

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembelajaran merupakan proses transfer ilmu antara guru kepada siswa yang dilakukan melalui berbagai kegiatan. Pembelajaran bisa berlangsung secara pendidikan formal maupun pendidikan non formal, dilihat dari instansi yang menaungi kegiatan pembelajaran tersebut. Pendidikan formal biasanya terjadi di sekolah, karena di sekolah sudah jelas terdapat tujuan, isi dan capaian pembelajaran. Pendidikan non formal merupakan jalur pendidikan diluar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang(Aprilia, 2014).

UNESCO pada tahun 2012 melaporkan bahwa Indonesia berada diperingkat ke 64 dari 120 negara berdasarkan penilain *Educational Develofment Indeks* (EDI). Negara indonesia sebagai salah satu negara di ASIA Tenggara yang masa berkembang sedang menghadapi permasalahan serius dalam dunia pendidikan diantaranya adalah minat belajar, minat membaca, dan tingkat konsentrasi belajar siswa yang rendah(Prasanti, 2018).

Selanjutnya berdasarkan data terbaru yang dikeluarkan oleh *United Nation Development Program* (UNDP) indeks pembangunan manusia Indonesia berada diperingkat 121 dunia dari 184 negara. Sulistyawati (2013), juga menjelaskan bahwa kesulitan belajar merupakan masalah penting yang dialami oleh pelajar di Indonesia. Salah satu penyebab kesulitan belajar pada

siswa adalah rendahnya kemampuan siswa berkonsentrasi dalam menerima pelajaran yang diberikan, hal ini menyebabkan prestasi belajar siswa pun menurun (Prasanti, 2018).

Sering munculnya *off task behavior* di dalam kelas sangat menghambat kegiatan belajar siswa, yaitu perilaku yang muncul selama mengikuti proses pembelajaran tetapi tidak mendukung kegiatan belajar. Seperti tidak semangat mengerjakan tugas, berbicara sendiri selama mengikuti pelajaran, menulis atau menggambar yang tidak relevan dengan kajian bidang studi yang sedang diikuti menyontek, melamun ketika mengikuti pelajaran dan lain-lain (Amir Zubaidah dan Risnawati, 2016).

Faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu lingkungan. Dimulai dari hal terkecil seperti kegaduhan di dalam kelas mengakibatkan tingkat perhatian dan konsentrasi siswa menurun atau bahkan hilang sama sekali. Dalam Konsentrasi belajar sangat diperlukannya kefokusannya atau tingkat pemusatan pikiran di dalam suatu objek yang ada di hadapannya, yang sedang dipelajari dengan cara menghalau seluruh fikiran selain pada objek yang di fokuskan. Konsentrasi siswa bisa di peroleh jika pengajaran dan kesesuaian minat siswa tersesuaian. Oleh karena itu konsentrasi siswa menjadi prioritas guru dalam mengajar (Amir Zubaidah dan Risnawati, 2016).

Daya ingat merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi terutama dalam proses pembelajaran dan peningkatan prestasi akademis remaja. Dengan daya ingat yang baik maka prestasi akademis remaja juga akan baik sedangkan daya ingat yang kurang akan berdampak pada prestasi

remaja, sehingga menyebabkan rasa percaya diri remaja rendah akibat kalah bersaing dengan teman sekolahnya. Untuk mencapai semua itu diperlukan proses integrasi otak yang optimal. Dengan mengoptimalkan penggunaan seluruh fungsi otak dapat dioptimalkan, tetapi tidak semua orang mampu melakukannya. Terdapat berbagai cara untuk mengoptimalkan fungsi otak, diantaranya adalah dengan belajar, bermain, dan gizi yang menunjang untuk otak (Suprijono, 2013).

Konsentrasi merupakan suatu proses pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu, artinya tindakan atau pekerjaan yang dilakukan secara sungguh-sungguh dengan memusatkan seluruh panca indra mulai dari penciuman, pendengaran, penglihatan, dan fikiran, bahkan yang sifatnya abstrak sekalipun yaitu perasan. Berkonsentrasi berarti memfokuskan kesadaran pada suatu objek atau subjek tertentu tanpa mengalihkan sedikitpun perhatian ke suatu yang lain. Kemampuan berfikir kreatif ditunjukkan dengan *fluency, originality, abstractness of titles, resistance to premature closure* (Hakim, 2015).

Seseorang yang sering mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi disebabkan oleh kurang berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari, terganggu oleh keadaan lingkungan (bising, keadaan yang semrawut, cuaca buruk dan lain-lain), pikiran kacau dengan banyak urusan/masalah-masalah kesehatan (jiwa dan raga) yang terganggu (badan lemah), bosan terhadap pelajaran/sekolah dan lain-lain (Slameto, 2010).

Menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010, batas usia remaja adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Anak usia sekolah menengah atas merupakan generasi penerus bangsa sebagai sumber daya manusia pada masa yang akan datang yang menentukan kualitas bangsa di masa depan (Kozier. Erb, 2010).

Usia remaja adalah usia dimana siswa berusia 13-15 tahun dengan sering mengalami gangguan konsentrasi belajar. Usia remaja awal menurut WHO yang berlangsung kira-kira 11 sampai 14 tahun (Muh Yusuf Mappedasse, 2010).

Masa remaja merupakan masa dimana individu tersebut mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan juga mengalami perubahan baik emosi, fisik, minat, pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah. Artinya pada masa remaja rentan sekali terkena stres dengan masalah yang sedang dialaminya. Hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa kondisi stres yang dialami oleh remaja tersebut akan berdampak pada menurunnya tingkat konsentrasi belajar pada remaja (Prasanti, 2018).

Perubahan perkembangan antara usia 13-15 tahun beragam dan memiliki rentang seluruh area pertumbuhan dan perkembangan. Kemampuan fisik, psikologis, kognitif, dan moral dikembangkan, diperluas, disaring dan disinkronisasi, sehingga individu dapat menjadi anggota masyarakat yang diterima dan produktif. Remaja harus mengatasi perubahan dalam seluruh area perkembangan (Perry, 2010).

Ada beberapa faktor penyebab stres pada remaja sebagai berikut stres akademik (26%), konflik dengan orang tua (17%), masalah finansial (10%) dan pindah rumah atau sekolah (5%). Pendapat di atas dapat dimaknai bahwa stress terbesar yang dialami oleh remaja yaitu stress pada bidang akademik. Stress akademik akan menimbulkan tekanan akademik yang dapat memicu kecemasan remaja(Prasanti, 2018).

Remaja selama ini juga lebih tertarik untuk memelihara kebugaran fisik daripada otak, padahal otak merupakan pusat dari kontrol segala aktivitas manusia. Kebugaran otak didapatkan jika aliran darah ke otak lancar atau pasokan volume oksigen maksimalnya memadai. Volume oksigen maksimal ketika kemampuan ambilan oleh jantung dan paru paru, sehingga aliran darah ke semua jaringan tubuh termasuk ke otak akan lebih banyak. Hal ini memungkinkan otak bekerja optimal. Agar otak dapat pasokan volume oksigen maksimal ke otak. Hal yang juga tak kalah pentingnya untuk mengaktifkan bagian bagian otak adalah melakukan senam otak. Fungsi optimalisasi otak akan terjaga, karena mendapat rangsangan terus menerus (Muhammad, 2013).

Penurunan konsentrasi anak usia 13-15 tahun menyebabkan hambatan dalam kegiatan belajar (Hakim, 2015). Upaya untuk meningkatkan konsentrasi pada remaja diantaranya dengan mengatur energi psikis dan stress, menggunakan pemicu, baik dalam bentuk kata kata maupun tindakan, menggunakan waktu untuk memusatkan dan mempertahankan perhatiannya menggunakan senam otak (Muhammad, 2013).

Senam otak merupakan program komersial yang populer yang dipasarkan di lebih 80 negara dan dipercaya dapat memberikan stimulasi yang sangat dibutuhkan untuk pembelajaran efektif karena diyakini dapat membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat sehingga kegiatan belajar/ bekerja berlangsung menggunakan seluruh otak (Ayinosa, 2009).

Penurunan konsentrasi pada remaja dapat dicegah dan diatasi dengan memperbanyak aktifitas gerak dan pemikiran yang melibatkan otak bagian kanan dan otak bagian kiri. Fenomena yang terjadi di masyarakat menunjukkan bahwa penurunan konsentrasi belajar pada remaja belum mendapatkan penanganan yang maksimal. Selama ini teknik yang digunakan memiliki kelemahan tersendiri yang tentunya tujuan dari peningkatan konsentrasi belajar belum dapat dirasakan oleh remaja, seharusnya teknik peningkatan konsentrasi belajar dibuat lebih mudah dan efektif, salah satunya yaitu melakukan senam otak (Prasanti, 2018).

Senam otak menjadi suatu alat bantu meningkatkan konsentrasi yang sangat efektif. Senam otak merupakan serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan keseluruhan otak. Senam otak dapat dilakukan dimana saja, kapan saja dan oleh siapa saja (Tammase, 2009).

Senam otak dapat mengaktifkan potensi belahan otak (hemisfer) kanan dan kiri sehingga pada akhirnya terjadi integrasi atau kerja sama antar keduanya. Hemisfer kiri digunakan untuk berfikir logis dan rasional,

menganalisa, bicara, berorientasi pada waktu dan hal hal yang terinci, serta mengatur badan, mata, dan telinga kanan. Hemisfer kanan digunakan untuk hal hal yang intuitif, merasakan, bermusik, menari, kreatif, serta mengontrol badan, mata dan telinga kiri. Kedua hemisfer ini digabungkan dengan corpus callosum, yakni simpul saraf kompleks dimana terjadi transmisi informasi antar belahan otak. Bila sirkuit informasi dari kedua belahan otak cepat menyilang, maka konsentrasi meningkat (Dennison, 2015).

Menurut ahli senam otak sekaligus penemu senam otak dari lembaga Educational Kinesiology Amerika Serikat Paul E, denisson Ph. D., senam otak mampu memudahkan kegiatan belajar, meningkatkan kemampuan berbahasa dan daya ingat, gerakan senam otak (Brain gym) dapat bermanfaat dalam melancarkan aliran darah dan oksigen ke otak sehingga dapat meningkatkan koordinasi dan konsentrasi, menjernihkan pikiran, menjaga badan tetap rileks dan mengurangi kelelahan mental (stress) sehingga fungsi kognitif dapat dijaga dan dipertahankan (Prasanti, 2018).

Selain itu meningkatkan konsentrasi belajar dengan cara senam peregangan adalah kegiatan melakukan gerakan-gerakan yang bertujuan melenturkan atau melemaskan kembali bagian-bagian tubuh yang kaku. Gerakan peregangan yang banyak dilakukan adalah gerakan aktif dinamis sekitar 3 menit. Hal ini sejalan dengan amanat UU No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan yaitu upaya kesehatan wajib diselenggarakan pada setiap tempat dan dapat diterapkan juga untuk pelajar (Kemenkes, 2018).

Senam Peregangan menjadi sesuatu yang wajib dilakukan karena didapati banyak remaja terutama siswa dengan gerakan statis, duduk terlalu lama, dan belajar dalam posisi yang tidak tepat. Gangguan kesehatan yang sering dialami remaja adalah masalah gangguan otot rangka (musculoskeletal) terutama di bagian leher, bahu, pergelangan, tulang belakang dan siku yang dapat menurunkan konsentrasi belajar. Untuk melenturkan kembali otot tubuh diperlukan peregangan (stretching) agar tetap bugar selama beraktifitas di sekolah (Kemenkes, 2018).

Tidak hanya untuk mengurangi ketegangan otot saat belajar, senam peregangan juga memiliki beberapa manfaat lain antara lain mengurangi ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas jaringan otot, mengurangi risiko cedera otot (kram), mengurangi risiko nyeri/cedera punggung, mengembalikan konsentrasi yang optimal. Aplikasi sederhana yang dapat dilakukan di satuan kerja adalah dengan memulai upaya peregangan di tempat kerja setiap jam 10.00 WIB dan jam 14.00 WIB. Diharapkan aktifitas peregangan ini dapat menjadi sebuah kebiasaan yang akan berdampak positif untuk meningkatkan konsentrasi di sekolah dapat meningkat (Kemenkes, 2018).

Remaja awal yang berusia 13-15 tahun yang berada pada kelas VII, VII, dan IX mempunyai konsep diri yang berbeda. Remaja dengan usia 13 tahun mengalami masa adaptasi dengan lingkungan dan teman baru sehingga dapat dikatakan masih mengikuti pembelajaran dengan baik. Kelas VIII sudah dikatakan dapat beradaptasi dengan semuanya termasuk lingkungan dan teman baru, maka remaja sibuk mencari identitas diri sehingga tidak begitu

memikirkan masalah pendidikan dan pertemanan dianggap lebih penting bagi remaja. Kelas IX dimana remaja sudah fokus untuk mempersiapkan kelulusan dan memikirkan untuk melanjutkan pendidikan sesuai dengan keinginan, dengan demikian remaja lebih cenderung mempunyai minat belajar dan konsentrasi yang baik (Agustiani, 2009).

Dari hasil wawancara pada guru Siswa kelas VIII yang berjumlah 35 anak bahwa banyak siswa yang ada di kelas menjadi tidak kondusif setelah melewati 20-30 menit pertama hanya beberapa orang saja yang bisa fokus dan dapat mengikuti pembelajaran, sedangkan sebagian siswa berbincang sama teman temannya, ada yang menggambar dibuku, mengantuk dan terlihat bosan saat berlangsungnya proses belajar dan sering izin keluar masuk kelas dengan alasan ke kamar mandi.

Tabel 1.1: Penelitian Sebelumnya

No	Judul penelitian	Nama peneliti	Metode penelitian	Hasil penelitian
1	Pengaruh brain gym terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XI IPA dalam pembelajaran matematika di SMA XYZ tangerang	Tica chyquitita, 2018	Kuasi eksperimen dengan desain the post only control group	Brain gym tidak berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa.
2	Efektivitas brain gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak	Aryati nuryana, 2010	Kuasi eksperimen	Brain gym sangat efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak
3	Pengaruh penerapan zona alfa dengan kegiatan brain gym terhadap hasil belajar siswa pada materi alat-alat optik di kelas viii smp islam krebung sidoarjo	Khusnul Khuluqiyah, 2012	kuantitatif true eksperimen mental design	hasil belajar siswa kelas VIII SMP Islam Krebung Sidoarjo pada materi alat-alat optik yang menerapkan zona alfa dengan kegiatan brain gym lebih baik daripada hasil belajar siswa yang tidak

menerapkan.

No	Judul penelitian	Nama peneliti	Metode penelitian	Hasil penelitian
4	Pengaruh penerapan metode pembelajaran brain based learning berbantuan brain gym terhadap hasil belajar peserta didik	Ivah S. Fajriati, 2017	quasi experimetal	Terdapat pengaruh hasil belajar peserta didik yang diajar melalui metode pembelajaran Brain Based Learning (BBL) berbantuan Brain Gym pada materi sistem koordinasi pada kelas XI IPA MAN 3 Makassar.

Sudah ada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tica Chyquititapada tahun 2018 dan penelitian yang dilakukan Aryati Nuryana pada tahun 2010 ada perbedaan pendapat mengenai senam otak terhadap tingkat konsentrasi belajar remaja. Melihat fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Perbedaan Senam Otak Dan Senam Peregangan Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Remaja Di MTs Ma’arif Nyatnyono Ungaran”.

B. Rumusan Masalah

Madarasah Tsanawiyah (MTs) sering timbul beberapa masalah diantaranya adalah penurunan konsentrasi saat belajar. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan suasana kelas yang gaduh sehingga membuat tidak nyaman saat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar dikelas.

Penurunan konsentrasi belajar pada remaja belum mendapat penanganan yang maksimal. Teknik yang dapat dilakukan dalam meningkatkan konsentrasi belajar remaja adalah senam otak dan senam peregangan. Senam otak yang berisi serangkaian gerakan sederhana

merangsang integrasi koordinasi dan fungsi seluruh dimensi otak, sehingga dimensi pemfokusan dapat bekerja dengan baik (Dennison, 2015). Selain senam otak, senam peregangan adalah kegiatan melakukan gerakan-gerakan yang bertujuan mengoptimalkan kembali konsentrasi belajar (Kemenkes, 2018).

Oleh karena itu, rumusan masalah yakni “Adakah Perbedaan Senam Otak Dan Senam Peregangan Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Remaja Di MTs Ma’arif Nyatnyono Ungaran?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Menganalisis efektifitas senam otak dan senam peregangan terhadap tingkat konsentrasi belajar pada remaja di MTs Ma’arif Nyatnyono Ungaran.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran konsentrasi belajar pada remaja di MTs Ma’arif Nyatnyono Ungaran sebelum dan sesudah diberikan senam otak.
- b. Mengetahui gambaran konsentrasi belajar pada remaja di MTs Ma’arif Nyatnyono Ungaran sebelum dan sesudah diberikan senam peregangan.
- c. Mengetahui efektivitas senam otak dan senam peregangan terhadap konsentrasi belajar pada remaja di MTs Ma’arif Nyatnyono Ungaran.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh pihak masing masing sekolah untuk melakukan senam otak dan senam peregangan untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada remaja.

2. Bagi peneliti

Menambah wawasan, pengetahuan, dan perbedaan mengenai senam otak dan senam peregangan serta pengalaman penulis khususnya dalam hal penelitian mengenai manfaat senam otak dan senam peregangan terhadap tingkat konsentrasi belajar pada remaja.

3. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai informasi dan menambah pengetahuan bagi masyarakat sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar dengan menggunakan teknik senam otak dan senam peregangan.