

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Aktivitas membaca memiliki peranan yang sangat penting karena melalui membaca, berbagai informasi dapat diperoleh dengan baik. Seseorang yang dapat membaca dengan baik, maka akan dengan mudah mencerna atau menganalisis sesuatu yang dibacanya. Untuk menafsirkan maksud dan makna dari apa yang dibaca tentunya memerlukan tingkat pemahaman tertentu, bernalar kritis akan terlibat dalam proses membaca (Riana, 2021). Sebetulnya, kemampuan berpikir dapat dirangsang dengan kegiatan membaca (Muttaqiin & Sopandi, 2015). Namun, pada kenyataannya saat ini anak usia sekolah dasar tidak mencapai pada tahap membaca sesuatu dengan melibatkan kemampuan bernalar kritis. Bahkan tidak hanya siswa sekolah dasar saja, terkadang orang dewasa saja masih ada yang melakukan kegiatan membaca tetapi tidak dapat melibatkan berpikir kritis pada apa yang dibaca. Sejalan dengan Qodarsih *et al.*, (2023) bahwa kemampuan bernalar kritis siswa sekolah dasar rata-rata berada pada tingkat yang rendah hingga sedang dan yang berada pada tingkat tinggi hanya sebagian kecilnya, yaitu dengan persentase tingkat rendah 26%, tingkat sedang 52%, dan tingkat tinggi 22%. Salah satu faktor penyebab dari rendahnya tingkat kemampuan bernalar kritis siswa adalah ketidakmampuan memilih strategi dalam memberikan pembelajaran membaca.

Dalam kegiatan pembelajaran di sekolah, tentunya diperlukan strategi pembelajaran yang baik guna mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan. Seorang pendidik harus bisa memberikan pembelajaran yang bermakna dan memiliki esensi yang baik. Setiap kegiatan pembelajaran tentunya memiliki tujuan yang dimana tujuan tersebut menjadi patokan berhasilnya sebuah pembelajaran. Tidak hanya itu, banyak kemampuan-kemampuan seorang siswa yang harus dikuasai untuk melaksanakan pembelajaran. Sebuah kegiatan pembelajaran pasti memerlukan persiapan dan pelaksanaan yang baik agar terciptanya pembelajaran yang efektif atau pembelajaran yang ideal. Pembelajaran yang baik atau ideal dapat diartikan sebagai kegiatan pembelajaran yang mampu mengembangkan kreativitas

anak secara menyeluruh, mengaktifkan keterlibatan siswa, mencapai tujuan pembelajaran secara efisien, dan berlangsung dalam suasana yang menyenangkan (Kholifatul *et al.*, 2024).

Untuk mencapai tujuan pembelajaran membaca yang diharapkan, yaitu dapat melibatkan kemampuan bernalar kritis, salah satu upayanya adalah menggiring siswa agar dapat fokus atau konsentrasi selama pembelajaran berlangsung. Menurut Amalia *et al.* (2022), dalam proses belajar, siswa tentunya memerlukan berbagai hal untuk mendukung keberhasilan siswa, salah satunya adalah fokus belajar. Karena jika siswa dapat fokus atau dapat konsentrasi dengan baik selama pelajaran di kelas, materi yang disampaikan dapat dipahami siswa dengan lebih mudah dan dalam waktu yang lebih singkat. (Mauliddiani *et al.*, 2023). Konsentrasi belajar adalah memusatkan atau mengarahkan fokus pikiran terhadap materi yang dipelajari sepanjang pembelajaran berlangsung (Amalia *et al.*, 2022). Oleh karena itu, dengan mempertahankan fokus siswa selama pembelajaran akan menghasilkan pembelajaran yang ideal dimana siswa akan aktif dalam menuangkan atau menggunakan kemampuan siswa selama pembelajaran berlangsung. Fokus pada pembelajaran siswa dapat lebih bisa berpikir atau bernalar kritis, kreatif, aktif, dan sebagainya. Misalnya, dengan fokus atau konsentrasi saat pembelajaran berlangsung, seorang siswa akan berpikir atau bernalar kritis terhadap materi yang telah disampaikan, siswa akan mampu mengerjakan tugas sesuai kompetensi yang diberikan dengan baik.

Selain itu, manusia memiliki durasi atau rentang waktu untuk fokus perhatian pada sesuatu. Biasanya ketika seseorang sudah lelah untuk fokus pada satu hal, ia akan merasa bosan, mengantuk, lelah, dan sebagainya. Seperti halnya saat menyimak seminar atau acara yang durasinya cukup lama dengan pembicara yang monoton atau terlalu kompleks, fokus sering hilang dan konsentrasi mudah teralihkan. Seseorang yang sudah merasa bosan dengan kegiatan yang sedang dilakukan, maka refleksnya akan mengantarkan tubuh dan pikirannya untuk melakukan kegiatan lain. Begitu pula dengan melaksanakan kegiatan pembelajaran. Seorang siswa akan hilang fokus perhatiannya sewaktu-waktu selama pembelajaran berlangsung. Dilihat dari hasil sebuah penilaian konsentrasi belajar menunjukkan

bahwa anak-anak hanya dapat berkonsentrasi sekitar 5 menit saat belajar, dan penerimaan siswa terhadap pembelajaran rendah, artinya siswa memiliki kemampuan yang rendah untuk memperhatikan dalam jangka waktu lama (Sari & Marlina, 2021). Rentang fokus atau perhatian manusia memiliki tingkatan atau tahapannya. Terdapat beberapa sumber yang menjelaskan berapa lama seseorang dapat mempertahankan fokus perhatiannya jika dilihat berdasarkan usia. *Normal Attention Span Expectations By Age* (2024) menjelaskan tentang rentang perhatian yang diharapkan berdasarkan usia, yaitu pada usia 2 tahun adalah 4—6 menit, 4 tahun adalah 8—12 menit, 6 tahun adalah 12—18 menit, 8 tahun adalah 16—24 menit, 10 tahun adalah 20—30 menit, 12 tahun adalah 24—36 menit, 14 tahun adalah 28—42 menit, dan 16 tahun adalah 32—48 menit. Selain itu, *How Long Can Your Child Stay Focused and How Can You Help?* (2018) juga menyatakan durasi fokus anak pada usia 3 tahun adalah 6—15 menit, 4 tahun adalah 8—20 menit, 5 tahun adalah 10—25 menit, 6 tahun adalah 12—30 menit, 7 tahun adalah 14—35 menit, 8 tahun adalah 16—40 menit, 9 tahun adalah 18—40 menit, dan 10—12 tahun adalah 20—45 menit. Dapat terlihat walaupun ada sedikit perbedaan pada pendapatnya tetapi rata-rata rentang atau durasi fokus perhatiannya masih berdekatan. Usia anak sekolah dasar adalah antara 6—12 tahun, maka usia anak sekolah dasar kelas rendah (6—8 tahun) memiliki rentang fokus perhatian kisaran 12—40 menit, sedangkan untuk anak sekolah dasar kelas tinggi memiliki rentang fokus perhatian kisaran 18—45 menit.

Selain itu, ada dua faktor yang membuat peserta didik mengalami kesulitan dalam kegiatan belajar, khususnya dalam pembelajaran membaca pemahaman, yaitu faktor dari dalam diri (internal) dan dari luar (eksternal) (Melinia *et al.*, 2022). Faktor internal yang dimaksud mencakup kondisi fisik peserta didik yang tidak optimal misalnya kurangnya istirahat atau belum makan, keterbatasan dalam pemahaman membaca dimana saat ini masih banyak peserta didik sekolah dasar di kelas tinggi yang masih belum menguasai keterampilan membaca sehingga membuat dirinya sulit fokus untuk belajar, rendahnya motivasi dan minat belajar, serta ketidakstabilan kematangan sosial dan emosional. Faktor eksternal juga berpengaruh, seperti metode atau strategi mengajar guru yang kurang variatif dan

interaktif serta kurangnya dorongan dari keluarga untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Ketika pikiran dipaksakan terlalu keras tanpa diberi istirahat, kemampuan kognitif, seperti perhatian, ingatan, dan keterampilan memecahkan masalah mulai menurun dan kebutuhan istirahat semakin diabaikan, semakin sulit untuk bisa fokus, berpikir jernih, dan mengingat informasi (Musa, 2025).

Beberapa siswa SD kelas V merasa dirinya sering kehilangan fokus saat pembelajaran karena bosan dengan pelajarannya, merasa pelajaran yang sedang dilaksanakan sulit dipahami, terganggu oleh aktivitas temannya, terganggu dengan kebisingan, dan guru yang kurang menyenangkan dalam memberikan pembelajarannya. Beberapa siswa terkadang merasa lelah atau mengantuk saat belajar jika sebelumnya tidur terlalu larut karena bermain *handphone*. Seorang guru harus pandai dalam memilih strategi dalam mengajar untuk memudahkan anak dalam memahami isi pembelajaran yang disampaikan. Ketika siswa kehilangan fokus, guru perlu mengambil langkah untuk mengembalikan fokus mereka, meskipun gangguan tersebut umumnya berasal dari faktor lingkungan. Guru harus pintar dalam mengelola kegiatan pembelajaran agar tetap kondusif dan membuat siswa dapat fokus belajar sehingga dapat memahami pembelajaran yang diberikan.

Posner dan Rothbart (Anjani & Tjakrawiralaksana, 2019) menyatakan bahwa kesiapan anak untuk memasuki sekolah sangat dipengaruhi oleh temperamen serta kemampuannya dalam menjaga dan mengontrol perhatian. Cowan (Anjani & Tjakrawiralaksana, 2019) juga mengungkapkan bahwa otak manusia mengembangkan mekanisme *selective attention* untuk membedakan informasi yang relevan dari yang tidak relevan, karena kemampuan manusia dalam mempertahankan fokus bersifat terbatas. Syafitri (2019) menjelaskan perhatian selektif (*selective attention*) adalah bentuk perhatian ketika seseorang harus memilih satu sinyal yang dianggap penting dan mengabaikan lainnya. Faktor seperti motivasi dan nilai informasi mempengaruhi keputusan dalam memilih fokus tersebut. Herdiani *et al.* (2023) menyatakan ketika kita dapat memusatkan perhatian pada satu hal, kita menerapkan *focus attention*. Sebaliknya, jika kita kesulitan untuk fokus pada satu hal dan malah membagi perhatian ke beberapa tugas sekaligus, ini dikenal sebagai *divided attention*, dimana pikiran kita akan terbagi.

Saat ini, sebagian siswa sekolah dasar cenderung cepat merasa bosan dan kehilangan konsentrasi selama pembelajaran, yang berdampak pada kurangnya kemampuan berpikir kritis, khususnya dalam aspek membaca pemahaman. Kemungkinan ini terjadi karena memang rentang fokus anak usia SD hanya sebatas beberapa menit saja. Namun, tidak menutup kemungkinan juga hal ini terjadi karena salahnya strategi yang digunakan dalam pembelajaran membaca. Maka dari itu, seorang pendidik harus mengatasi segala situasi yang sekiranya akan mengganggu pembelajaran berlangsung dari berbagai faktor. Biasanya, siswa akan merasa bosan dan lelah yang menyebabkan fokus siswa teralihkan pada hal lain. Oleh karena itu, seorang pendidik harus menyiapkan dan memiliki strategi untuk mengembalikan fokus siswa yang mulai teralihkan guna menciptakan pembelajaran membaca yang dapat melibatkan kemampuan berpikir kritis siswa. Karena jika siswa tidak fokus atau tidak dapat konsentrasi dengan baik saat pembelajaran dapat menutup kemungkinan siswa dapat bernalar kritis. Kehilangan fokus saat pembelajaran membuat siswa tidak akan mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Strategi *Brain Breaks* merupakan salah satu strategi yang bisa diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut. *Brain Breaks* ini memungkinkan siswa dapat kembali fokus pada kegiatan pembelajaran. *Brain Breaks* merupakan kegiatan singkat untuk memberikan jeda bagi siswa di tengah-tengah pembelajaran. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *Brain Breaks* dapat membantu mengurangi kelelahan mental, meningkatkan fokus, dan memperbaiki kinerja akademik. Selain itu, *Brain Breaks* efektif karena membantu siswa meningkatkan konsentrasi dan fokus siswa (Biring, 2024). Sebuah penelitian *neuroscientific* menunjukkan bahwa kelelahan mental terjadi setelah periode fokus terus-menerus karena ‘baterai kognitif’ otak terkuras, sama halnya seperti sebuah *handphone* yang perlu diisi ulang dayanya setelah penggunaan berat, otak pun perlu waktu istirahat untuk “mengisi ulang” energi mentalnya (Musa, 2025). Strategi *Brain Breaks* ini sudah banyak dilakukan penelitian mengenai penggunaannya dalam pembelajaran di tingkat sekolah dasar. *Brain Breaks* telah terbukti memiliki efek positif pada fokus, motivasi, dan, keterlibatan kelas (Waal, 2020). Sejalan dengan Popeska et

al., (2018) menyatakan bahwa efek positif dari *Brain Breaks* adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri anak-anak. *Brain Breaks* memiliki dampak positif pada prestasi dan keterlibatan siswa. *Brain Breaks* sangat bermanfaat untuk pendidikan profesional saya, karena penting bagi siswa untuk berhasil dan merasa terlibat dalam proses belajar siswa (Gernes, 2021). Strategi *Brain Breaks* terbukti efektif dalam meningkatkan daya ingat jangka pendek serta perhatian siswa sekolah dasar (Nuskin, 2022). *Brain Breaks* di sekolah yang dirancang untuk membuat anak lebih aktif, secara signifikan meningkatkan prestasi akademik, efikasi diri, dan minat dalam aktivitas fisik (Mutab & Rezaei, 2023). Penggunaan *Brain Breaks* terkait konten pembelajaran dengan tingkat aktivitas sedang terbukti menjadi pilihan terbaik dalam hal keterlibatan siswa dan waktu yang dibutuhkan untuk memfokuskan kembali kelas (Weslake & Christian, 2015). *Brain Breaks* diterima dengan baik oleh guru dan siswa dan menurut guru meningkatkan konsentrasi dengan memberikan *Brain Breaks* tipe aktivitas fisik yang bermanfaat. Guru menganggap bahwa *Brain Breaks* memberi siswa aktivitas fisik yang bermanfaat 86% dan meningkatkan konsentrasi mereka 91% (Perera *et al.*, 2015). *Brain Breaks Physical Activity Solutions* (BBPAS) terbukti efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik serta manfaat yang dirasakan, proses kognitif, perilaku, dan perasaan siswa (Rizal *et al.*, 2019). Ketika penelitian berlangsung dengan penggunaan *Brain Breaks*, ada peningkatan perilaku dan fokus dalam pembelajaran, siswa juga mengurangi perilaku di luar tugas mereka dari awal hingga akhir penelitian dengan cara yang signifikan secara statistik (Barker, 2021). Sebagai upaya meningkatkan kemampuan kognitif siswa SD, *Brain Breaks* dapat digunakan untuk memperkuat memori jangka pendek dan atensi selama proses pembelajaran. (Abdullah *et al.*, 2024).

Dari beberapa hasil penelitian terdahulu terkait pengaruh atau dampak dari *Brain Breaks* dalam kegiatan pembelajaran (Biring, 2024; Popeska *et al.*, 2018; Gernes, 2021; Nuskin, 2022; Mutab & Rezaei, 2023; Weslake & Christian, 2015; Perera *et al.*, 2015; Rizal *et al.*, 2019; Barker, 2021; Abdullah *et al.*, 2024), masih belum ada yang meneliti mengenai pengaruh *Brain Breaks* terhadap kemampuan bernalar kritis dimensi membaca. Namun, dapat disimpulkan persamaan dari

beberapa penelitian-penelitian tersebut ada pada hasil bahwa strategi *Brain Breaks* ini dapat bermanfaat pada pembelajaran di sekolah dasar, yaitu keterlibatan siswa, memberi siswa aktivitas fisik yang bermanfaat, meningkatkan konsentrasi siswa, meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri siswa, meningkatkan proses kognitif, perilaku, perasaan, fokus, dan motivasi siswa, meningkatkan prestasi akademik, efikasi diri, minat, dan semangat siswa untuk berhasil, mengurangi perilaku siswa di luar tugas, serta meningkatkan kemampuan memori jangka pendek dan atensi. Sedangkan perbedaan yang terdapat dari penelitian-penelitian tersebut ada pada fokus penelitiannya, ada yang fokus untuk meningkatkan aktivitas fisik, ada juga fokus pada peningkatan dalam segi kognitifnya, fokus pada perilaku di kelas, fokus pada meningkatkan semangat dan motivasi belajar, dan ada fokus terhadap diri siswa.

Dalam konteks siswa sekolah dasar yang memiliki rentang perhatian lebih pendek, strategi ini dapat efektif dalam menjaga konsentrasi siswa selama pembelajaran berlangsung. Dari penelitian ini, diharapkan dapat membantu kegiatan pembelajaran supaya siswa terjaga kefokusannya. Dengan penerapan strategi *Brain Breaks* ketika siswa mulai tidak fokus atau konsentrasi akan membuat siswa kembali fokus dan perhatian pada pembelajaran yang akhirnya akan berdampak baik terhadap kemampuan bernalar kritis siswa. Kemudian, manfaat dari *Brain Breaks* ini, diantaranya (Biring, 2024; Barker, 2021; Knight, 2016) (1) meningkatkan atau memulihkan fokus dan konsentrasi, (2) meningkatkan perhatian dan fungsi otak, (3) meningkatkan hasil akademik dan menurunkan perilaku yang tidak sesuai, dan (4) meningkatkan produktivitas, kinerja siswa, dan keterlibatan aktif dalam pembelajaran. Oleh karena itu, penerapan *Brain Breaks* dapat membantu peningkatan kemampuan berpikir kritis siswa dalam pembelajaran membaca. Dengan meningkatnya keaktifan dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran, potensi untuk mengembangkan kemampuan bernalar kritis dalam pembelajaran membaca menjadi lebih besar.

Oleh karena itu, meskipun strategi *Brain Breaks* ini sudah banyak digunakan dalam beberapa penelitian, namun karena belum ada yang melakukan penggunaan strategi *Brain Breaks* terhadap bernalar kritis pada pembelajaran membaca penulis

ingin melaksanakan penelitian dengan mengangkat judul “Pengaruh Strategi *Brain Breaks* pada Pembelajaran Membaca terhadap Kemampuan Bernalar Kritis Siswa Sekolah Dasar”. Penelitian ini akan mengaplikasikan *Brain Breaks* pada pembelajaran membaca untuk melatih kemampuan bernalar kritis siswa sekolah dasar melalui materi tentang fakta dan opini.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh strategi *Brain Breaks* pada pembelajaran membaca terhadap kemampuan bernalar kritis siswa sekolah dasar?
2. Apakah terdapat pengaruh strategi *Sustained Cognitive Engagement* pada pembelajaran membaca terhadap kemampuan bernalar kritis siswa sekolah dasar?
3. Apakah terdapat perbedaan kemampuan bernalar kritis siswa pada pembelajaran membaca antara siswa yang menggunakan strategi *Brain Breaks* dan siswa yang menggunakan strategi *Sustained Cognitive Engagement*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini sebagai berikut.

1. Mengetahui pengaruh strategi *Brain Breaks* pada pembelajaran membaca terhadap kemampuan bernalar kritis siswa sekolah dasar.
2. Mengetahui pengaruh strategi *Sustained Cognitive Engagement* pada pembelajaran membaca terhadap kemampuan bernalar kritis siswa sekolah dasar.
3. Membandingkan perbedaan kemampuan bernalar kritis siswa pada pembelajaran membaca antara siswa yang menggunakan strategi *Brain Breaks* dan siswa yang menggunakan strategi *Sustained Cognitive Engagement*.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan penelitian tersebut, manfaat dari penelitian ini sebagai berikut.

1. Bagi peneliti, sebagai alat pengembangan diri, menambah pengalaman dan pengetahuan, dan sebagai referensi dalam menciptakan inovasi pembelajaran dengan memperhatikan fokus perhatian siswa selama pembelajaran.
2. Bagi pendidik, mendapatkan strategi untuk menjaga atau mengembalikan fokus perhatian siswa dalam pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan bernalar kritis, terutama pada mata pelajaran yang memiliki materi yang sulit atau kompleks menurut siswa. Pendidik juga akan menciptakan pembelajaran yang efektif dengan penggunaan strategi *Brain Breaks*.
3. Bagi sekolah, dapat menerapkan strategi *Brain Breaks* secara menyeluruh pada kegiatan pembelajaran. Selain itu, sekolah juga dapat meningkatkan lingkungan pembelajaran yang efektif dengan menjaga tingkat fokus siswa selama pembelajaran.
4. Bagi siswa, membantu meningkatkan fokus perhatiannya saat pembelajaran berlangsung yang akhirnya dapat meningkatkan pemahaman pada materi yang dipelajari dan melatih atau meningkatkan kemampuan bernalar kritisnya. Siswa juga dapat memiliki waktu mengistirahatkan otak serta mental dan emosional ketika merasa terbebani saat pembelajaran berlangsung.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Skripsi penelitian “Pengaruh Strategi *Brain Breaks* pada Pembelajaran Membaca terhadap Kemampuan Bernalar Kritis Siswa Sekolah Dasar” terdiri dari lima bab, yaitu Bab I Pendahuluan, Bab II Kajian Pustaka, Bab III Metode Penelitian, Bab IV Temuan dan Pembahasan, dan Bab V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi. Berikut merupakan uraian bagian-bagian dari bab tersebut.

Bab I Pendahuluan, menyajikan gambaran umum dari topik penelitian yang dilaksanakan. Bagian ini berisi: a) latar belakang penelitian; b) rumusan masalah penelitian; c) tujuan penelitian; d) manfaat penelitian; dan e) struktur organisasi

skripsi. Bab II Kajian Pustaka, menyajikan kajian-kajian dan teori-teori yang relevan dengan a) bernalar kritis dalam pembelajaran membaca, b) *Brain Breaks*, c) *Sustained Cognitive Engagement Strategy*, d) keterampilan membaca, e) fakta dan opini dalam pembelajaran membaca mata pelajaran Bahasa Indonesia, f) kerangka berpikir, dan g) hipotesis penelitian. Bab III Metode Penelitian, menyajikan secara rinci tentang rangkaian metode penelitian yang dilaksanakan, yaitu a) desain penelitian, b) populasi dan sampel penelitian, c) teknik pengumpulan data penelitian, d) analisis data penelitian, dan e) prosedur penelitian. Bab IV Temuan dan Pembahasan, menyajikan hasil temuan dan pembahasan dari penelitian mengenai “Pengaruh Strategi *Brain Breaks* pada Pembelajaran Membaca terhadap Kemampuan Bernalar Kritis Siswa Sekolah Dasar”. Bab V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi, menyajikan simpulan, implikasi, dan rekomendasi dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan.