

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah Penelitian

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi termasuk juga kemajuan dibidang pendidikan menuntut lembaga pendidikan untuk lebih meningkatkan mutu pembelajaran. Peningkatan mutu pendidikan tersebut baru bisa tercapai apabila guru selalu berupaya untuk meningkatkan kemampuan dan profesionalismenya, yang dapat dilakukan dengan mengembangkan inovasi dalam pembelajaran sehingga guru sebagai ujung tombak pendidikan yang membina dan mengembangkan kemampuan siswa dapat menjadikan siswa sebagai manusia yang cerdas dan terampil. Sebab tugas seorang guru tidak hanya menyampaikan materi kepada siswa, akan tetapi seorang guru harus mampu menggali kemampuan berpikir kreatif siswa sehingga meningkatnya hasil belajar siswa.

Upaya pencapaian tujuan pembelajaran sudah tentu perlu diimbangi dengan perubahan paradigma dalam pembelajaran, sejak perencanaan, penentuan tujuan dan kegiatan pembelajaran, serta bagaimana pengelolaan pembelajaran dan evaluasi yang benar terarah. Hal utama untuk dicermati adalah bagaimana sebuah model, metode, teknik yang dipilih akan dapat mengarahkan siswa menjadi pembelajar yang inovatif, kreatif, menarik, dan berguna bagi siswa.

Pengembangan model dan metode dalam pembelajaran yang bervariasi akan dapat mengatasi kejenuhan siswa dalam suatu proses pembelajaran. Penyebab kejenuhan tersebut selain disebabkan oleh faktor guru, siswa, juga karena faktor lain, diantaranya: kurangnya minat dan motivasi untuk belajar, banyaknya tugas dan latihan yang harus dikerjakan siswa, banyaknya materi yang harus dipelajari dalam satu semester. Maka dari itu bagi siswa sangat dibutuhkan kemampuan berkonsentrasi yang baik untuk menunjang seluruh aktivitas di sekolah maupun di rumah, karena konsentrasi merupakan pemusatan perhatian terhadap sesuatu sehingga menjadi tidak teringat lagi dengan hal-hal lain selain yang sedang dihadapinya. Sebagai siswa, jika tidak dapat berkonsentrasi pada pelajaran yang sedang disajikan, maka dampaknya akan merugikan karena tidak mendapatkan

Rendra Septian, 2018

PENINGKATAN KEMAMPUAN KONSENTRASI MELALUI PENERAPAN BRAIN GYM

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

apapun dari kegiatan yang diikutinya. Selain itu, juga bisa membuat stress karena materi yang di sajikan tidak dapat dikuasai. Kurangnya konsentrasi siswa dalam belajar sangat menghambat proses pembelajaran. Konsentrasi penuh pada siswa akan mudah memahami materi yang di ajarkan karena dengan konsentrasi seluruh perhatian akan tertuju pada yang sedang menjadi perhatiannya. Rendahnya kualitas prestasi belajar siswa sebagian besar disebabkan oleh lemahnya kemampuan anak didik untuk dapat melakukan konsentrasi belajar.

Banyak faktor yang mendukung terjadinya konsentrasi anak yaitu faktor eksternal dan faktor internal, menurut (Wegrzyn, Herrington, Martin, & Randolph, 2012 hlm. 107) “Faktor eksternal antara lain: suara, pencahayaan, temperatur, serta desain belajar. Faktor internal meliputi: (1) motivasi untuk belajar; (2) nutrisi; (3) keadaan psikologis anak dan penyakit gangguan konsentrasi atau *Attention Deficit Hyperactive Disorder* (ADHD); dan (4) keadaan fisiologis anak.”

Melalui aktivitas bermain, berolah raga dan kegiatan positif lainnya juga bisa melatih konsentrasi anak. Aktivitas bermain dalam permainan biasanya ada instruksi yang diberikan. Dengan demikian secara tidak langsung melatih anak untuk mengikuti instruksi dan mampu melakukannya dengan tepat dan cepat. Aktivitas olah raga dengan aktif bergerak dapat meningkatkan kecerdasan karena dengan berolah-raga aliran darah dan oksigen ke otak akan lebih baik. Aktivitas pendidikan jasmani bisa membantu regenerasi kerja otak, selain manfaat kesehatan yang akan di peroleh. Jadi secara fisik dan mental akan lebih sehat lagi. Peran guru sangatlah penting untuk mengarahkan siswa menjadi lebih baik. Guru harus bisa mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat.

Berbagai macam karakter siswa menuntut guru untuk mampu menentukan teknik, media dan metode pembelajaran yang sesuai. Salah satu metode yang menarik dilakukan sehingga siswa termotivasi untuk belajar dan memiliki konsentrasi yang baik saat pembelajaran yaitu senam otak (*Brain Gym*). Cara ini telah banyak dikembangkan di berbagai negara dan bertujuan untuk meningkatkan berbagai macam *outcomes* seperti perhatian, memori dan kemampuan

konsentrasi. Sebagaimana cara kerja *Brain Gym* yang dikemukakan oleh Dennison & Dennison (dalam Diana dkk, 2017). Membagi otak ke dalam tiga fungsi:

1. Dimensi lateral: Koordinasi antara hemisfir kiri dan hemisfir kanan dari otak untuk bisa berkomunikasi dengan efektif.
2. Dimensi pemusatan: Koordinasi antara bagian atas dan bawah dari otak untuk pengaturan proses berpikir dan tindakan.
3. Dimensi fokus: Koordinasi antara batang otak dan prefrontal cortex untuk tujuan pemahaman dan perspektif. *Brain Gym* membuat ketiga dimensi ini dapat menyatu dan terintegrasi secara menyeluruh. Hal ini akan mengakibatkan peningkatan prestasi yang sangat signifikan. (hlm. 106)

Gerakan *Brain Gym* dirasa kurang menarik bila hanya dilakukan secara terpisah. Untuk lebih kreatif maka guru bisa membuat satu cerita atau tema yang melibatkan gerakan yang ada dalam *Brain Gym*. Stimulus itulah yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif seperti kewaspadaan, konsentrasi, memori, pemecahan masalah dan kreativitas. Efektivitas *Brain Gym* dalam meningkatkan konsentrasi Belajar Anak. Menurut Dennison & Dennison (dalam Diana dkk, 2017, hlm. 107). Mengemukakan bahwa “*brain Gym* dapat membantu anak belajar mengkoordinasikan gerakan mata, tangan, dan tubuh karena gerakan *Brain Gym* adalah suatu usaha alternatif alami yang sehat untuk menghadapi ketegangan dan tantangan pada diri sendiri dan orang lain.”

Menurut Doidge (dalam Tompkins, 2013, hlm. 398), mengemukakan bahwa “*Advances in recent neuroscience research have indicated that the brain has the potential to change and grow over a person’s lifetime.*” Dari pemaparan tersebut menunjukkan bahwa otak memiliki potensi untuk berubah dan tumbuh selama masa hidup seseorang. Konsentrasi adalah pemusatan perhatian, pikiran dan jiwa dan fisik pada sebuah objek. Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian terhadap tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat internal maupun eksternal. Bagaimana penerapan metode *Brain Gym* pada pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah, dan unsur-unsur apa sajakah yang dapat mendukung pemanfaatan metode *Brain Gym*.

Dari pemaparan sebelumnya sudah jelas akan tetapi *Brain Gym* sangat berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi anak, namun yang terjadi saat ini tidak

semua sekolah menggunakan metode *Brain Gym* untuk pembelajaran Pendidikan jasmani, penulis menemukan kurangnya metode pembelajaran, dimana *Brain Gym* itu tidak mendukung dalam pembelajaran pendidikan jasmani di lingkungan sekitar, karena pengetahuan guru, orang tua, masyarakat dan siswa sangat terbatas.

Dalam pendidikan jasmani saat ini di sekolah dasar masih sangat kurang pembelajaran yang menerapkan sistem permainan didalamnya karena guru pendidikan jasmani saat ini masih menggunakan gaya mengajar komando langsung ke inti pembelajaran tanpa menggunakan pendekatan permainan sehingga siswa menjadi jenuh dan tidak bersemangat dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil pengamatan awal, kondisi ini merupakan suatu tantangan tersendiri bagi guru/pembina untuk memperbaiki cara penyampaian materi yang lebih luwes, penetapan tujuan pembelajaran dengan strategi yang lebih menarik, pembaharuan pendekatan pembelajaran sangat diperlukan demi tercapainya tujuan dari pembelajaran tersebut.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian peneliti menetapkan rumusan masalah sebagai berikut.

Apakah penerapan *Brain Gym* dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi pada siswa SDN Ciparay 07?

C. Tujuan Penelitian Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan :

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan konsentrasi melalui penerapan *Brain Gym* pada siswa SDN Ciparay 07.

D. Manfaat Penelitian Penelitian

1. Manfaat teoritis

Diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan sumbangan bahan pemikiran untuk kajian pendidikan maupun pelatihan mengenai pengaruh Penerapan *Brain Gym* dalam Peningkatan kemampuan Konsentrasi.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini bisa dijadikan bahan masukan kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam upaya meningkatkan kemampuan konsentrasi. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai acuan atau bahan pertimbangan bagi sekolah untuk mengembangkan Metode *Brain Gym* dalam pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi siswa melalui pendidikan jasmani.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Urutan penulisan dari skripsi ini terdiri dari:

Bab I Pendahuluan

Pada bagian ini terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian dan struktur organisasi penelitian.

Bab II Kajian Pustaka

Pada bagian ini membahas tentang pengertian-pengertian dan landasan teori yang mendasari variabel dalam penelitian, hasil penelitian terdahulu dan juga diisi dengan kerangka pemikiran, anggapan dasar dan hipotesis dalam penelitian ini.

Bab III Metode Penelitian

Berisikan desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berisi tentang deskripsi data variabel, hasil penelitian, dan pembahasan hasil penelitian.

Bab V Kesimpulan dan Saran

Pada bagian ini berisi tentang kesimpulan hasil penelitian dan saran-saran penulis terhadap penelitian yang akan dilakukan.

Daftar pustaka

Lampiran