

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut asal katanya, konsentrasi atau concentrate (kata kerja) berarti memusatkan, dan dalam bentuk kata benda, concentration artinya pemusatan. Supriyo dalam Amalia (2014:14), Konsentrasi adalah pemusatan perhatian pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Implikasi pengertian di atas berarti pemusatan pikiran terhadap bahan yang dipelajari dengan mengesampingkan semua hal yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran tersebut.

Selain itu, Siswanto dalam Amalia (2014:14), menyebutkan bahwa yang dimaksud konsentrasi yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi. Konsentrasi memungkinkan individu untuk terhindar dari pikiran-pikiran yang mengganggu ketika berusaha untuk memecahkan persoalan yang sedang dihadapi. Pada kenyataannya, justru banyak individu yang tidak mampu berkonsentrasi ketika menghadapi tekanan. Perhatian mereka malah terpecah-pecah dalam berbagai arus pemikiran yang justru membuat persoalan menjadi semakin kabur dan tidak terarah.

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 rasaseperti 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 antarlain 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 (Dennisson dalam Aryati, 2010:89).

Dalam hal ini tentunya diperlukan suatu metode yang menyenangkan yang membuat siswa rileks dalam melakukan kegiatan, 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 dalam Aryati, 2010:89).

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. 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 siswa 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 siswa adalah kunci pokok untuk menunjang keberhasilan siswa. 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). Di mana prinsip utama dari brain gym adalah siswa harus merasakan dan mengingat dari setiap gerakan-gerakan yang diinstruksikan seperti melakukan gerakan searah atau berlawanan.

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 dalam Nuryanti, 2010:151).

Brain gym (senam otak) menjadi suatu alat bantu untuk meningkatkan konsentrasi sehingga menghasilkan 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 menyeberangi “garis tengah partisipasi” yang memisahkan bagian belakang dan depan tubuh, dan juga bagian belakang (occipital) dan depan otak (frontal lobe). Jika semuanya terhubung dengan baik maka perhatian atau konsentrasi siswa menjadi meningkat dalam belajar.

Dalam memaksimalkan konsentrasi peneliti menggunakan dimensi pemfokusan dalam gerakan Brain Gym. Fokus adalah kemampuan menyeberangi “garis tengah partisipasi” yang memisahkan bagian belakang dan depan tubuh, dan juga bagian belakang (occipital) dan depan otak (frontal lobe). Jika semuanya terhubung dengan baik maka perhatian atau konsentrasi siswa menjadi meningkat dalam belajar. Namun jika sambungan tersebut tidak terhubung dengan baik maka anak akan mengalami penurunan konsentrasi. Dalam sebuah penelitian disebutkan bahwa 78% anak laki-laki dan 63% perempuan menghabiskan waktu istirahat mereka dalam aktivitas fisik (Beighle dalam Aryati, 2010:89).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti ketika melakukan observasi di Smp Terpadu Al-farabi, peneliti mengamati perilaku siswa kelas VIII di saat proses belajar mengajar berlangsung. Kondisi siswa di kelas tersebut kurang kondusif dan dapat dikatakan siswa belum mampu berkonsentrasi belajar dengan baik karena terdapat siswa yang mengantuk saat diberikan materi pelajaran (10%), tidak tenang ketika belajar (20%), mudah gugup ketika disuruh ke depan (15%), dan beberapa juga ada yang mengobrol dengan teman sebangkunya (12%). Jika dihitung secara keseluruhan, terdapat 57% siswa yang bermasalah ketika proses

belajar berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa masih rendahnya tingkat konsentrasi siswa ketika mereka melakukan kegiatan belajar. Berdasarkan latar belakang inilah peneliti ingin melakukan penelitian mengenai tentang Penerapan Brain Gym dalam meningkatkan konsentrasi pada Siswa kelas VIII SMP Terpadu Al-farabi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang di ungkapkan pada latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Apakah dengan melakukan brain gym berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi? Faktor apa saja yang mempengaruhi konsentrasi? Apakah ada hubungan antara brain gym terhadap konsentrasi? Bagaimana hubungan antara brain gym dengan konsentrasi seseorang?

1.3 Pembatasan Masalah

Dikarenakan terdapat berbagai teknik yang memiliki efek terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi dan banyaknya faktor yang mempengaruhi dari kemampuan konsentrasi tersebut maka penulis hanya membahas mengenai “efek penerapan brain gym dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi pada siswa kelas VIII SMP Terpadu Alfarabi .”

1.4 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah ada efek penerapan brain gym dalam meningkatkan konsentrasi Siswa kelas VIII SMP Terpadu Alfarabi”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat konsentrasi siswa sebelum penerapan Brain gym.
2. Mengetahui tingkat konsentrasi siswa setelah penerapan Brain gym.
3. Mengetahui penerapan brain gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII Smp Terpadu Al-Farabi Deli Serdang.

1.6 Manfaat Penelitian

Diharapkan manfaat dari hasil penelitian ini :

1. Bagi Kepala Sekolah, hasil penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai Brain gym (atau senam otak).
2. Bagi Guru, hasil penelitian ini mengetahui bagaimana cara meningkatkan Konsentrasi belajar.