

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Proses belajar mengajar dalam suatu kelas seringkali dijumpai beberapa siswa yang jenuh dan tidak bersemangat mengikuti suatu pembelajaran. Konsentrasi siswa yang rendah menyebabkan aktivitas yang kurang berkualitas dan menyebabkan tidak serius dalam pembelajaran sehingga siswa mengalami kesulitan dalam memahami materi dan mempengaruhi prestasi mereka. Hasil belajarnya. Menurut (Rahman, 2016) menyatakan bahwa “beberapa faktor yang dapat mempengaruhi siswa sulit berkonsentrasi yaitu, guru tidak memperhatikan siswanya, siswa kelelahan, proses belajar membosankan, ataupun pada fasilitas di kelas. Hal tersebut dapat mengakibatkan siswa kehilangan konsentrasinya dan membuat proses pembelajaran menjadi tidak efektif”. Akibat terbesar dari kondisi tersebut adalah materi tidak dapat dipahami dan pembelajaran yang disampaikan selama di sekolah menjadi sia-sia.

Terdapat dua indikator kriteria keberhasilan dalam pembelajaran, yaitu adanya daya atau kemampuan memahami materi pada pelajaran yang sangat dipengaruhi oleh konsentrasi dan yang kedua yaitu terdapat perubahan tingkah laku pada diri siswa. Menurut Malawi (2013) "jika konsentrasi siswa rendah, maka akan mengakibatkan kualitas kegiatan yang rendah pula dan dapat mengakibatkan kurangnya keseriusan dalam belajar yang menyebabkan siswa kurang memahami materi dan berpengaruh terhadap prestasi belajar”.

Permasalahan gangguan konsentrasi yang dialami para siswa sekolah dasar disebabkan oleh ketidakmampuan mereka untuk mengatur waktu belajar dan bermain. Tingginya tuntutan yang mengharuskan siswa untuk terus belajar dan mengerjakan tugas, selain itu di sore hari mereka harus mengikuti les, di malam harinya mengaji, dan lain sebagainya. Jadwal yang

padat mengakibatkan siswa merasa bosan, tidak bersemangat, dan tidak senang ketika harus melakukan rutinitas yang sama sehingga mereka stres, dan konsentrasi mereka menurun. Karena itulah perlu diterapkannya suatu metode untuk meningkatkan konsentrasi belajar untuk para siswa.

Konsentrasi menjadi modal utama bagi siswa dalam menyerap materi dan sejauh mana kemampuan mereka memahami materi yang disampaikan oleh guru. Berdasarkan (Sati & Sunarti, 2021) menyatakan bahwa “konsentrasi belajar adalah suatu bentuk kemampuan seseorang dalam memusatkan pikiran dan perhatiannya terhadap kegiatan belajar, konsentrasi ini akan terfokus pada isi dan bahan ajar atau tahapan-tahapan untuk memperolehnya”. Terdapat beberapa kegiatan yang bisa diterapkan oleh guru untuk mengembalikan fokus perhatian dan meningkatkan pemahaman siswa mengenai materi yang sedang dipelajari, salah satunya dengan melakukan aktivitas senam otak sebelum kelas dimulai.

Selain itu, salah satu cara terbaik untuk meningkatkan konsentrasi adalah dengan melakukan senam otak. Senam otak didasarkan pada pandangan sederhana tentang fungsi neurologis tubuh dan munculnya permasalahan dalam belajar karena ketidakmampuan berbagai bagian otak untuk bekerja secara terkoordinasi (Kroeze, Hyatt, & Lambert, 2016). Artinya, otak memiliki bagian yang berbeda-beda dan beroperasi secara terkoordinasi. Seseorang perlu mengaktifkan pikirannya dengan menggunakan gerakan berbeda yang mengintegrasikan fungsi otak tertentu.

Menurut (Varela, Ayan, Letona, Diz, & Duñabeitia, 2023) mengungkapkan bahwa “senam otak melibatkan aktivitas fisik dengan pola gerakan tertentu yang menggabungkan kepala, mata, dan ekstremitas, dengan fokus pada tiga dimensi: lateralitas, perhatian, dan pemusatan”. Beberapa gerakan pada senam otak memiliki fungsi bisa meningkatkan kemampuan mengingat dan berkonsentrasi, meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, memperbaiki penglihatan dan juga koordinasi pada tubuh. Studi yang dipublikasikan oleh (Boere, Lloyd, Binsted, & Krigolson, 2023) juga

mengungkapkan bahwa melalui senam otak maka akan membantu otak mendapatkan lebih banyak oksigen sehingga dapat meningkatkan fungsi otak.

Dalam ruang lingkup pendidikan untuk anak, senam otak berperan penting untuk menyatukan antara pikiran dengan tubuh. Menurut Paul E. Dennison menyatakan bahwa “Senam otak dapat menyeimbangkan antara otak yang berhubungan dengan fisik dan psikis”. Dikutip dari jurnal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022) bahwa “senam otak dilakukan untuk meningkatkan kemampuan motorik, fungsi eksekutif otak, keterampilan sosial, dan prestasi akademik”. Senam otak diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa sehingga tujuan dari aktivitas pembelajaran pun akan tercapai dengan baik.

Permasalahan pendidikan yang dijumpai peneliti saat wawancara bersama guru kelas IV SDN 1 Jayamanik, ditemukan permasalahan mengenai siswa yang kurang berkonsentrasi pada saat pembelajaran. Guru tersebut menyatakan bahwa biasanya konsentrasi siswa bertahan diawal pembelajaran saja dan selanjutnya mereka kurang berkonsentrasi. Pada penelitian sebelumnya oleh (Yanti, Bahri, & Fajriani, 2018) mengungkapkan Dari hasil wawancara dengan guru kelas yang mengajar di sekolah dasar yang bersangkutan, terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami penjelasan dari guru dan sulit berkonsentrasi pada pelajaran yang sedang diajarkan.

Permasalahan konsentrasi dalam pembelajaran perlu untuk ditangani agar siswa dapat mencapai hasil belajar yang baik dan maksimal. Dengan tujuan Untuk mendapatkan jawaban mengenai tingkat konsentrasi siswa saat sebelum melakukan senam otak dan apakah ada kenaikan tingkat konsentrasi yang signifikan sesudah melakukan senam otak, maka dari itu penulis berminat untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Efektivitas Senam Otak (Brain gym) dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V SDN 1 Cimarga”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan rata-rata pada tingkat konsentrasi peserta didik sebelum diberi perlakuan senam otak dengan tingkat konsentrasi peserta didik setelah diberi perlakuan senam otak?
2. Apakah terdapat peningkatan yang signifikan tingkat konsentrasi peserta didik setelah diberi perlakuan senam otak?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:
Mengetahui efektivitas senam otak dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.
2. Tujuan Khusus:
 - a. Mendapat gambaran tentang perbedaan rata-rata tingkat konsentrasi peserta didik sebelum dan sesudah diberi perlakuan senam otak.
 - b. Mendapat gambaran tentang peningkatan konsentrasi peserta didik sebelum dan sesudah diberi perlakuan senam otak.

1.4 Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah Senam Otak (X). Berdasarkan (Sugiyono, 2019, hlm. 69) "Variabel independen seringkali disebut sebagai variabel pemicu, pendorong, anteseden, atau dalam bahasa Indonesiannya adalah variabel bebas. Variabel bebas yaitu variabel yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) atau variabel yang mempengaruhi".

Senam otak adalah latihan yang tersusun dari gerakan-gerakan tubuh yang dinamis, yang memungkinkan terjadinya keseimbangan aktivitas kedua belahan otak secara bersamaan. Aktivitas fisik ini merangsang seluruh bagian otak untuk bekerja. Pencetus teori dan gerakan untuk senam

otak (Paul dan Gail Dennison) mengungkapkan bahwa “senam otak mengaktifkan tiga dimensi otak, yakni lateralitas untuk komunikasi, pemfokusan untuk pemahaman, dan pemusatan untuk pengaturan atau koordinasi tubuh”.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Dalam penelitian ini variabel dependennya adalah konsentrasi belajar (Y). Variabel dependen adalah variabel yang sifatnya bisa berubah karena bergantung pada variabel lain. Menurut (Sugiyono, 2019. Hlm. 69) “Variabel terikat sering disebut sebagai variabel dependen, yaitu merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas”.

Konsentrasi belajar adalah sebuah istilah yang berasal dari gabungan dua kata, yaitu konsentrasi dan belajar. Konsentrasi pada pembelajaran sangat penting dimiliki oleh siswa agar siswa dapat fokus pada materi yang disampaikan oleh guru dan mempermudah guru dalam membantu siswa untuk mencapai keberhasilan dalam pembelajarannya. Adapun instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi siswa yaitu peneliti menggunakan instrumen baku yang telah diciptakan oleh (Harris, and Bette L, 1998) disebut sebagai grid concentration test.

1.5 Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu upaya memperluas pengetahuan serta dapat menambah data dalam bidang keilmuan tentang seberapa efektif perlakuan senam otak (brain gym) terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa. diharapkan dapat lebih memusatkan perhatiannya pada pembelajaran dan mendapatkan pengetahuan baru.

- b. Bagi guru, riset ini diharap dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan sebagai bahan pertimbangan dalam perencanaan pembelajaran, terutama untuk menentukan metode pembelajaran yang lebih seru dan menjaga konsentrasi siswa.
- c. Bagi sekolah, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan referensi untuk mengatasi masalah kurangnya konsentrasi pada siswa.
- d. Bagi peneliti masa depan, diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar dalam melakukan pengembangan penelitian lebih lanjut dalam mengkaji senam otak (brain gym) sebagai salah satu kegiatan untuk meningkatkan konsentrasi peserta didik. Serta untuk mengetahui situasi nyata tentang seberapa efektif senam otak sebagai upaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

1.6 Definisi Operasional Variabel

Menurut (Sugiyono, 2015) mengemukakan bahwa “Adapun definisi operasional penelitian adalah suatu sifat/nilai/atribut suatu objek atau suatu kegiatan yang mempunyai keragaman tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Variabel dalam penelitian merupakan suatu topik yang menjadi fokus penelitian dan memiliki nilai. Variabel atau topik dalam penelitian merupakan suatu hal yang dapat diubah atau berubah sehingga dapat mempengaruhi peristiwa dan menentukan hasil penelitian.

Indikator sebuah penelitian adalah petunjuk yang digunakan untuk menandakan keberadaan sebuah topik dalam sebuah variabel yang tidak dapat diukur secara langsung. Indikator merupakan suatu konsep yang konkret dan berkaitan erat dengan variabel dalam penelitian. Adapun indikator turunan dari variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel Bebas (Senam Otak);

Senam otak terdiri dari tiga indikator yaitu terletak pada dimensi lateralis atau biasa disebut juga sebagai dimensi komunikasi, dimensi pemfokusan, dan dimensi pemusatan (Marpaung, Zulaini, & Alfonsus, 2017).

- a. Dimensi komunikasi (otak bagian kiri dan otak bagian kanan). Sisi kiri otak akan aktif ketika sisi tubuh kanan bergerak. Serta sebaliknya, otak bagian kanan juga akan aktif ketika sisi kiri tubuh bergerak. Jika kedua bagian otak tersebut bekerja sama dengan baik, maka akan meningkatkan kemampuan belajar yang baik.
- b. Dimensi pemfokusan (otak depan dan belakang), aktivitas tubuh dalam gerakan ini yaitu dengan mengintegrasikan gerakan depanbelakang ataupun maju-mundur.
- c. Dimensi pemusatan (otak atas dan bawah), kegiatan yang bisa dilakukan yaitu dengan gerakan meningkatkan energi dan penguatan sikap. Dengan melakukan gerakan energi akan menyambung aliran saraf sehingga sistem komunikasi didalam tubuhpun akan bekerja lebih baik.

2. Variabel Terikat (Konsentrasi Belajar);

Menurut (Chyquitita, Winardi, & Hidayat, 2018) indikator konsentrasi belajar siswa adalah sebagai berikut:

- A. Aspek kognitif. Merupakan kemampuan siswa untuk berpikir secara teoritis yang ditandai dengan:
 1. Memiliki ide yang seketika muncul apabila diinginkan
 2. Bisa menyampaikan ide yang dimiliki.
 3. Memahami materi yang disampaikan guru dengan mudah.
- B. Aspek afektif. Merupakan sikap/perilaku yang berkaitan dengan bagaimana penerimaan siswa terhadap materi yang sedang disampaikan guru. Ditandai oleh:
 1. Tingkat perhatian yang tinggi terhadap informasi yang disampaikan oleh guru
 2. Sikapnya yang aktif dengan selalu bertanya dan menyampaikan pendapat mengenai topik pelajaran yang sedang dijelaskan.

- C. Aspek psikomotor. Merupakan kemampuan yang berkaitan dengan aktivitas fisik siswa dengan keterampilannya dalam mengerjakan sesuatu yang ditandai dengan:
1. Respon gerak anggota tubuh yang tepat sehingga sesuai dengan petunjuk guru.
 2. Menyusun catatan mengenai informasi yang disampaikan, serta membuat jawaban saat diberi tugas.

1.7 Asumsi dan Hipotesis

1. Asumsi

Pendapat dari (Arikunto, 2013, hlm, 107) mengemukakan tentang "asumsi merupakan suatu anggapan atau asumsi atau sesuatu hal dasar yang dianggap benar oleh peneliti sehingga harus dirumuskan secara jelas".

Anggapan dasar yang diyakini oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu:

- a. Karakteristik peserta didik yang berbeda, tidak dalam dimensi fisik saja melainkan juga dalam dimensi kognitifnya. Hal ini biasa dipengaruhi oleh ragam perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensorik, dan keterampilan motorik.
- b. Konsentrasi menjadi faktor utama yang dapat dipercaya untuk mencapai keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan belajarnya, ialah dengan berkonsentrasi yang baik.
- c. Konsentrasi adalah suatu keadaan pikiran yang terfokus pada suatu hal. Jika siswa merasa tidak nyaman dan tegang, maka siswa tidak dapat menggunakan otaknya secara optimal. Untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi salah satunya melakukan kegiatan senam otak.

2. Hipotesis

Menurut (Sugiyono, 2019. Hlm, 99) mengungkapkan bahwa definisi hipotesis ialah “sebuah jawaban bersifat sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian. Disebut sementara, dikarenakan jawaban yang dicantumkan hanya berdasarkan pada teori yang relevan saja, belum didasarkan pada fakta-fakta temuan yang diperoleh melalui pengumpulan data”. Sehingga dalam penelitian ini, hipotesisnya yaitu:

H_0 = Tidak terdapat perbedaan rata-rata tingkat konsentrasi peserta didik sebelum diberi perlakuan senam otak dengan tingkat konsentrasi peserta didik setelah diberi perlakuan senam otak.

H_1 = Terdapat perbedaan rata-rata tingkat konsentrasi peserta didik sebelum diberi perlakuan senam otak dengan tingkat konsentrasi peserta didik setelah diberi perlakuan senam otak.

