

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Anak adalah individu yang rentan karena perkembangan kompleks yang terjadi di setiap tahap masa kanak-kanak dan masa remaja. Lebih jauh, anak juga secara fisiologis lebih rentan dibandingkan orang dewasa, dan memiliki pengalaman yang terbatas, yang memengaruhi pemahaman dan persepsi mereka mengenai dunia.

Dunia teknologi semakin berkembang dengan cepat, hampir semua sendi kehidupan kita bersentuhan langsung dengan teknologi. Semua memiliki dampak positif dan negatif tentang perkembangan teknologi sekarang ini. Dalam perkembangan selanjutnya, pemanfaatan teknologi ini sudah tidak sebatas kebutuhan, tapi sudah menjadi gaya hidup. Akibatnya usia dewasa dan muda bahkan anak-anak juga menggunakan berbagai teknologi yang tersedia saat ini. Dikalangan anak-anak teknologi atau *gadget* bukan sesuatu yang asing lagi. Banyak anak menjadi ketergantungan pada teknologi yang faktanya memiliki gelombang radiasi elektromagnetik.

Penggunaan teknologi pada anak usia di bawah 20 tahun dapat merusak bagian otak PFC (Pre Frontal Cortecs). Berbagai fitur ditawarkan untuk memanjakan penggunanya. Yang menjadi fitur favorit anak adalah fitur permainan. Sehingga seringkali membuat anak melupakan permainan-permainan bersifat permainan fisik dan kurang berinteraksi dengan sekelilingnya. Bahkan

tidak jarang anak-anak menjadi malas untuk belajar sehingga anak menemui berbagai kesulitan dalam belajar.

Sedangkan pada umumnya orang tua menginginkan anaknya menjadi pintar sehingga dapat bermanfaat bagi kehidupan di masa mendatang. Selain di rumah, di lingkungan sekolah, anak juga harus bergelut dengan berbagai tujuan dan agenda pembelajaran sekaligus berpacu dengan waktu. Hal ini akan mengakibatkan anak harus berusaha keras dalam belajar. Jika seseorang mengalami kesulitan belajar maka orang tersebut akan berusaha sangat keras dalam belajar yang mengakibatkan terjadi stres di otak, sehingga mekanisme integrasi otak melemah dan bagian-bagian otak tertentu kurang berfungsi. Dengan memaksakan otak untuk bekerja sangat keras maka akan terjadi ketidakseimbangan dalam otak antara otak kanan dan otak kiri, juga dapat menyebabkan kelelahan pada otak sehingga konsentrasi dalam belajar anak menjadi menurun. (Ayinosa, 2009)

Konsentrasi belajar adalah suatu usaha pemusatan pikiran atau perhatian terhadap suatu mata pelajaran yang sedang dipelajari dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya dengan apa yang sedang dipelajari. Ada beberapa siswa yang mudah dalam menerima pelajaran namun ada juga siswa yang kesulitan dalam menerima pelajaran.

Pemusatan pikiran merupakan fungsi hal yang rumit, yang melibatkan rasa seperti sentuhan dan gerakan. Fenomena ini juga melibatkan perasaan kita, seperti perasaan yang muncul selama belajar. Padahal konsentrasi merupakan salah satu hal yang dibutuhkan dalam diri setiap manusia yang berfungsi antara

lain dalam rangka pengambilan keputusan mengenai objek yang diminati. Konsentrasi juga merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh. Untuk mengaktifkan sensasi dalam tubuh perlu keadaan yang rileks dan suasana yang menyenangkan, karena dalam keadaan tegang seseorang tidak akan dapat menggunakan otaknya dengan maksimal karena pikiran menjadi kosong (Denisson, 2008).

Suasana menyenangkan dalam hal ini berarti anak berada dalam keadaan yang sangat rileks, tidak ada sama sekali ketegangan yang mengancam dirinya baik fisik maupun non fisik. Keadaan tersebut akan memberikan kenyamanan tersendiri bagi siswa dalam belajar dan akan melapangkan jalan bagi siswa dalam mendayagunakan seluruh potensi yang dimilikinya (Prihastuti, 2009). Dalam hal ini tentunya diperlukan suatu metode yang menyenangkan yang membuat anak rileks dalam belajar, biasanya para pendidik menggunakan metode atau membuat suatu program dalam pembelajaran seperti belajar sambil bermain ataupun belajar langsung dengan alam sekitar. Akan tetapi perancangan program seperti itu tidak selalu akan berhasil, karena pada dasarnya hanyalah mengoptimalkan sebagian fungsi otak, yaitu belahan otak kiri padahal kegiatan belajar akan optimal jika kita dapat mengoptimalkan penggunaan semua dimensi otak. Upaya untuk mengaktifkan semua dimensi otak bisa dilakukan dengan senam otak atau *Brain Gym* (Ayinosa, 2009).

*Brain gym* (senam otak) menjadi suatu alat bantu untuk mendapatkan hasil yang efektif dalam proses pembelajaran. *Brain gym* bisa dilakukan sesudah proses pembelajaran ataupun sebelum proses pembelajaran. Namun

pemberian *brain gym* akan lebih baik bila dilakukan sebelum dan sesudah proses pembelajaran sehingga dapat menyegarkan fisik dan pikiran siswa setelah menjalani proses pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi yang mengakibatkan kelelahan pada otak. Walaupun kegiatannya sederhana, *brain gym* dapat mempermudah terjadi kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan, dan tuntutan hidup sehari-hari. Banyak orang yang merasa terbantu dengan *brain gym*, seperti melepaskan stres, meningkatkan konsentrasi belajar menjernihkan pikiran, meningkatkan daya ingat, dan sebagainya.

Namun, jika tidak adanya penyegaran fisik dan pikiran dalam proses pembelajaran maka anak akan mengalami penurunan konsentrasi ketika menerima pelajaran yang diberikan oleh guru, sehingga akan terjadi prestasi belajar yang belum optimal. Dengan hal tersebut maka diperlukan suatu solusi untuk menanganinya. Memahami cara belajar anak adalah kunci pokok untuk menunjang keberhasilan anak. Ada tiga macam cara belajar yaitu visual (belajar dengan cara melihat), auditorial (belajar dengan cara mendengar), dan kinestetik (belajar dengan cara bergerak, bekerja dan menyentuh). Dimana prinsip utama dari *brain gym* adalah anak harus merasakan dan mengingat dari setiap gerakan-gerakan yang diinstruksikan seperti melakukan gerakan searah atau berlawanan.

Anak adalah seorang siswa yang aktif. Mereka membutuhkan gerak untuk belajar. Dalam proses belajar, bergerak dengan keterampilan, ketelitian disertai rasa gembira. Dalam penelitian disebutkan bahwa 78% anak laki-laki

dan 63% perempuan menghabiskan waktu istirahat mereka dalam aktivitas fisik (Beighle, 2008).

Cara belajar kinestetik seperti yang tertuang dalam *Educational Kinesiology (Edu-K)*, yaitu studi tentang kaitannya dengan integrasi otak dan penerapan gerakan untuk proses pembelajaran sebagaimana pada keterampilan intelektual dan atletis, komunikasi, hubungan interpersonal dan kreativitas. Payung Edu-K juga mencakup senam otak, senam penglihatan dan banyak teknik-teknik canggih untuk meningkatkan pembelajaran dan performansi (Rentschler, 2007). *Brain gym* (senam otak) menjadi suatu alat bantu pembelajaran yang sangat efektif. *Brain gym* bisa dilakukan untuk menyegarkan fisik dan pikiran siswa setelah menjalani proses pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi yang mengakibatkan kelelahan pada otak.

Dalam memaksimalkan pemusatan pikiran atau yang sering disebut dengan konsentrasi, peneliti menggunakan dimensi dalam gerakan *Brain Gym* adalah dimensi pemfokusan. Fokus adalah kemampuan menyebrangi “garis tengah partisipasi” yang memisahkan bagian belakang dan depan tubuh, dan juga bagian belakang (*occipital*) dan depan otak (*frontal lobe*). Jika semua terhubung dengan baik maka perhatian atau konsentrasi anak menjadi meningkat dalam belajar.

Sesuai dengan pelayanan fisioterapi dicantumkan dalam General Meeting of Physical Therapist (June 2011) bahwa :

“Physical therapy provider service to individuals and population movement and functional ability throughout the lifespan. This includes providing service in circumstance where movement and function are threatened by ageing, injury, disease or environmental factor. Functional movement is central to what it means to be healthy”

Sesuai dengan pengertian fisioterapi diatas, fisioterapi juga memiliki peran dalam pengoptimalan dari fungsi otak. Sehingga peran fisioterapi pada masa sekarang tidak hanya mulai menambah pada subjek sehat, karena peran fisioterapi sekarang mampu menjangkau lebih dalam pada aspek-aspek kehidupan masyarakat lainnya, dan cakupan lahan fisioterapi saat ini sudah sangat luas. Dalam bidang pendidikan fisioterapi dapat ikut memberikan kontribusi. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk mengetahui efek pemberian *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi belajar anak.

## **B. Identifikasi Masalah**

Konsentrasi belajar berasal dari kata konsentrasi dan belajar. Hornby dan Siswoyo (2003) mendefinisikan konsentrasi (*concentration*) adalah pemusatan atau penggerakan (perhatiannya ke pekerjaannya atau aktivitasnya). Hamalik (2005) mendefinisikan belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Menurut pengertian ini, belajar adalah merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas daripada itu, yakni mengalami. Sejalan dengan perumusan itu, berarti pula belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan.

Tabrani dkk. (2009) menambahkan definisi belajar dalam arti luas ialah proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan,

penggunaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi atau, lebih luas lagi, dalam berbagai aspek kehidupan atau pengalaman yang terorganisasi. Belajar selalu menunjukkan suatu proses perubahan perilaku atau pribadi seseorang berdasarkan praktek atau pengalaman tertentu.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi.

Ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar berkaitan dengan perilaku belajar yang meliputi perilaku kognitif, perilaku afektif, dan perilaku psikomotor. Karena belajar merupakan aktivitas yang berbeda-beda pada berbagai bahan pelajaran, maka perilaku konsentrasi belajar tidak sama pada perilaku belajar tersebut. Engkoswara dalam Tabrani (1989) menjelaskan klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar memiliki Perilaku kognitif, yaitu perilaku yang menyangkut masalah pengetahuan, informasi, dan masalah kecakapan intelektual, Perilaku afektif, yaitu perilaku yang berupa sikap dan apersepsi, Perilaku psikomotor dan Perilaku berbahasa.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar pada anak. Diantaranya faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal berhubungan dengan lingkungan belajar seperti suara, pencahayaan dan disain belajar.

sedangkan faktor internal seperti tingkat intelektual, bakat, motivasi, gizi dan kesehatan anak.

Olahraga dan latihan pada *Brain Gym* menurut riset yang dilakukan oleh Ayinosa (2009) *brain gym* dapat memberikan pengaruh positif pada peningkatan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan, respon dan membuat keputusan. Dan ternyata *Brain Gym* bisa juga meningkatkan kemampuan belajar tanpa batasan umur (Ayinosa, 2009). Gerakan-gerakan dalam *brain gym* digunakan oleh para murid di Educational Kinesiology Foundation, California, USA untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan keseluruhan otak (Fanny, 2009). Karena proses belajar selalu melibatkan proses kognitif, maka penelitian *Brain Gym* juga telah dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak.

Intervensi *brain gym* juga signifikan (Cammisa, 2004). Mengamati beberapa masalah dan penelitian terdahulu tentang *brain gym* yang telah dituliskan dalam latar belakang diatas peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui ada efek pemberian *brain gym* terhadap kemampuan konsentrasi belajar pada anak.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dikarenakan terdapat berbagai teknik yang memiliki efek terhadap tingkatan kemampuan konsentrasi dan banyaknya faktor yang mempengaruhi dari kemampuan konsentrasi belajar tersebut maka penulis hanya membahas mengenai “ efek pemberian *brain gym* terhadap kemampuan konsentarsi belajar pada anak ”.

#### **D. Perumusan Masalah**

Dari pembahasan masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut: “apakah ada efek pemberian *brain gym* terhadap kemampuan konsentrasi belajar pada anak”

#### **E. Tujuan Penelitian**

##### 1. Tujuan Umum

Untuk membuktikan efek pemberian *brain gym* terhadap kemampuan konsentrasi belajar pada anak.

##### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui sejauhmana tingkat konsentrasi belajar yang dimiliki subjek penelitian sebelum diberi perlakuan *Brain Gym*.
- b. Mengetahui sejauhmana tingkat konsentrasi belajar yang dimiliki subjek penelitian setelah diberi perlakuan *Brain Gym* dan tanpa diberi perlakuan *Brain Gym*.
- c. Mengetahui sejauhmana efektivitas *Brain Gym* dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak

#### **F. Manfaat Penelitian**

Diharapkan manfaat dari hasil penelitian ini :

##### 1. Bagi Peneliti dan Fisioterapis

Untuk penambahan wawasan mengenai efek pemberian *brain gym* terhadap kemampuan konsentrasi belajar pada anak.

##### 2. Bagi Intitusi Pendidikan

- a. Dengan adanya hasil kajian ini diharapkan dapat dijadikan bahan kajian untuk diteliti lebih lanjut sekaligus menjadi referensi tambahan bagi mahasiswa yang membutuhkan pengetahuan lebih lanjut mengenai efek pemberian *brain gym* terhadap kemampuan konsentrasi belajar pada anak.
- b. Dapat menambah khasanah keilmuan kesehatan dalam dunia pendidikan khususnya.

### 3. Bagi Institusi Lain

- a. Bagi Kepala Sekolah, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan pengambilan keputusan dalam menentukan kebijakan kegiatan belajar mengajar.
- b. Bagi Guru, hasil penelitian ini diharapkan guru dapat mengaplikasikan