

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### 1. Konsep Konsentrasi Belajar

###### a. Pengertian Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar terdiri dari dua suku kata yakni konsentrasi dan belajar. Berikut akan dijelaskan mengenai pengertian yang terkait dengan konsentrasi, belajar. Konsentrasi belajar adalah siswa berusaha untuk pemuatan pikiran pada materi yang sedang dipelajari dengan mengesampingkan hal-hal yang tidak berhubungan dengan materi yang sedang dipelajari (Afifah, 2019).<sup>1</sup>

Menurut Supriyo (2008) dalam (Ikbal et al., 2019) menyatakan gangguan konsentrasi belajar adalah terganggunya pemuatan perhatian, pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan.

Pada dasarnya konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan kemauan, pikiran, perasaan. Jadi konsentrasi adalah memusatkan fungsi jiwa terhadap suatu objek yang sedang dipelajari dan mengabaikan segala hal yang tidak berkaitan dengan objek yang sedang dipelajar (Noviati et al., 2019).

Konsentrasi adalah usaha pemusatan perhatian kepada satu objek sebagai upaya untuk mengoptimalkan perkembangan aspek kognitif, aspek afektif, aspek psikomotorik, dan aspek bahasa melalui proses penyaringan informasi yang diperlukan dan pengabaian informasi yang tidak diperlukan sehingga bermuara pada adanya perubahan tingkah laku pada diri individu (Rianti & Dibia, 2020).

Menurut Isnawati (2020) dalam (Ambarsari, 2020) Konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikiran dan pemusatan daya pikir dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajarinya sehingga kemampuan berpikir siswa akan meningkat.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan konsentrasi belajar adalah usaha siswa untuk memfokuskan pikiran pada objek yang sedang dipelajari dan menghiraukan hal-hal yang tidak berkaitan dengan objek yang sedang dipelajari.

#### b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Setiap siswa pasti memiliki kemampuan yang berbeda beda dalam memusatkan perhatiannya ketika belajar. Konsentrasi dapat dicapai dengan mengesampingkan hal-hal yang tidak berkaitan, dan hanya focus pada hal yang saat ini dihadapi.

Menurut Slameto (2010) dalam (Ikbal et al., 2019) konsentrasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain :

1) Faktor Usia

Kemampuan untuk berkonsentrasi akan tumbuh dan berkembang sesuai dengan usia individu.

2) Faktor Status Gizi

Gizi menjadi masalah yang penting bagi anak sekolah, karena gizi bisa menunjang kecerdasan anak. Kekurangan gizi menyebabkan mudah mengantuk dan kurang bergairah yang dapat mengganggu proses belajar di sekolah dan menurunkan prestasi belajar, daya pikir anak akan kurang, karena pertumbuhan otaknya tidak optimal. Menurut Direktorat Bina Gizi Masyarakat (1994) (dalam hidayat 1999) gizi kurang, banyak di derita anak sekolah yaitu sebesar 30%. Hasil survei terhadap 600.000 siswa SD di ketahui bahwa siswa SD hanya mengkonsumsi sekitar 70% dari kebutuhan energy perhari. Padahal gizi kurang dapat menyebabkan gangguan motivasi belajar, gangguan kemampuan berkonsentrasi dan tidak bergairah (Muhammad Kharis Fajar, 2020).

### 3) Faktor Pengetahuan dan Pengalaman

Faktor pengetahuan dan pengalaman turut berperan dalam usaha untuk memusatkan perhatian. Pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki oleh individu dapat memudahkannya untuk berkonsentrasi.

### 4) Faktor Inteligensi

Apabila individu yang cerdas akan lebih memiliki kemampuan dalam hal berkonsentrasi. Hal ini berarti apabila individu memiliki tingkat inteligensi yang tinggi maka ia akan lebih mudah untuk memusatkan perhatiannya (Ikbal et al., 2019).

## c. Aspek-Aspek Konsentrasi Belajar

Menurut Nugroho dalam (Ikbal et al., 2019) bahwa aspek-aspek konsentrasi dalam belajar meliputi:

- 1) Pemusatan pikiran, setiap orang harus memiliki suasana belajar yang tenang, nyaman, serta perlu perhatian yang penuh untuk dapat mengerti isi pelajarannya.
- 2) Rasa khawatir, adanya keinginan dan dorongan yang kuat dapat timbul dari dalam diri seorang secara sendirinya untuk menjadi lebih baik agar dapat memenuhi kebutuhannya.
- 3) Perasaan tertekan: Tuntutan dan tekanan daripada orang disekitarnya. Gangguan pemikiran: Hambatan yang muncul pada individu yang asalnya mungkin dari individu itu sendiri

ataupun dari orang disekelilingnya. Gangguan kepanikan: Seseorang itu merasa khawatir memikirkan tentang hasil yang akan dilakukan atau sudah dilakukan dan ini menurunkan konsentrasi.

- 4) Kesiapan belajar: Persiapan yang dilakukan oleh individu untuk menerima pelajaran dan mengembangkan potensi yang dimilikinya.

d. Indikator Konsetrasi Belajar

Menurut Rachman (2010) dalam (Ambarsari, 2020) bahwa cara mengukur konsentrasi belajar adalah memperhatikan setiap materi pelajaran yang disampaikan guru, dapat merespon dan memahami materi ataupun perintah yang disampaikan guru, selalu bersikap aktif dengan bertanya dan memberikan argumentasi mengenai materi pelajaran yang disampaikan guru, menjawab dengan baik dan benar setiap pertanyaan yang diberikan oleh guru, kondisi kelas tenang dan tidak gaduh saat menerima materi pelajaran.

e. Pengukuran Konsentrasi Belajar

Pengukuran tingkat konsentrasi bisa diukur melalui tes *Army Alpha Intelegent Test*. Tes ini adalah sebuah tes psikologi yang dikembangkan oleh seorang psikolog Amerika bernama Arthur Sinton Otis dan dikembangkan pada tahun 1917. Tes ini awalnya untuk tentara perang dunia ke II maka itu dinamakan *The*

*Army Alpha Intelegency Test*, tes ini digunakan untuk mengukur tingkat kecerdasan, ketelitian dan konsentrasi, tes ini juga digunakan untuk mengetahui daya tangkap seseorang dengan diberikan 12 soal dan setiap soal diberikan rentang waktu selama 5 detik untuk menyelesaikan 1 soal. Setiap pertanyaan memiliki nilai 1, seluruh pertanyaan dengan jawaban benar memiliki total score 12. Untuk mendapatkan hasil dengan cara menjumlahkan setiap pertanyaan dengan jawaban yang benar. Sehingga mendapatkan hasil dalam rentang penilaian yang dibagi menjadi 3 kategori yaitu, score 1-4 “konsentrasi rendah”, score 5-8 “konsentrasi sedang”, score 9-12 “konsentrasi tinggi”.

Penelitian menurut (Apriyani, 2015), yang menggunakan test *army alpha* pada anak SD dengan judul “*Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 2 Pontianak*”. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian kuasi eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Army Alpha Test yang berjumlah 12 soal dengan jumlah responden sebanyak 37 responden. Dengan hasil analisa bivariat yang digunakan adalah uji Wilcoxon dan menunjukkan hasil bahwa  $H_0$  gagal ditolak yang berarti ada pengaruh terapi Murottal terhadap konsentrasi belajar sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan nilai  $p= 0,000$ .

Dengan kesimpulan ada pengaruh terapi Murottal terhadap konsentrasi belajar anak sebelum dan sesudah dilakukan intervensi serta terapi Murottal efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah.

TEST : ARMY ALPHA INTELEGENCYNAMA :  
Kelas :Tgl Lahir :  
Jenis Kelamin :

- 1.
- 2.

3. YA TIDAK

- 4.



7. A B C D E F G H I J K L M N O P

8. KAPAL MUATAN GUDANG

9.  $45 - 87 - 54 - 38 - 66 - 78 - 81 - 49 - 34 - 41 - 71 - 99 - 17 - 82 - 64 - 89$



- 11.

12. 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tanggal Tes :

Score :

## Kuesioner Tes Army Alpha

Petunjuk Tes Army Alpha :

1. Setiap peserta akan mendapatkan 1 lembar jawaban yang sudah disediakan.
2. Setiap instruksi tidak akan tertulis di lembar ataupun lembar soal, namun akan dibacakan oleh peneliti. Dengarkan baik-baik setiap instruksinya.
3. Kerjakan soal secara berurutan. Setelah instruksi soal dibacakan, peserta akan diberikan waktu untuk mengerjakan soal tersebut.
4. Waktu penggerjaan masing-masing soal akan berbeda-beda. Jadi, perhatikan waktu penggerjaan pada masing-masing soal.
5. Apabila anda belum selesai mengerjakan soal dan waktu telah habis, maka tidak diperkenankan untuk melanjutkannya. Segera berhenti setelah waktu habis.
6. Apabila instruksi untuk mengerjakan soal telah dibacakan maka anda tidak diperkenankan untuk melanjutkan penggerjaan soal sebelumnya. Kerjakanlah soal sesuai dengan urutan instruksi yang dibacakan, tidak boleh mendahului atau mengulang.

**Soal**

1. Buatlah sebuah silang dalam lingkaran kedua dan sebuah huruf dalam lingkaran kelima. **Mulai (5 detik) \_\_\_\_ Stop**

2. Lingkaran-lingkaran tersebut bernomor dan dengarkan baik-baik.

Tariklah sebuah garis dari lingkaran ketiga menuju lingkaran keenam. Garis itu lewat dibawah lingkaran keempat dan diatas lingkaran kelima. **Mulai (5 detik) \_\_\_\_ Stop**

3. Jika benar bahwa pesawat lebih cepat dari mobil, buatlah koma dalam lingkaran pertama. Jika tidak, coretlah perkataan “tidak”.

**Mulai (5 detik) \_\_\_\_ Stop**

4. Tulislah dalam lingkaran ketiga jawaban yang benar dari pertanyaan berikut : berapa jumlah hari dalam 1 minggu?” jangan membuat suatu apapun dalam lingkaran keempat, tetapi tuliskan dalam lingkaran kelima jawaban yang salah dari pertanyaan tadi.

**Mulai (10 detik) \_\_\_\_ Stop**

5. Buatlah sebuah silang pada bidang yang terletak dalam lingkaran, tetapi tidak dalam segitiga. Tulislah huruf A pada bidang yang terletak dalam lingkaran dan juga dalam segitiga. **Mulai (10 detik) \_\_\_\_ Stop**

6. Tulislah huruf X pada bidang yang terletak dalam segitiga, tetapi tidak dalam persegi dan tulislah huruf Y pada bidang yang terletak dalam persegi dan segitiga, tetapi tidak dalam lingkaran. **Mulai (10 detik) \_\_\_\_ Stop**

7. Buatlah sebuah garis di bawah huruf yang tepat mendahului huruf E dan buatlah pula sebuah garis yang melintang huruf kedua yang mendahului huruf M. **Mulai (10 detik) \_\_\_\_ Stop**
8. Perhatikan ketiga lingkaran dan ketiga kata yang diberikan di lembar jawaban. Tulislah dalam lingkaran pertama, huruf kedua dari kata pertama. Dalam lingkaran kedua, tulislah huruf ketiga dari kata kedua. Dalam lingkaran ketiga, tulislah huruf terakhir dari kata ketiga. **Mulai (15 detik) \_\_\_\_ Stop**
9. Coretlah setiap bilangan yang lebih besar dari 30, tetapi kurang dari 40. **Mulai (15 detik) \_\_\_\_ Stop**
10. Perhatikan bahwa gambar itu terbagi atas lima bagian. Tulislah angka 8 atau 6 dalam dua bagian yang kecil dan angka antara 1 sampai 5 dalam bagian hampir paling besar. **Mulai (15 detik) \_\_\_\_ Stop**
11. Coret tiap-tiap angka ganjil yang tidak berhuruf dan tidak terletak dalam segitiga. Coret pula tiap angka genap yang berhuruf dalam lingkaran. **Mulai (15 detik) \_\_\_\_ Stop**
12. Apabila 5 lebih besar dari 3 maka coretlah angka 4, kecuali jika 4 lebih besar daripada 6 maka buatlah garis dibawah angka 5. **Mulai (10 detik) \_\_\_\_ Stop**

## 2. Konsep Anak Sekolah Dasar

### a. Pengertian Anak Usia Sekolah

Anak sekolah dasar yaitu anak yang berusia 6-12 tahun, memiliki fisik lebih kuat yang mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung dengan orang tua. Anak usia sekolah ini merupakan masa dimana terjadi perubahan yang bervariasi pada pertumbuhan dan perkembangan anak yang akan mempengaruhi pembentukan karakteristik dan kepribadian anak. Periode usia sekolah ini menjadi pengalaman inti anak yang dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan teman sebaya, orang tua dan lainnya. Selain itu usia sekolah merupakan masa dimana anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan dalam menentukan keberhasilan untuk menyesuaikan diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu (Diyantini et al., 2015)

### b. Perkembangan Anak Sekolah

Perkembangan jika dalam bahasa inggris disebut development. Menurut Santrock development is the pattern of change that begins at conception and continues through the life span, yang artinya perkembangan adalah perubahan pola yang dimulai sejak masa konsepsi dan berlanjut sepanjang kehidupan. Perkembangan berorientasi pada proses mental sedangkan pertumbuhan lebih berorientasi pada peningkatan ukuran dan

struktur. Jika perkembangan berkaitan dengan hal yang bersifat fungsional, sedangkan pertumbuhan bersifat biologis. Misalnya, jika dalam perkembangan mengalami perubahan pasang surut mulai lahir sampai mati. Tetapi jika pertumbuhan contohnya pertumbuhan tinggi badan dimula sejak lahir dan berhenti pada usia 18 tahun (Desmita, 2015) dalam (Farhanah, 2018). Beberapa komponen yang termasuk dalam perkembangan yaitu :

1) Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif adalah salah satu aspek perkembangan manusia yang berkaitan dengan pengertian (pengetahuan), yaitu semua proses psikologis yang berkaitan dengan bagaimana individu mempelajari dan memikirkan lingkungannya. Perkembangan kognitif juga digunakan dalam psikolog untuk menjelaskan semua aktivitas mental yang berhubungan dengan persepsi, pikiran, ingatan, dan pengolahan informasi yang memungkinkan seseorang memperoleh pengetahuan, memecahkan masalah, dan merencanakan masa depan, atau semua proses psikologis yang berkaitan dengan individu. Selain berkaitan dengan individu juga mempelajari, memperhatikan, mengamati, membayangkan, memperkirakan, menilai dan memikirkan lingkungannya (Desmita, 2015).

Mengacu pada tahap perkembangan kognitif dari Piaget, maka anak pada masa kanak-kanak akhir berada pada tahap

operasional konkret yang berlangsung kira-kira usia 7-11 tahun (tahap operasional konkret). Pada tahapan ini, pemikiran logis menggantikan pemikiran intuitif. Anak sudah mampu berpikir rasional dan melakukan aktivitas logis tertentu, walaupun masih terbatas pada objek konkret dan dalam situasi konkret. Anak telah mampu memperlihatkan keterampilan konversi, klasifikasi, penjumlahan, pengurangan, dan beberapa kemampuan lain yang sangat dibutuhkan anak dalam mempelajari pengetahuan dasar sekolah. Cara berpikirnya sudah kurang egosentrис yang ditandai dengan desentrasi yang besar, yaitu sudah mampu memperhatikan lebih dari satu dimensi dan juga menghubungkan satu dengan yang lainnya (Soetjiningsih, 2012) dalam (Farhanah, 2018). Pada tahap operasional konkret, anak-anak dapat memahami :

- a) Konservasi, yaitu kemampuan anak untuk memahami bahwa suatu zat/objek/benda tetap memiliki substansi yang sama walaupun mengalami perubahan dalam penampilan. Ada beberapa macam konservasi seperti konservasi jumlah, panjang, berat, dan volume.
- b) Klasifikasi, yaitu kemampuan anak untuk mengelompokkan/mengklasifikasikan benda dan memahami hubungan antar benda tersebut.

- c) Seriaton, yaitu kemampuan anak mengurutkan sesuai dimensi kuantitatifnya. Misalnya sesuai panjang,besar dan beratnya.
- d) Transitivity, yaitu kemampuan anak memikirkan relasi gabungan secara logis. Jika ada relasi antara objek pertama dan kedua, dan ada relasi antara objek kedua dan ketiga, maka ada relasi antara objek pertama dan ketiga.

## 2) Perkembangan Moral

Menurut Kohlberg, perkembangan moral terjadi melalui tiga tingkatan dan terdiri dari enam stadium, dan masing-masing stasium akan dilalui oleh setiap anak walaupun tidak pada usia yang sama namun perkembangan selalu melalui urutan ini (Soetjiningsih, 2012) dalam (Farhanah, 2018), yaitu :

- a) Tingkat I : Penalaran moral yang pra conventional

Merupakan tingkatan terendah dari penalaran moral.

Pada tingkatan ini baik dan buruk diinterpretasikan melalui reward (imbalan) dan punishment (hukuman).

### Stadium 1 : Moralitas heteronom

Penalaran moral terkait dengan hukuman (punishment), anak bepikir bahwa mereka harus patuh karena takut hukuman (tingkah laku dinilai benar bila tidak dihukum, dan sebaliknya).

### Stadium 2 : Individulisme, tujuan instrumental, dan pertukaran

Pada tahap ini penalaran individu yang memikirkan kepentingan diri sendiri adalah hal yang benar dan hal ini juga berlaku untuk orang lain. Karena itu, menurut anak apa yang benar adalah sesuatu yang melibatkan pertukaran yang setara. Mereka berpikir jika mereka akan baik terhadap dirinya.

#### b) Tingkat II : Penalaran moral yang conventional

Individu memberlakukan standart tertentu, tetapi standar ini ditetapkan oleh orang lain, misalnya orang tua sekolah.

### Stadium 3 : Ekspektasi interpersonal mutual, hubungan dengan orang lain, dan konformitas interpersonal.

Pada tahap ini, anak menghargai kepercayaan, perhatian, dan kesetiaan terhadap orang lain sebagai dasar dari penilaian moral. Anak mengadopsi standar moral orang tua agar dianggap oleh orang tua sebagai anak yang baik. Dengan kata lain, mereka merupakan tahap orientasi anak atau person yang baik.

### Stadium 4 : Moralitas system social

Penilaian moral didasari oleh pemahaman tentang keteraturan di masyarakat, hukum, keadilan, dan kewajiban. Sebagai contoh, anak berpikir supaya komunitas dapat bekerja dengan efektif perlu dilindungi oleh hukum yang diberlakukan

terhadap anggotanya. Dengan kata lain, merupakan tahap orientasi pelestarian otoritas dan aturan sosial (aturan sosial yang ada harus dijaga).

c) Tingkat III : Penalaran moral yang post-conventional

Individu menyadari adanya jalur moral alternative , mengeksplorasi pilihan ini, lalu memutuskan berdasarkan kode moral personal.

Stadium 5 : Kontrak atau utilitas social dan hak individu

Pada tahap ini individu menalar bahwa nilai, hak, dan prinsip lebih utama atau lebih luas daripada hukum. Individu mengevaluasi validitas hukum yang ada, dan melindungi hak asasi dan nilai dasar manusia. Dengan kata lain, merupakan orientasi control legalitas (untuk kehidupan bersama yang teratur).

Stadium 6 : Prinsip etis universal

Individu mengembangkan standar moral berdasarkan hak asasi manusia universal. Ketika dihadapkan dengan pertentangan antara hukum dan hati nurani, individu menalar bahwa harus diikuti adalah hati nurani, meskipun keputusan ini dapat memberikan resiko. Dengan kata lain merupakan orientasi atas dasar prinsip dan konsiensi sendiri (ukuran penilaian adalah konsiensi sendiri) (Soetjiningsih, 2012) dalam (Farhanah, 2018).

Pada masa kanak-kanak akhir usia 6-12 tahun, penalaran moral anak ada pada angkatan II, yaitu pada moral yang conventional (tahapan selengkapnya dapat dilihat pada uraian sebelumnya tentang masa anak awal). Pada tingkat conventional ini individu memberlakukan standar tertentu, tetapi standar ini ditetapkan oleh orang lain, misalnya orang tua atau pemerintah (Soetjiningsih, 2012) dalam (Farhanah, 2018). Perkembangan moral pada masa kanak-kanak akhir, sebagai berikut:

- a) Anak berbuat baik bukan untuk mendapatkan kepuasan fisik, tetapi untuk mendapatkan kepuasan psikologis yang diperoleh melalui persetujuan sosial.
  - b) Lingkungan merupakan ruang lingkup yang lebih luas, kaidah moral sebagian besar lebih ditentukan oleh norma-norma yang terdapat dalam kelompoknya.
  - c) Usia sekitar 10-12 tahun sudah mengenal konsep moralitas, seperti kejujuran, keadilan, dan kehormatan.
  - d) Perbuatan baik buruk dilihat dari apa motif melakukan hal tersebut.
- c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Anak Sekolah
- Proses perkembangan pada anak dapat terjadi secara cepat maupun lambat tergantung dari individu atau lingkungannya.

Proses tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor perkembangan anak, yaitu :

1) Faktor Herediter

Faktor herediter dapat diartikan sebagai pewarisan atau pemindahan karakteristik biologis individu dari pihak kedua orang tua ke anak atau karakteristik biologis individu yang dibawa sejak lahir yang tidak diturunkan dari pihak kedua orang tua. Kita juga dapat menyebutkan bahwa sifat-sifat atau ciri-ciri pada seorang anak adalah keturunan (A. Lestari, 2011)

2) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan merupakan faktor yang memegang peranan penting dalam mempengaruhi perkembangan anak. Faktor lingkungan secara garis besar dibagi menjadi faktor prenatal dan post natal. Lingkungan post natal secara umum dapat di golongkan menjadi lingkungan biologis (ras/suku bangsa, jenis kelamin, umur, gizi, perawatan kesehatan, kepekaan terhadap penyakit, penyakit kronis, fungsi metabolisme, hormon), lingkungan fisik (cuaca, musim, keadaan geografis suatu daerah, sanitasi, keadaan rumah, radiasi), lingkungan psikososial (stimulasi, motivasi belajar, ganjaran atau hukuman, kelompok sebaya, stress, sekolah), dan lingkungan keluarga (Candrasari, et al. 2017) dalam (Farhanah, 2018).

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Anak

Selain adanya faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan pada anak, terdapat juga faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku anak diantaranya, yakni:

1) Sekolah

Sekolah merupakan salah satu lembaga yang berperan dalam pengaruh pembentukan perilaku siswa. Baik buruknya suasana sekolah sangat tergantung pada kepemimpinan kepala sekolah, komitmen guru, sarana pendidikan, dan kedisiplinan dalam sekolah. Selain dari terciptanya kedisiplinan, yakni juga dari kebiasaan belajar, dan pengendalian diri dari siswa (Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta, 2010) dalam (Farhanah, 2018).

2) Keluarga

Keluarga adalah sebagai lingkungan pertama dan yang utama bagi perkembangan anak. Anak usia 4-5 tahun dianggap sebagai titik awal proses identifikasi diri menurut jenis kelamin, sehingga peran ibu dan ayah atau orang tua pengganti (seperti nenek, kakek, dan orang dewasa, dan lainnya) sangat besar. Apabila proses identifikasi ini tidak berjalan dengan lancar, maka dapat timbul proses identifikasi yang salah (Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta, 2010) dalam (Farhanah, 2018).

### 3) Media Massa

Abad ini adalah abad informasi, yang ditandai oleh kemajuan yang pesat di bidang teknologi informasi. Selain membawa kegembiraan yang menyenangkan serta wawasan luas. Kemajuan media elektronik yang sedang melanda saat ini membuat anak atau remaja dipenuhi dengan tayangan dan berita yang kurang mendidik. Dikhawatirkan akan muncul nilai kehidupan yang tidak sesuai dengan kehidupan yang ada. Selain itu juga nilai yang diserap akan mempengaruhi perilaku dan gaya hidupnya sehari-hari (Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta, 2010) dalam (Farhanah, 2018).

## 3. Konsep Brain Gym

### a. Pengertian Brain Gym

Menurut Diana et al, (2017) dalam (Ambarsari, 2020)

Senam otak atau Brain Gym merupakan suatu rangkaian gerakan sederhana yang didesain merangsang optimalisasi otak. Hal tersebut menyangkut keseimbangan otak bagian kanan-kiri, relaksasi otak belakang dan otak depan sebagai dimensi pemfokusan, merangsang otak bagian tengah atau limbis dalam pengaturan emosional dan merangsang dimensi pemusatan pada otak besar. Paul E & Dennison (2001) menyatakan Senam otak adalah suatu metode yang dilakukan untuk mengoptimalkan fungsi otak (Yulianti & Yanti, 2019)

Senam otak atau Brain Gym merupakan serangkaian gerakan tubuh yang dikembangkan oleh Edu-K yaitu singkatan dari Educational Kinesiology. Kinesiologi berasal dari kata “kinesis” dalam bahasa Yunani yang artinya gerakan, sehingga kinesiologi diartikan sebagai ilmu tentang gerakan tubuh manusia (Sukri et al., 2013)

Widianti dan Atikah (2010), menyatakan bahwa senam otak (Brain Gym) merupakan sejumlah gerakan sederhana yang dapat menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak, dan dapat menarik keluar tingkat konsentrasi otak, dan juga sebagai jalan keluar bagian-bagian otak yang terhambat agar dapat berfungsi dengan maksimal. Menurut Sunarlin dan Raharjo (2010), senam otak adalah gerakan sederhana yang menyenangkan, dan yang mampu meningkatkan kemampuan otak dengan menggunakan keseluruhan otak (Bili & Dewi, 2019)

Berdasarkan pengertian-pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa brain gym adalah gerakan sederhana yang mengoptimalkan kerja otak sehingga dapat meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar.

#### b. Manfaat Brain Gym

Brain Gym merupakan suatu rangkaian gerakan yang memiliki banyak manfaat, terutama untuk membantu siswa dalam mengoptimalkan fungsi otaknya. Sularyo dan Handryastuti (2002)

dalam (Sukri et al., 2013) menuliskan bahwa ada beberapa manfaat yang diperoleh ketika melakukan brain gym, yaitu :

- 1) Memperbaiki kemampuan membaca, mengeja, komprehensi, menulis tangan dan membuat tulisan.
- 2) Meningkatkan kepercayaan diri, koordinasi dan komunikasi
- 3) Meningkatkan konsentrasi dan memperbaiki memori
- 4) Memperbaiki hiperaktifitas
- 5) Mengatasi stress dan mencapai suatu tujuan
- 6) Meningkatkan motivasi dan mengembangkan kepribadian
- 7) Meningkatkan keterampilan organisasi

Senada dengan pendapat yang telah dipaparkan diatas, Dennison (2008) dalam (Ambarsari, 2020) menambahkan manfaat yang dapat diperoleh dari gerakan senam otak. Manfaat tersebut diantaranya sebagai berikut :

- 1) Membantu peserta didik dalam mengikuti proses belajar mengajar secara berkesinambungan secara aktif dan kreatif.
- 2) Memberikan stimulus terhadap aktivitas belajar peserta didik dengan menggunakan seluruh kemampuan otak.
- 3) Dapat mengoptimalkan kegiatan belajar peserta didik.
- 4) Menjadikan anak tidak mudah bosan dengan aktivitasnya.
- 5) Menumbuhkan rasa senang pada anak
- 6) Memungkinkan belajar dan bekerja tanpa stress
- 7) Dapat dipakai dalam waktu singkat

- 8) Tidak memerlukan bahan atau tempat khusus
- 9) Dapat dipakai dalam semua situasi termasuk saat belajar atau bekerja
- 10) Meningkatkan kepercayaan diri
- 11) Menunjukkan hasil dengan segera
- 12) Sangat efektif dalam penanganan seseorang yang mengalami hambatan dan stress belajar.
- 13) Memandirikan seseorang dalam hal belajar dan mengaktifkan seluruh potensi dan keterampilan yang dimiliki oleh seseorang.

Berdasarkan beberapa kutipan yang telah dipaparkan, maka dapat dipahami bahwa gerakan senam otak merupakan suatu gerakan yang diciptakan dengan banyak manfaat. Senam otak khusus diciptakan untuk memberikan alternatif cara yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi permasalahan dalam hidup, salah satunya membantu siswa yang mengalami kesulitan belajar. Gerakan senam otak mampu memberikan manfaat yang positif bagi kemajuan belajar siswa. Siswa diajak untuk menggunakan keseluruhan kemampuan otaknya sehingga belajar menjadi menyenangkan dan mampu menghasilkan prestasi yang optimal.

c. Mekanisme Kerja Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi

Brain Gym dengan metode latihan Edu-K atau pelatihan kinesis (gerakan) akan menggunakan seluruh otak melalui

pembaruan pola gerak tertentu untuk membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat (Pramesti et al, 2018). Menurut Dennison (2008) dalam (ikbal, 2017) otak dibagi menjadi 3 fungsi dimensi yaitu dimensi lateralis, dimensi pemfokusan, dan dimensi pemasatan. Ketiga dimensi tersebut dapat dijelaskan lebih lanjut yaitu

1) Dimensi Lateralis

Otak terdiri dari dua bagian yakni kiri dan kanan. Masing-masing belahan otak itu mempunyai tugas-tugas tertentu. Bila kerja sama otak kiri dan kanan kurang baik, siswa sulit membedakan antara kiri dan kanan, gerakannya kaku, tulisan tangannya jelek atau cenderung menulis huruf terbalik, sulit membaca, menulis, bicara, mengikuti sesuatu dengan mata, sulit menggerakan mata tanpa mengikutinya dengan kepala, tangan miring ke dalam ketika menulis, cenderung melihat ke bawah sambil berpikir, keliru dengan huruf (seperti d dan b, p dan q), serta menyebut kata sambil menulis. Beberapa gerakan dimensi ini adalah 8 tidur, gajah (Kartinah, 2017)

2) Dimensi Pemfokusan

Pemfokusan adalah kemampuan untuk menyebrang :garis tengah keterlibatan” yang memisahkan otak bagian belakang dan depan. Informasi diterima oleh otak bagian

belakang yang merekam semua pengalaman, lalu informasi diproses dan diteruskan ke otak bagian depan untuk diekspresikan sesuai tuntutan dan keinginan. Bila siswa takut, gugup, atau mengalami stress saat belajar, secara reflex energy ditarik ke otak bagian belakang, sehingga otak bagian depan mengalami kekurangan energy. Jawaban yang tadinya sudah disiapkan pun tiba-tiba “hilang” (lupa), atau tidak dijawab dengan sempurna. Ciri khas jika otak bagian depan dan belakang kurang bekerja sama adalah otot tengkuk dan bahu tegang, kurang bersemangat untuk belajar, dan reaksi pelan. Hambatan otak bagian depan juga menjadikan anak pasif, suka melamun, bingung, hipoaktif (kurang aktif), dan kemampuan untuk memperhatikan kurang. Contoh gerakan untuk dimensi ini adalah burung hantu (Kartunah, 2017)

### 3) Dimensi Pemusat

Pemusat adalah kemampuan untuk menyebrang garis pemisah antara tubuh bagian bawah dan atas, sesuai dengan fungsi otak bagian bawah dan atas, yaitu system limbic. Apa yang di pelajari harus dapat dihubungkan dengan perasaan dan memberi arti. Bila kerja sama antara otak besar dan system limbic terganggu, anak sulit merakan emosi atau mengekspresikan, cenderung bertingkah laku

“berjuang atau melarikan diri”, serta dapat mengalami ketakutan yang berlebihan. Ciri jika otak bagian atas dan bawah kurang bekerja sama adalah bila bagian atas terlambat. Misalnya anak bicara dan bertindak pelan, kurang fleksibel, sulit melompat, kurang berkonsentrasi, kurang terorganisasi, penakut, kurang percaya diri, ragu-ragu, sulit dalam berhubungan social di rumah dan di sekolah. Bila bagian bawah yang terlambat, maka anak akan cepat hilang keseimbangan, mengabaikan perasaan atau menilainya negatif, bicara dan bertindak terlalu cepat dan ingin mendiskusikan segala hal. Contoh gerakan untuk dimensi inpi adalah pasang telinga (Kartinah, 2017)

#### d. Gerakan Brain Gym

Dibawah ini adalah uraian tentang gerakan Brain Gym menurut Diana et al (2017) dalam (Ambarsari, 2020):

##### 1) Gerakan Silang

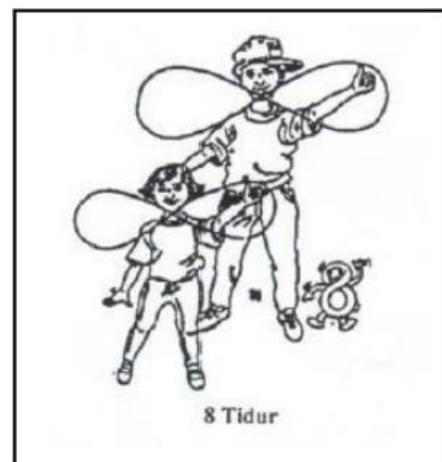
- a) Menggerakan anggota tubuh bagian kanan dan kiri secara bersamaan.
- b) Menyeimbangkan antara otak kanan dan otak kiri.



Gambar 2.1 Gerakan Silang

2) Gerakan Angka 8 Tidur

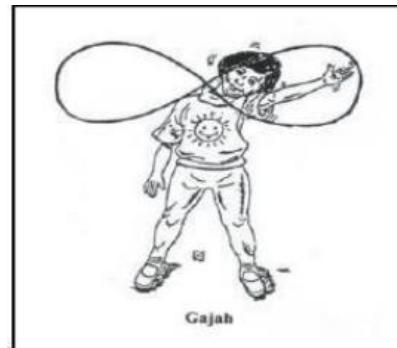
- a) Tangan lurus ke depan, naik ke kiri atas, buat angka 8 tidur.
- b) Lakukan tiap tangan beberapa kali, terakhir gunakan 2 tangan, ikuti gerakan mata
- c) Mengaktifkan dua belahan otak kerja sama dengan baik, meningkatkan penglihatan, membantu penderita disleksia



Gambar 2.2 Gerakan 8 Tidur

**3) Gerakan Gajah**

- a) Pasang kuda-kuda dan lutut ditekuk sedikit, goyangkan pinggul. Letakkan telinga di atas bahu dengan tangan direntangkan ke depan
- b) Bayangkan tangan menjadi belalai gajah, ikuti 8 tidur yang terletak agak jauh.
- c) Meningkatkan pendengaran, daya ingat, dan kemampuan bicara.
- d) Mengintegrasikan penglihatan, pendengaran, dan gerakan seluruh tubuh.



Gambar 2.3 Gerakan Gajah

**4) Gerakan Burung Hantu**

- a) Pijat otot bahu kiri dengan tangan kanan
- b) Gerakkan kepala perlahan menyeberangi garis tengah, ke kiri, ke kanan, dengan tinggi posisi dagu tetap.
- c) Keluarkan napas pada setiap putaran kepala, ke kiri, ke kanan dan kembali ke tengah.

- d) Ulangi untuk bahu kanan.
- e) Mengurangi ketegangan otot leher, menunjang konsentrasi dan daya ingat serta kemampuan bicara dan menghitung.



Gambar 2.4 Gerakan Burung Hantu

#### 5) Gerakan Menguap Berenergi

- a) Pijat otot di sekitar persendian rahang sambil membuka mulut.
- b) Menguaplah dengan bersuara untuk melemaskan otot.
- c) Merilekskan seluruh otot, meningkatkan penglihatan, kemampuan membaca dan bicara.



Gambar 2.5 Gerakan Menguap Berenergi

6) Gerakan Mengaktifkan Tangan

- a) Luruskan satu tangan ke atas di samping telinga
- b) Letakkan tangan kedua di bawah siku, lewat belakang kepala.
- c) Gerakkan tangan pertama ke arah luar, dalam, belakang dan depan sambil tangan kedua menahan dengan halus.
- d) Hembuskan napas pada saat otot diaktifkan/tegang.
- e) Melepaskan ketegangan di otot pundak, mengontrol gerakan motorik kasar dan halus, meningkatkan koordinasi mata dan tangan.



Gambar 2.6 Gerakan Mengaktifkan Tangan

7) Gerakan Saklar Otak

- a) Pijatlah dua titik/lekukan di bawah tulang selangka, tangan lainnya letakkan di daerah pusar.
- b) Variasikan dengan mata melirik ke kiri-kanan, atas-bawah, jauh-dekat.
- c) Rangsangan titik ini meningkatkan peredaran darah ke otak



Gambar 2. 7 Gerakan Saklar Otak

8) Gerakan Tombol Bumi

- a) Letakkan dua jari tangan di tengah dagu dan tangan lainnya di daerah pusar menunjuk ke bawah.
- b) Ikuti gerakan mata dari bawah ke atas dalam satu garis.
- c) Meningkatkan otak untuk konsentrasi dan koordinasi.



Gamabar 2.8 Gerakan Tombol Bumi

9) Gerakan Pasang Telinga

- a) Gerakan Pasang Telinga
- b) Daun telinga dipijit dan ditarik keluar dengan jari telunjuk dan jempol ke atas, ke samping, ke bawah.

- c) Mengaktifkan otak untuk mendengar, mengingat, dan bicara.
- d) Menjaga kebugaran fisik dan mental.



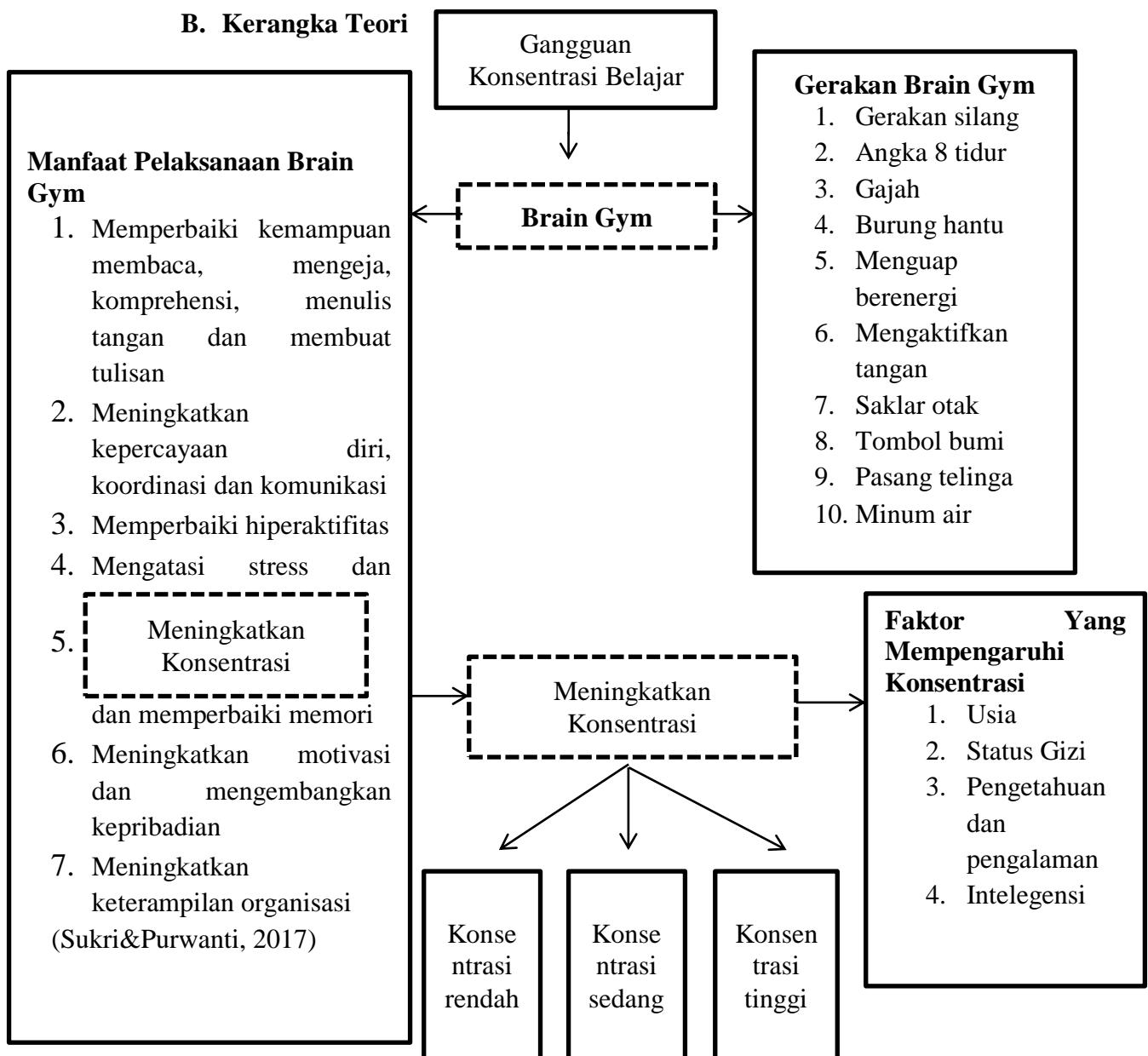
Gambar 2.9 Gerakan Pasang Telinga

#### 10) Minum Air

Minum Air bermanfaat untuk memperlancar pengaliran energi di otak dan seluruh badan.



Gambar 2.10 Minum Air



Gambar 2.11 Kerangka Teori  
Sumber : (Ambarsari, 2020), (Sukri et al., 2013), (Ikbal et al., 2019)

Ket :

----- : Diteliti

\_\_\_\_\_ : Tidak Diteliti