara kriteria ketuntasan minimum (KKM) yang ditetapkan di sekolah yaitu sebesar 71 yang artinya prestasi belajar peserta didik kelas X MIA 1 dikategorikan rendah. Selain itu, pembelajaran yang bersifat monoton dan kurangnya variasi pembelajaran yang diberikan oleh pengajar merupakan penyebab munculnya kebosanan pada peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, maka keluhan muskuloskeletal dan kebosanan peserta didik perlu untuk diperhatikan karena dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar peserta didik. Dengan penerapan *Workplace Stretching Exercise* maka kondisi peserta didik akan kembali bugar dan otot-otot akan berelaksasi sehingga suasana kelas akan kembali rileks dan kebosanan peserta didik akan menurun yang

ditandai dengan kembalinya perhatian peserta didik. Kondisi atau suasana pembelajaran yang kembali kondusif dan efektif akan memudahkan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran dan prestasi belajar peserta didik akan meningkat.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Bertolak dari hasil studi pendahuluan terhadap penerapan *workplace stretching exercise* dapat menurunkan keluhan muskuloskeletal dan kebosanan peserta didik dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut.

1. Keluhan muskuloskeletal peserta didik meningkat antara sebelum dan sesudah proses pembelajaran sebesar 47,12% dilihat dari hasil studi pendahuluan yang diyakini diakibatkan oleh kurangnya penerapan *Workplace Stretching Exercise*.
2. Tingkat kebosanan peserta didik meningkat antara sebelum dan sesudah proses pembelajaran sebesar 19,12% dilihat dari hasil studi pendahuluan yang diyakini diakibatkan oleh proses pembelajaran yang monoton dalam waktu yang relatif lama.
3. Keluhan muskuloskeletal dan kebosanan peserta didik yang terjadi di sekolah berkontribusi terhadap penurunan prestasi belajar peserta didik.
4. Rendahnya prestasi belajar yang ditunjukkan oleh peserta didik disebabkan oleh munculnya keluhan muskuloskeletal dan kebosanan peserta didik.
5. Kurangnya perhatian peserta didik saat mengikuti pembelajaran yang diyakini disebabkan oleh kebosanan pada peserta didik.

6. Kondisi belajar peserta didik yang duduk di tempat duduknya dalam waktu yang relatif lama dan didominasi oleh kontraksi otot statis dapat menyebabkan munculnya kebosanan dan keluhan musuloskeletal.
7. Rendahnya perhatian pengajar terhadap penataan tempat duduk peserta didik yang dapat menyebabkan keluhan muskuloskeletal.
8. Akibat yang ditimbulkan dari peningkatan keluhan muskuloskeletal dan tingkat kebosanan dapat menyebabkan banyak gangguan kesehatan serta menurunkan prestasi peserta didik

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Pada penelitian ini permasalahan yang diteliti dibatasi pada masalah yang berkaitan dengan *workplace stretching exercise* pada peserta didik. Penelitian ini hanya mengungkap penurunan keluhan muskuloskeletal dan tingkat kebosanan akibat penerapan *workplace stretching exercise* karena kedua masalah tersebut sudah mencakup keseluruhan masalah yang teridentifikasi pada proses pembelajaran. Aktivitas subjek sebelum penelitian yang sulit dipantau dan keadaan emosi subjek yang sulit diukur dan dikendalikan. Pada penelitian ini permasalahan yang dipecahkan dibatasi pada variabel-variabel keluhan muskuloskeletal, kebosanan, dan prestasi belajar peserta didik di sekolah karena masalah tersebut yang mendominasi pembelajaran.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat dibuat rumusan masalah penelitian sebagai berikut.

- a. Apakah penerapan *workplace stretching exercise* dapat menurunkan keluhan muskuloskeletal peserta didik kelas X MIA 1?
- b. Apakah penerapan *workplace stretching exercise* dapat menurunkan tingkat kebosanan peserta didik kelas X MIA 1?
- c. Apakah keluhan muskuloskeletal dan kebosanan berkontribusi terhadap prestasi belajar peserta didik kelas X MIA 1?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Menyimak latar belakang masalah tersebut, tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Mengetahui penerapan *workplace stretching exercise* dapat menurunkan keluhan muskuloskeletal peserta didik kelas X MIA 1.
- b. Mengetahui penerapan *workplace stretching exercise* dapat menurunkan tingkat kebosanan peserta didik kelas X MIA 1.
- c. Mengetahui keluhan muskuloskeletal dan kebosanan berkontribusi terhadap prestasi belajar peserta didik kelas X MIA 1.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut.

#### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari hasil penelitian adalah sebagai berikut.

1. Digunakan sebagai acuan bagi peserta didik dalam memahami *Workplace Stretching Exercise* yang sesuai dengan kaidah-kaidah ergonomi.

2. Digunakan sebagai sumber informasi tambahan bagi peneliti lain jika ingin melakukan penelitian sejenis.
3. Dapat menunjang pengembangan ilmu pengetahuan bagi peneliti terutama yang berkaitan dengan ergonomi.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Manfaat praktis yang diharapkan dari hasil penelitian adalah sebagai berikut.

1. Bagi peserta didik dapat diimplementasikan dalam proses pembelajaran sehingga keluhan muskuloskeletal dan tingkat kebosanan dapat dikurangi.
2. Bagi sekolah dapat diimplementasikan dalam pembelajaran melalui penerapan kaidah-kaidah ergonomi.
3. Bagi pemerintah dapat diimplementasikan dalam mengatasi masalah serupa di sekolah lain.

