

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang amat penting bagi perkembangan manusia, karena dengan adanya pendidikan diharapkan dapat membantu proses perkembangan ke tingkat yang lebih baik, menurut pandangan islam pendidikan berarti membiasakan ketaqwaan, kecerdasan dan kepribadian yang berakhlak mulia. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan kemampuan, membentuk karakter, perilaku peserta didik agar lebih baik untuk mewujudkan peradaban bangsa yang bermartabat.¹

Sehubungan dengan itu pendidikan pada umumnya bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa yang beriman dan bertakwa serta berakhlak mulia dan memiliki keterampilan sebagai bekal untuk masa kini maupun masa yang akan datang. Hal ini ditegaskan dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 yaitu :

“Pendidikan Nasional berfungsi untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.²

Pendidikan dapat diartikan sebagai bimbingan secara sadar oleh pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani peserta didik menuju terbentuknya kepribadian yang utama. Pendidikan merupakan suatu proses penyiapan sumber daya manusia untuk menjalankan kehidupan dan memenuhi tujuan hidupnya secara lebih efektif dan efisien.³

Adapun ayat Al-Quran yang pertama kali turun yang menjelaskan tentang pendidikan tercantum dalam Q.S Al-Alaq ayat 1-5 sebagai berikut:

¹Bramianto Setiawan, S.Pd.,M.Si. dkk. *Dasar-Dasar Pendidikan*, (Jl. Gerilya No. 292 Purwekorto Selatan, Kab. Banyumas Jawa Tengah, 2021) hal, 133.

²Prof. DR. Hamid Darmadi. M.Pd., M.SC, *Pengantar Pendidikan Era Globalisasi. AnImage*. 2019. Hal. 19

³Suteja dan Akhmad Affandi, *Dasar Dasar Pendidikan*, (Cirebon: CV Elsi Pro, 2016), hal 9.

أَقْرَأْ بِأَسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ١ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ٢ أَلْقِمْ ٤ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ٥
أَقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ٣ الَّذِي عَلَّمَ

Artinya: Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan, Dia telah menciptakan manusia dan segumpal darah, Bacalah dan Tuhanmulah yang Maha mulia, Yang mengajar (manusia) dengan pena, Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya.⁴

Kecerdasan spiritual (SQ) sangat penting ditanamkan sejak dini guna mengantarkan mereka pada kecerdasan yang paling tinggi. Kecerdasan SQ ini sangat berpengaruh untuk masa depan anak karena kecerdasan spiritual ini nantinya digunakan untuk menghadapi dan memecahkan sebuah persoalan makna dan nilai. SQ berfungsi untuk mentransformasi nilai-nilai spiritual atau nilai-nilai agama seperti kejujuran, kasih sayang, keadilan, tanggung jawab, kedamaian, kepercayaan dan kebersamaan.⁵

Otak manusia terbagi menjadi dua bagian yaitu otak kiri dan otak kanan fungsi otak kanan dan kiri pada manusia berbeda. Perkembangan otak terjadi dengan pesat sejak dalam kandungan dan dilanjutkan setelah lahir pada tahun-tahun pertama kehidupan. Otak kiri berfungsi Berpikir rasional, Ilmiah, logis, kritis, linear, analitis, refensial dan konvergen. Berkaitan erat dengan kemampuan belajar membaca, berhitung (matematika), dan bahasa. Otak kanan berfungsi Berpikir holistik, non-linear, non-verbal, intuitif, imajinatif, non-refensial, divergen dan bahkan mistik⁶ Menghubungkan kedua belahan otak kanan dan otak kiri agar seimbang bisa melalui metode *brain gym* (senam otak).

Metode *brain gym* (senam otak) merupakan sekumpulan gerakan yang sederhana di mana mengandung gerakan yang dinamis. Sebagian gerakan dalam senam ini adalah gerakan menyilang dan fokus pergerakannya pada

⁴Syamil quran Yasmina, *AL-QUR'AN TERJEMAH DAN TAJWID*, (sygma creative media corp) h. 597.

⁵Lufiana Harnany Utami, *Pengembangan Kecerdasan Spiritual Siswa*, (UIN Sunan Gunung Djati Jl. A.H. Nasution 105 Bandung Jurnal Ilmiah Psikologi Juni 2015, Vol. 2, No. 1 2017) hal. 211

⁶Baiq Shofa Ilhami, M.A dkk, *Psikologi Perkembangan (teori dan stimulasi)*, Jawa Barat :CV Jejak, Anggota IKAPI 2022, Hal 70

tangan dan kaki yang bertujuan memudahkan kegiatan belajar dan pelaksanaan aktivitas sehari-hari. Menurut E. Paul Dennison *brain gym* (senam otak) adalah gerakan yang mengaktifkan otak, meningkatkan pola sistem saraf, dan memudahkan proses belajar.⁷

Metode *brain gym* (senam otak) ini sangat dibutuhkan untuk anak atau siswa akan tetapi di Indonesia senam ini masih jarang dilakukan atau diterapkan oleh sekolah maka dari itu perlu banyak sosialisasi yang harus dilakukan di sekolah dan guru untuk bisa melakukan senam ini dan menerapkan pada peserta didik. Proses pembelajaran dengan penerapan metode *Brain Gym* (senam otak) menekankan pada kefokuskan dan konsentrasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Sehingga siswa mampu mengikuti pembelajaran tanpa harus jenuh, ribut, dan bosan.

Brain gym (senam otak) dilakukan dengan serangkaian gerakan yang sederhana dan menyenangkan sebagai relaksasi otak, menstimulasi otak kanan dan kiri, belakang otak dan bagian depan, merangsang sistem yang terkait dengan perasaan atau emosi.⁸

Pernyataan di atas diperkuat lagi oleh hasil riset Ayi Nosa yang mengatakan bahwa "olahraga dan latihan pada *Brain Gym* (senam otak) dapat memberi pengaruh positif pada peningkatan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan, respon dan membuat keputusan. *Brain Gym* (senam otak) juga dapat meningkatkan kemampuan belajar tanpa batas umur."⁹

Menurut Dimiyati bahwa konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses belajar yang dilakukan, konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap prestasi

⁷Raditya Kurniawan Djoar, *GERIATRI 2*, (Banda Aceh, Aceh Syiah Kuala University Press 2021) hal 112

⁸Raditya Kurniawan Djoar, *GERIATRI 2*, (Banda Aceh, Aceh Syiah Kuala University Press 2021) hal 113

⁹Bilwalidayni Ikbal, Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan UIN Alauddin Makassar. (Makassar : Fak. Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin, 2017), hal. 53

belajar seseorang.¹⁰ Namun demikian, konsentrasi pula yang menjadi keluhan dalam belajar. Belajar merupakan serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotor.¹¹ Jika siswa tidak dapat berkonsentrasi pada pelajaran yang sedang berlangsung, maka dampaknya akan merugikan diri siswa itu sendiri karena tidak mendapatkan apapun dari pelajaran tersebut.

Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa konsentrasi adalah pemusatan perhatian pada suatu objek dan mengabaikan hal-hal lainnya. Dengan konsentrasi yang tinggi maka akan mudah bagi seseorang ataupun siswa untuk menguasai materi yang dipelajari. Sedangkan untuk seseorang yang sukar berkonsentrasi atau konsentrasinya rendah maka ia akan kesulitan untuk menguasai materi yang diajarkan atau yang di pelajari. Sulit berkonsentrasi bukan tanpa sebab, tetapi ada hal-hal atau faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk berkonsentrasi.

Dalam proses pembelajaran di sekolah, siswa di tuntut untuk dapat selalu memfokuskan perhatiannya terhadap mata pelajaran yang sedang di pelajari dengan baik, akan tetapi dalam kenyataannya belum semua siswa mampu untuk memusatkan perhatiannya terhadap situasi belajar. Apalagi pada mata pelajaran IPA bukanlah suatu mata pelajaran yang asing terdengar di telinga, setiap orang pasti selalu di hadapkan dengan yang namanya IPA.

Namun pada era modernisasi sekarang ini, belajar bukan lagi menjadi rutinitas yang disukai siswa. Hal tersebut dikarenakan ada banyak hal yang membuat siswa malas ataupun jenuh dalam belajar, terutama paksaan untuk meninggalkan berbagai kegiatan yang lebih menyenangkan dibandingkan belajar terlebih lagi pada anak sekolah dasar yang memang kebanyakan lebih suka bermain dibandingkan belajar, seperti bermain ponsel, game online,

¹⁰Rifninda Nur Linasari, *Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV Melalui Penerapan Teknik Kuis Tim di SD Negeri Sidomulyo Sleman.*” (Yogyakarta : Fak. Ilmu Pendidikan UIN, 2015), hal. 20

¹¹Ummi Hasanah ddk, *Efektivitas Layanan Penguasaan Konten untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa*, (Universitas Padang Indonesia, 2017), hal. 144

bermain bersama teman sebayanya atau kegiatan lain baik positif atau negatif yang berasal dari lingkungan sekitar. Begitu pentingnya konsentrasi bagi siswa, sehingga konsentrasi adalah merupakan prasyarat bagi siswa agar dapat belajar dan berhasil mencapai tujuan pembelajaran.

Kegiatan pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam merupakan proses kegiatan belajar mengajar yang dalam pembelajaran nantinya siswa dapat membangun pengetahuan berdasarkan pengamatan, pengalaman, penyusunan gagasan melalui suatu percobaan sangatlah penting. Maka guru perlu pertimbangan metode atau strategi mengajar dan pemilihan media yang tepat, sehingga dalam pelaksanaannya tidak membosankan bagi siswa, Oleh karena itu guru harus pandai dan kreatif dalam memilih metode ataupun bahan ajar yang cocok pada materi yang akan di pelajari atau di sampaikan.

Dalam hal ini untuk mengatasi rasa bosan tersebut serta supaya siswa menjadi lebih berkonsentrasi dalam proses belajar maka peneliti akan melakukan percobaan atau eksperimen yakni dengan menerapkan metode *brain gym* (senam otak) yang dapat membantu mengembalikan konsentrasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, dimana menurut salah satu buku menyebutkan bahwa salah satu manfaat atau perlunya penerapan dari metode *brain gym* (senam otak) yakni Secara aktif meningkatkan potensi dan keterampilan yang di miliki, karena *Brain Gym* menyenangkan dan menyehatkan.¹²

Dari definisi yang di kemukakan di atas terdapat kelebihan Brain Gym, diantaranya yaitu Metode *Brain Gym* (senam otak) dapat di lakukan bersamaan dengan model-model pembelajaran lain agar lebih bervariasi dan menantang siswa dalam mengikuti pembelajaran. Proses pembelajaran dengan penerapan metode *Brain Gym* (senam otak) menekankan pada

¹²Eva Imania Eliaa, *Brain Gym, Brain Games, (Mari Bermain Otak Dengan Senam Otak).*” Makalah Ini di sampaikan Dalam Rangka Program Parent Volunteer`S Week Di SD Budi Mulia Dua, (Yogyakarta : 26-27 Desember 2007), h. 2-3

kefokusan dan konsentrasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Sehingga siswa mampu mengikuti pembelajaran tanpa harus jenuh, ribut, dan bosan.¹³

Penelitian yang dilakukan Dadan Hidayat Sa'bana pada tahun 2017. Penelitian ini berjudul “Pengaruh Pelatihan *Brain Gym* Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas Vii Mtsn 1 Yogyakarta” Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan, diperoleh nilai sebesar 0,020 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pemberian pelatihan *Brain gym* terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada siswa kelas VII MTSN 1 Yogyakarta. Dapat diambil kesimpulan pelatihan *brain gym* efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar.¹⁴

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SD Negeri 1 Jarai Kabupaten Lahat Pada tanggal 8 oktober 2022 peneliti melihat banyak siswa yang keluar masuk kelas pada saat pembelajaran berlangsung karena merasa bosan, ada juga siswa yang mengganggu teman lainnya, terdapat juga siswa yang asik bermain sendiri seperti menggambar di buku tulis atau mencoret-coret meja, dan ada juga siswa yang meletakkan kepalanya di atas meja seperti ingin tertidur, beberapa faktor juga mempengaruhi konsentrasi belajar siswa di antaranya faktor eksternal dan internal.¹⁵ Faktor eksternal seperti pencahayaan pada ruangan kelas yang redup dan suasana di sekitar kelas yang berisik.

Sedangkan faktor internal yaitu keadaan fisik siswa yang kurang sehat. Dengan menyikapi permasalahan-permasalahan tersebut, salah satu upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa adalah dengan cara memperbaiki pembelajaran. Menemukan masih banyak sekali anak yang kurang berkonsentrasi dalam belajar, terkadang pada saat guru menjelaskan pelajaran dan kemudian bertanya banyak anak yang tidak bisa menjawab pertanyaan

¹³Bilwalidayni Ikbal, Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan UIN Alauddin Makassar.” (Makasar : Fak. Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin, 2017), hal. 20

¹⁴Dadan Hidayat Sa'bana, *Pengaruh Pelatihan Brain Gym Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas Vii Mtsn 1 Yogyakarta*, (Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta 2017)

¹⁵Hasil wawancara dengan wali kelas, kelas IV di SD Negeri 1 Jarai pada tanggal 8 Oktober 2022.

dikarenakan kurangnya konsentrasi pada saat pelajaran sedang berlangsung. Hal tersebut senada dengan hasil wawancara terhadap wali kelas IV menjelaskan bahwa guru memang belum ada yang menggunakan metode *brain gym* (senam otak) di SD tersebut. Itulah mengapa peneliti ingin melakukan eksperimen mengenai metode *brain gym* (senam otak)

Penelitian yang dilakukan Audy Datu Fajrian Naufal, dkk. Pada tahun 2016 penelitian ini berjudul “Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas V Sd Di SDN 2 Sempusari Jember” Hasil penelitian pada kelompok eksperimen didapatkan nilai mean 10, 55, sedangkan pada kelompok kontrol dengan jumlah responden sama memiliki nilai mean mean 5, 86. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai mean pada kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol, Hasil analisis dengan menggunakan uji Independent sample T Test didapatkan p value = 0,000. Kesimpulan penelitian ini bahwa ada perubahan konsentrasi belajar yang signifikan dari *brain gym* terhadap konsentrasi belajar pada siswa kelas V SD di SDN 2 Sempusari Jember. Rekomendasi dari penelitian ini yaitu perlakuan *brain gym* pada siswa sebaiknya dilakukan secara intensif dan rutin dalam jangka waktu yang lama sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.¹⁶

Berdasarkan masalah yang ada maka peneliti bersama guru berupaya memperbaiki proses pembelajaran dengan menerapkan metode *Brain Gym*, sehingga peneliti tertarik dan merasa perlu untuk meneliti lebih mendalam mengenai : Pengaruh Metode *Brain Gym* (Senam Otak) terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPA Kelas IV di SD Negeri 1 Jarai Kabupaten Lahat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu: Apakah terdapat Pengaruh Metode *Brain Gym* (Senam

¹⁶Audy Datu Fajrian Naufal, dkk, *Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas V Sd Di Sdn 2 Sempusari Jember*, Student The Faculty Of Health Sciences, University Of Muhammadiyah Jember.

Otak) terhadap Peningkatan Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPA Kelas IV di SD Negeri 1 Jarai Kabupaten Lahat?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang diuraikan sebelumnya maka tujuan dalam penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui apakah ada pengaruh Metode *Brain Gym* (Senam Otak) terhadap Peningkatan Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPA Kelas IV di SD Negeri 1 Jarai Kabupaten Lahat.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan referensi atau sebagai bahan pustaka dalam menganalisis mengenai *brain gym* (senam otak) dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa di SD Negeri 1 Jarai Kabupaten Lahat.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat secara praktis, bagi:

a. Sekolah

Manfaat penelitian bagi sekolah yaitu: dapat menjadi pedoman bagi guru dalam meningkatkan efektifitas proses pembelajaran.

b. Guru

Manfaat penelitian bagi guru yaitu:

1) sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

2) Dengan menggunakan metode *Brain gym* (senam otak) dapat meningkatkan profesionalisme guru dalam proses pembelajaran IPA.

c. Siswa

Manfaat penelitian bagi siswa yaitu: Siswa memiliki keberanian berpendapat dan kemampuan menyelesaikan masalah

serta merasa lebih nyaman dalam kegiatan belajarnya sehingga dapat meningkatkan konsentrasi siswa.

d. Peneliti

Manfaat penelitian bagi peneliti yaitu: Hasil penelitian ini dapat memberikan pemikiran baru pengetahuan baru bagi peneliti tentang *brain gym* (senam otak) dan peningkatan konsentrasi siswa pada mata pelajaran IPA.

