

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Peserta didik mempunyai kewajiban yang harus dilakukan yaitu belajar. Menurut Slameto (2003), belajar adalah proses interaksi antara individu dengan sumber belajar yang menghasilkan suatu perubahan tingkah laku. Belajar juga dapat diartikan suatu aktivitas yang menghasilkan perubahan pada diri individu yang belajar. Perubahan tersebut berupa kemampuan baru dalam memberikan tanggapan terhadap suatu rangsangan. Tujuan dari belajar yaitu untuk menambah pengetahuan dalam berbagai bidang ilmu, meningkatkan keterampilan, mengubah tingkah laku, sikap dan kebiasaan agar menjadi lebih baik. (Nuramaliana, 2016).

Untuk mencapai hasil belajar yang maksimal, peserta didik sangat membutuhkan konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar merupakan faktor penentu keberhasilan siswa dalam menyerap ilmu yang disampaikan guru pada saat kegiatan belajar mengajar dalam kelas. Daud (2010) menjelaskan bahwa konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi.

Selain itu, Thursan Hakim (2002) juga mengemukakan bahwa konsentrasi belajar adalah suatu proses pemusatan pikiran terhadap objek tertentu. Pada dasarnya konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan kemauan, pikiran dan perasaan. Seseorang akan mampu memusatkan sebagian besar perhatian pada objek yang dikehendaki. Pengendalian kemauan, pikiran dan perasaan dapat terjadi apabila seseorang mampu menikmati kegiatan yang sedang dilakukan. Siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat dilihat atau diamati dari berbagai macam perilaku seperti fokus pandangan, perhatian dan kemampuan menjawab serta

kecakapan lisan. Hal ini serupa dengan pendapat yang dikemukakan oleh Abin Syamsuddin. (Nuramaliana, 2016)

Tanda-tanda rendahnya konsentrasi belajar siswa juga dapat dilihat atau diamati dari perilaku siswa tersebut. Menurut Darajat (2006), siswa yang konsentrasi belajarnya rendah mempunyai ciri-ciri sebagai berikut : tidak mampu memusatkan perhatian dengan baik terhadap suatu hal, hilangnya kepercayaan diri, dihindangi rasa takut, tidak berdaya serta rendah diri, dan selalu ingin lari dari kenyataan hidup. Osman (2002) juga berpendapat bahwa ciri-ciri konsentrasi belajar rendah antara lain : kesulitan untuk tetap memperhatikan dalam kegiatan belajar, sering melamun, sering tidak memahami semua instruksi dan gagal menyelesaikan PR/tugas, kesulitan mengatur tugas/kegiatan belajar, tidak suka terlalu tekun dalam tugas yang terus menerus, sering kehilangan peralatan belajar (alat tulis/ buku-buku pelajaran), mudah terganggu rangsangan dari luar yang berlebihan. (Watiningsih et al., 2013).

Sejalan dengan hal tersebut, Makmun (2012) menyebutkan indikator konsentrasi belajar siswa dapat diamati dari berbagai perilaku seperti fokus pandangan, perhatian, sambutan lisan, kemampuan menjawab, memberikan pertanyaan, dan sambutan psikomotorik. Konsentrasi belajar juga dapat dilihat dari gabungan tujuh indikator konsentrasi belajar menurut Engkoswara (Aprilia, et al., 2014) dan dua indikator konsentrasi belajar menurut Slameto (Nuramaliana, 2016), sehingga keseluruhan indikator konsentrasi belajar yang digunakan berjumlah sembilan indikator yaitu : 1) Adanya penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran. 2) Merespon materi yang diajarkan. 3) Adanya gerakan anggota badan yang tepat sesuai dengan petunjuk guru. 4) Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh. 5) Mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh. 6) Mampu mengemukakan ide/pendapat. 7) Kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan. 8) Berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari. 9) Tidak bosan terhadap proses pembelajaran yang dilalui.

Konsentrasi belajar sangat bermanfaat bagi siswa dan guru. Dengan berkonsentrasi dalam belajar dapat memusatkan fokus siswa terhadap pelajaran yang disampaikan oleh guru. Hal ini juga telah dikemukakan oleh Mastur & Triyono (2014) konsentrasi adalah pemusatan perhatian dan pikiran hanya pada yang sedang kita pelajari.

Namun dalam proses pembelajaran di kelas, tidak semua siswa dapat berkonsentrasi pada pelajaran seperti yang diharapkan. Terkadang konsentrasi belajar siswa mudah terpecah dan teralihkan disebabkan oleh jenuhnya proses pembelajaran. selain itu siswa kurang menyukai mata pelajaran yang disampaikan guru, mengobrol dengan teman, melamun dan mengganggu teman yang sedang fokus mendengarkan guru, suasana kelas bising dan tidak nyaman, siswa sukar mengikuti mata pelajaran yang mengakibatkan tegangnya saraf otak, dan kesehatan siswa yang kurang baik. Nugroho (2007) menjelaskan bahwa kejenuhan siswa dapat mengganggu konsentrasi dalam belajar. Beban pelajaran yang ditanggung oleh siswa sangat banyak, apalagi sebagian dari mereka harus mengikuti kegiatan belajar di lembaga pendidikan formal (kursus/les).

Konsentrasi belajar menjadi sangat penting untuk diperhatikan karena konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk mencapai keberhasilan dalam sebuah proses pembelajaran. Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Hakim, 2005), konsentrasi belajar merupakan modal utama bagi siswa dalam menerima materi ajar serta menjadi indikator suksesnya pelaksanaan pembelajaran. Kemampuan untuk mengingat, merekam dan mengembangkan materi pelajaran yang baik memungkinkan anak memperoleh prestasi yang optimal.

Jika rendahnya konsentrasi siswa dalam belajar terus dibiarkan, maka akan berdampak pada hasil belajar yang kurang optimal. Surya (2010) juga mengungkapkan bahwa berdasarkan penelaah para ahli pendidikan rendahnya kualitas prestasi belajar siswa sebagian besar disebabkan oleh lemahnya kemampuan peserta didik untuk dapat melakukan konsentrasi belajar.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh (Wahyu Megawati, et al., 2017) dalam jurnalnya yang berjudul “Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV SDN Wonoayu Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun Jawa Timur”, yang menjadi permasalahan penelitian tersebut yaitu rendahnya tingkat konsentrasi belajar siswa lalu mengakibatkan kecenderungan kasus masalah belajar yang dialami oleh siswa, seperti hasil prestasi belajar menurun dan tidak memahami materi pelajaran yang disampaikan. (Yanti et al., 2018) juga melakukan penelitian yang disajikan dalam jurnalnya “Penggunaan Senam Otak (*Brain Gym*) Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa SD Negeri Ateuk Aceh Besar”, mereka mengemukakan bahwa tanpa adanya konsentrasi maka belajar tidak akan berjalan secara optimal. Konsentrasi belajar merupakan aspek terpenting yang harus dimiliki siswa dalam meraih prestasi.

Hal tersebut diperkuat lagi dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pramesti et al., 2018), dalam jurnalnya yang berjudul “Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah di SD Negeri 1 Tonja Denpasar”, bahwa konsentrasi belajar siswa yang rendah seringkali karena disebabkan oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Konsentrasi belajar sangat dibutuhkan oleh siswa agar tetap fokus saat mempelajari materi ajar yang disampaikan guru sehingga mendapatkan hasil belajar yang diharapkan.

Solusi untuk mengatasi rendahnya konsentrasi belajar siswa yaitu dengan mencoba teknik dan metode pembelajaran yang baru, serta meningkatkan kemampuan konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran. Menurut Slameto (2003) kemampuan untuk konsentrasi dapat dilatih dan bukan merupakan kemampuan yang dibawa sejak lahir. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Prasasti (2015) yaitu konsentrasi merupakan kemampuan yang dapat ditingkatkan melalui usaha seseorang dengan cara latihan. Salah satu cara yang saat ini dikenal atau paling populer dalam melatih kemampuan konsentrasi seperti yang telah dijelaskan oleh Dennison & Dennison (2005) yaitu kegiatan senam otak atau (*brain gym*).

Metode senam otak (*brain gym*) sudah banyak diteliti dan diterapkan pada proses pembelajaran di kelas untuk mempertahankan fokus serta meningkatkan konsentrasi belajar. Pernyataan tersebut diperkuat oleh beberapa penelitian, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh (Fajriani & Rosyid, 2020), yang berjudul “Pengaruh Penerapan Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VA di SD Katolik Ricci 2”, penelitian tersebut dituangkan dalam jurnalnya, dan memperoleh hasil bahwa adanya pengaruh positif yang signifikan antara senam otak (*brain gym*) dengan konsentrasi belajar, atau dapat disimpulkan bahwa senam otak (*brain gym*) dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa di kelas, dan mempermudah guru untuk menyampaikan materi pelajaran agar lebih cepat dicerna atau dipahami oleh siswanya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Naufal, 2017) terkait dengan metode senam otak (*brain gym*) terhadap konsentrasi belajar siswa, peneliti berhasil meningkatkan konsentrasi belajar siswa dalam kelas dengan menerapkan metode senam otak (*brain gym*), dimana dalam jurnal penelitiannya disebutkan bahwa ada perubahan konsentrasi belajar yang signifikan dari senam otak (*brain gym*) terhadap konsentrasi belajar pada siswa kelas V SD di SDN 2 Sempusari Jember. Rekomendasi dari penelitian ini yaitu perlakuan senam otak (*brain gym*) pada siswa sebaiknya dilakukan secara intensif dan rutin dalam jangka waktu yang lama sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Yanti et al., 2018) juga berhasil meningkatkan konsentrasi belajar di dalam kelas dengan metode senam otak (*brain gym*). Dalam jurnalnya dituliskan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara nilai *pre-test* dan nilai *post-test* siswa setelah diberikan *treatment* senam otak (*brain gym*) yaitu $18,933 > 3,733$. Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti merekomendasikan kepada guru untuk mengintruksikan siswa melakukan senam otak (*brain gym*) sebelum memulai pelajaran di kelas.

Untuk lebih memperkuat pernyataan bahwa senam otak (*brain gym*) dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa di kelas, berikut adalah penelitian yang dilakukan oleh (Nuryana, 2010) yang menunjukkan bahwa senam otak (*brain gym*) sangat efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Serengan I, No.70 Surakarta yang berumur 10 tahun. Dimana alat ukur dalam penelitiannya menggunakan tes konsentrasi anak, pada jurnalnya disebutkan bahwa nilai rata-rata *gainscore* konsentrasi belajar subjek pada kelompok eksperimen sebesar 25.50 sedangkan nilai rata-rata *gainscore* subjek pada kelompok kontrol sebesar 14.21. Nilai rata-rata ini dapat diinterpretasi bahwa ada perbedaan atau selisih rata-rata pada hasil nilai kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Artinya pemberian senam otak (*brain gym*) sangat efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak.

Setelah menjabarkan beberapa penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa senam otak (*brain gym*) berhasil untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa di dalam kelas, maka penulis juga tertarik untuk membahas secara lebih lanjut terkait metode senam otak (*brain gym*). Selain metode senam otak (*brain gym*) yang dapat mengatasi permasalahan konsentrasi belajar, metode *ice breaking* biasanya juga digunakan untuk mengatasi masalah yang sama. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Harsyad, 2016), dalam penelitian tersebut mengkomparasikan metode *ice breaking* dengan metode senam otak (*brain gym*) terhadap minat belajar siswa di kelas.

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya bahwa minat belajar merupakan salah satu indikator dari konsentrasi belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Harsyad tersebut mendapatkan hasil bahwa rata-rata minat belajar kelas Eksperimen I yang menggunakan *ice breaking* adalah 77,13. Sementara hasil belajar kelas Eksperimen II yang menggunakan senam otak (*brain gym*) adalah 77,43. Hal ini dapat diartikan bahwa minat belajar matematika peserta didik pada kedua kelas berada pada kategori tinggi namun tidak terdapat perbedaan minat belajar matematika peserta didik yang signifikan antara minat belajar peserta didik pada kelas yang menerapkan *ice*

breaking dengan minat belajar peserta didik pada kelas yang menerapkan senam otak (*brain gym*).

Keunggulan dari metode senam otak (*brain gym*) selain untuk meningkatkan konsentrasi belajar, metode ini juga dapat meningkatkan daya ingat. Senam otak (*brain gym*) ini memiliki gerakan yang fleksibel dan dapat dilakukan baik dari anak-anak hingga lansia. Gerakan senam otak (*brain gym*) juga sangat bervariasi dan semuanya mudah ditiru. Jika gerakan senam otak (*brain gym*) dilakukan secara rutin dalam jangka waktu yang lama, maka akan menghasilkan manfaat yang sangat baik. Senam otak (*brain gym*) juga dapat dijadikan *treatment/therapy* untuk anak berkebutuhan khusus. Oleh karena itu penulis tertarik untuk membahas metode senam otak (*brain gym*) lebih lanjut.

Senam otak (*brain gym*) adalah serangkaian gerakan tubuh yang mampu mengembangkan konsentrasi belajar (Susanto, 2019). Senam otak juga dapat diartikan sebagai ilmu tentang gerakan tubuh manusia yang sederhana dan mudah untuk ditiru guna mendapatkan manfaat yang diharapkan. Gerakan tubuh ini juga dapat berpengaruh dalam pendidikan. Senam otak (*brain gym*) adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan ini dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralitas), meringankan atau merelaksasi bagian belakang dan bagian depan otak (dimensi kerja atau fokus perhatian), serta merangsang sistem yang terkait dengan perasaan atau emosional, yakni otak tengah (limbis) serta otak besar (dimensi pemusatan). Senam otak (*brain gym*) bisa dilakukan oleh segala umur yaitu anak-anak, dewasa maupun lansia karena pada dasarnya senam otak (*brain gym*) sama pentingnya dengan olahraga tubuh. (Fajriani & Rosyid, 2020).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan definisi dari senam otak (*brain gym*) sebagai variabel bebas adalah serangkaian gerakan sederhana dan menyenangkan yang didesain untuk mengoptimalisasikan kinerja otak, guna meningkatkan konsentrasi belajar serta penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari.

Sedangkan variabel terikat yaitu konsentrasi belajar merupakan kegiatan untuk memusatkan jiwa dan pikiran hanya pada objek yang berkaitan dengan pembelajaran. Hal-hal lain yang tidak berkaitan dengan objek tersebut harus dikesampingkan. Dengan kata lain mampu memusatkan perhatiannya pada pembelajaran.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka perumusan masalah dalam penulisan ini adalah “Bagaimana gambaran efektivitas senam otak (*brain gym*) terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar?”.

C. TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran efektivitas senam otak (*brain gym*) terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Untuk Peserta Didik/Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa untuk meningkatkan konsentrasi belajarnya di dalam kelas, dan mengurangi rasa stress serta tertekan akibat proses pembelajaran yang berlangsung lama dengan cara mengikuti instruksi guru untuk melakukan senam otak (*brain gym*).

2. Manfaat Untuk Pendidik/Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu para pendidik untuk meningkatkan konsentasi belajar siswanya di dalam kelas menggunakan metode senam otak (*brain gym*), agar materi pembelajaran tersampaikan dengan maksimal.

3. Manfaat Dalam Bidang Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan bermanfaat bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian lebih luas lagi terkait senam otak (*brain gym*) dan konsentrasi belajar siswa.