

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Memfokuskan pikiran dan perhatian seseorang pada pengetahuan yang diperoleh selama proses pembelajaran dikenal sebagai konsentrasi pembelajaran. Siswa merasa sulit untuk fokus pada studi mereka karena berbagai faktor dapat mengganggu kemampuan mereka untuk melakukannya. Fokus sangat penting karena membantu siswa memahami mata pelajaran dengan lebih baik dan meningkatkan dorongan mereka untuk berperan aktif dalam pendidikan mereka (Basuki & Faizah, 2020). Menurut (Riinawati, 2021), murid yang lalai menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut: mereka terus-menerus bosan, terus bergerak, tidak mendengarkan saat orang lain berbicara, sering bertukar topik, banyak bicara, dan mengganggu teman-temannya.

Tahun-tahun sekolah dasar sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak, jadi sangat penting bagi mereka untuk mendapatkan kesempatan untuk belajar sebanyak mungkin selama waktu ini. Indonesia menempati urutan ke-64 dari 120 negara dalam evaluasi United Educational Scientific and Cultural Organisation (UNESCO) terhadap Indeks Pembangunan Pendidikan. Indonesia, salah satu negara yang baru berkembang di Asia Tenggara, memiliki sejumlah masalah pendidikan, seperti tingkat fokus belajar yang buruk dan ketidaktertarikan siswa dalam belajar dan membaca. Kemudian, menurut laporan, Survei Nasional Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit tentang Kesehatan

Anak di AS mengungkapkan bahwa 9,5% anak-anak berusia antara 4 dan 17 tahun mengalami kesulitan fokus di kelas (Hijratunnor, Jafar, & Nurhayati, 2024)

Siswa menjalani proses pendidikan dan pembelajaran di sekolah dasar ini, menurut artikel jurnal Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2019 (Heni & Nurlika, 2021). Tujuan pendidikan sekolah dasar adalah membekali siswa dengan informasi dasar, keterampilan, dan kemampuan membaca, menulis, dan berhitung yang sesuai dengan tahap perkembangannya dan memungkinkan mereka untuk maju ke pendidikan tinggi.

Kesulitan era digital modern memperparah masalah konsentrasi ini. Anak-anak semakin terbiasa terpapar informasi instan, visual, dan serba cepat dari elektronik. Mereka mungkin menjadi kurang sabar dan mudah bosan dengan tugas-tugas sekolah yang membutuhkan perhatian terus-menerus dan terfokus sebagai akibat dari stimulasi yang berlebihan ini. Selain menurunkan prestasi akademik, kurangnya fokus ini juga dapat membuat anak frustrasi, menurunkan kemauan untuk belajar, bahkan mengganggu kemampuan siswa lain untuk belajar di lingkungan yang mendukung masalah konsentrasi ini lebih jauh (Nada Nurmalasari & Tri Susilowati, 2022).

Konsentrasi merupakan salah satu unsur yang dianggap dapat membantu seorang siswa agar berhasil dalam mencapai tujuan pembelajaran. Banyak anak berjuang untuk fokus, terutama selama proses

belajar. Siswa yang mampu fokus akan dapat menyimpan informasi sebanyak mungkin di dalam otaknya, yang akan memudahkan mereka untuk mengingatnya nanti. Siswa mungkin kesulitan untuk fokus karena berbagai masalah kognitif. Banyak siswa berjuang untuk fokus, terutama pada mata pelajaran dengan tingkat kesulitan yang relatif tinggi. Menurut (Damayanti et al., 2024), siswa akan menghadapi tantangan dalam kegiatan belajar, seperti terhambatnya pencapaian keberhasilan yang maksimal, jika konsentrasinya terganggu.

Menurut Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 survey (Maharani et al., 2023), 7,4% siswa usia sekolah dasar Jawa Tengah mengalami penurunan fokus dan minat terhadap pendidikan. 73% dari siswa sekolah dasar dilaporkan merasa kurang fokus, sesuai pada UNICEF tahun 2020 penelitian (Nada Nurmalasari & Tri Susilowati, 2022). Menurut UNICEF 2023, di Indonesia sistem pendidikan ini ditempatkan ke-67 keluar dari 203-209 bangsa. Menurut skala worldwide Association for the Evaluation of Education Achievement (IEA), siswa sekolah dasar Indonesia kelas 5-6 memiliki kemampuan membaca dan fokus yang paling rendah. Nilai tes membaca rata-rata siswa sekolah dasar adalah 74,55% di Hong Kong dan 74,0% di Singapura (Nada Nurmalasari & Tri Susilowati, 2022).

Teka-teki, dan senam otak merupakan beberapa pengobatan yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Karena tubuh kita adalah sumber dari semua fungsi tubuh, termasuk sensasi, gerakan, emosi, dan integrasi otak, meningkatkan fokus belajar siswa benar-benar

melibatkan seluruh tubuh selain otak. Oleh karena itu, diperlukan suatu sistem yang dapat menghubungkan tubuh dan pikiran. Menurut (Heni & Nurlika, 2021), senam otak merupakan salah satu jenis gerakan yang dapat mengoptimalkan fungsi otak.

Kajian (Nada Nurmalasari & Tri Susilowati, 2022), yang dilakukan selama dua minggu dengan interval dua kali seminggu untuk *pretest* dan dua kali seminggu untuk *posttest* dengan waktu pelaksanaan dua puluh menit, telah menunjukkan hal tersebut. Temuan menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi anak-anak berada dalam kategori konsentrasi yang sangat sedikit sebelum menerima intervensi latihan otak (*brain gym*), dengan skor konsentrasi rata-rata 5. Setelah intervensi latihan otak, konsentrasi anak-anak meningkat menjadi skor konsentrasi rata-rata 15, termasuk dalam kategori konsentrasi sedang. Menurut hasil tes *Wilcoxon*, $Pvalue (0,000) < (0,05)$ menunjukkan bahwa tingkat skor konsentrasi anak-anak sebelum dan sesudah intervensi pelatihan otak berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa konsentrasi anak-anak di SD Negeri Kerten II Surakarta meningkat secara signifikan dengan latihan otak.

Menurut proyeksi Badan Pusat Statistik tahun 2024, terdapat 20.133.151 juta siswa Sekolah Dasar Negeri (SDN) di Indonesia. Menurut laporan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2024-2025, terdapat hingga 2.259.455 anak yang terdaftar di sekolah dasar negeri di Jawa Tengah. Menurut studi yang dirilis Badan Pusat Statistik Kabupaten

Grobogan, terdapat 105.560 anak yang terdaftar di 783 sekolah dasar di 19 kecamatan pada tahun 2024-2025.

Terdapat 158 siswa kelas 1 sampai 6 di SDN 1 Kronggen, Kecamatan Brati, berdasarkan temuan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 13 Oktober 2025. Wawancara dengan kepala sekolah dan instruktur kelas 5 dan 6 mengungkapkan bahwa tiga sampai empat anak tertidur di meja mereka sepanjang kelas, pindah untuk duduk dan berbicara, dan mengabaikan penjelasan guru tentang pelajaran tersebut. Para guru di sekolah menemukan cara-cara kreatif untuk mengatasi kurangnya fokus siswa, seperti memberikan pujian saat mereka bergerak. Para siswa tidak pernah melewati Brain Gym, dan kepala sekolah tidak menyadarinya pada saat penyelidikan awal..

B. Rumusan Masalah

Peneliti dapat mengidentifikasi masalah tersebut sebagai "Apakah ada efektivitas brain gym pada konsentrasi belajar anak di SDN 1 Kronggen berdasarkan informasi latar belakang yang disebutkan di atas ?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui apakah brain gym di SDN 1 Kronggen, Kecamatan Brati bermanfaat untuk fokus belajar anak.

2. Tujuan Khusus

- a. Menentukan tingkat konsentrasi belajar anak.
- b. Menentukan tingkat fokus belajar anak setelah brain gym.

- c. Meneliti seberapa baik brain gym bekerja untuk fokus anak-anak.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendukung temuan sebelumnya tentang peningkatan konsentrasi belajar anak-anak setelah brain gym.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Diantisipasi bahwa penelitian ini akan bermanfaat dan memberikan informasi tentang brain gym, memungkinkan responden untuk memahami pentingnya fokus selama belajar.

b. Bagi Peneliti Masa Depan

Dalam proses penulisan skripsi dan melakukan penelitian, peneliti ingin meningkatkan motivasinya untuk belajar, menimba ilmu dan pengalaman saat mempersiapkan skripsi, menilai suatu isu, sampai pada suatu kesimpulan, dan memberikan solusi.

c. Mengenai Praktik Pelaksanaan

Diharapkan penelitian ini akan menambah ide dan menjadi sumber tentang brain gym untuk memperoleh konsentrasi..

E. Sistematika Peneltian

Bagan ini merupakan bagan yang menjelaskan sistem penyusunan proposal penelitian. Secara umum sistematika penulisan proposal sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Sistematika Penulisan Proposal Penelitian

BAB	Konsep Pengambilan Data
BAB I	Latar belakang, rumusan masalah, tujuan penulisan, keunggulan, sistematika penulisan, dan penelitian yang relevan semuanya termasuk dalam pendahuluan.
BAB II	Landasan teori yang digunakan dalam penelitian dan dirinci dalam kerangka teori penelitian.
BAB III	Variabel penelitian, konsep kerangka kerja dan hipotesis, jenis, desain, desain penelitian, definisi operasional, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, instrumen uji, pemrosesan dan analisis data, dan etika penelitian semuanya termasuk dalam pendekatan tersebut.
BAB IV	Temuan penelitian tersebut meliputi temuan pemeriksaan terhadap data penelitian (hasil uji statistik).
BAB V	Keterbatasan dan temuan penelitian dibahas.
BAB VI	Kesimpulan dan rekomendasi yang dapat ditawarkan peneliti berdasarkan temuan penelitian disertakan di sampulnya.

F. Penelitian Tekait

Banyak peneliti telah melakukan penyelidikan yang sebanding, termasuk:

1. Kajian Nada Nurmalasari dan Tri Susilowati "Pengaruh senam otak terhadap konsentrasi pada anak di SD Negeri Kerten II Surakarta" (2022).
Dengan satu kelompok *pre-test* dan *post-test*, penelitian ini menggunakan metodologi *quasi-eksperimental*. Populasi penelitian terdiri dari 36 responden Kelas 4-6 SD Negeri Kerten II Surakarta. Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel total, sampel yang terdiri dari tiga puluh enam responden dipilih. *Pretest* dan *posttest* diberikan dua kali seminggu selama dua minggu, masing-masing berlangsung selama dua puluh menit. Tingkat konsentrasi skok anak-anak bervariasi sebelum dan sesudah intervensi pelatihan otak, menurut uji *Wilcoxon* $P\text{-value}$ $(0,000) < (0,05)$, yang menunjukkan adanya pengaruh.

2. Kajian Monika Maharani "pengaruh Brain Gym terhadap konsentrasi belajar pada siswa Kelas 5-6 SDN 2 Kenteng Toroh" (2023). Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi-eksperimental dengan desain *pre-test* dan *post-test control*. Populasi penelitian terdiri dari siswa SDN 2 Kenteng kelas 5 dan 6. Dengan menggunakan teknik pemilihan acak langsung, sampel yang terdiri dari 36 responden 18 pada kelompok eksperimen dan 18 pada kelompok kontrol dipilih. Selama seminggu, ada dua kali *pretest* dua puluh menit dan dua kali *posttest*. Dengan nilai *T-test* *p* berpasangan $(0,000) < 0,05$, hasil ini menyiratkan bahwa konsentrasi belajar anak dipengaruhi oleh brain gym.

Variabel Senam Otak yang dihasilkan peneliti dan variabel dependen konsentrasi belajar merupakan perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Desain pre-experimental dengan *pendekatan pre-test post-test with control group* digunakan dalam penelitian ini.