

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Konsep Konsentrasi Belajar

a. Pengertian Konsentrasi Belajar

Ungkapan "konsentrasi belajar" berasal dari ungkapan "konsentrasi" dan "belajar". Menurut KBBI, belajar adalah mengejar intelek atau pengetahuan, sedangkan konsentrasi adalah memusatkan perhatian atau pikiran pada apapun. Menurut (Mardiana et al., 2024), salah satu faktor yang membantu keberhasilan siswa adalah fokus. Jika konsentrasi ini berkurang, itu akan mengganggu menghadiri kelas dan belajar secara pribadi.

Istilah "konsentrasi" dan "belajar" membentuk ungkapan "konsentrasi belajar". Kata-kata bahasa Inggris *concentrate*, yang berarti fokus, dan *concentration*, yang menunjukkan konsentrasi, adalah asal kata konsentrasi. Konsentrasi adalah versi kata kerja dari kata "mengajar", yang menunjukkan pembelajaran melibatkan upaya untuk memperoleh kecerdasan atau pengetahuan, menurut kamus Besar Bahasa Indonesia (Riinawati, 2021).

Konsentrasi adalah komponen psikologis dari pembelajaran yang terkadang sulit dipahami oleh orang lain selain diri sendiri. Siswa merasa sulit untuk fokus pada studi mereka karena berbagai faktor dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk melakukannya. Butuh waktu

untuk dapat membantu siswa dalam fokus pada studi mereka, tetapi kesabaran, nasihat, dan perhatian mereka dapat membantu siswa lebih fokus (Juniarti & Affandi, 2021).

Berdasarkan beberapa informasi tersebut di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa konsentrasi belajar adalah upaya siswa untuk berkonsentrasi pada materi yang diberikan selama proses pembelajaran dan mengesampingkan informasi yang tidak relevan untuk mengembangkan kecerdasan.

b. Unsur-unsur yang Mempengaruhi Fokus Belajar

Setiap siswa harus dapat berkonsentrasi dengan cara yang berbeda saat belajar. Konsentrasi dapat dipelajari dengan mengabaikan hal-hal yang tidak berkaitan dan hanya berkonsentrasi pada tugas yang ada.

Menurut (Khasanah et al., 2021), beberapa unsur dapat mempengaruhi konsentrasi, seperti:

1) Aspek Usia

Seiring bertambahnya usia, kapasitas konsentrasi mereka juga akan berkembang dan berubah.

2) Aspek Fisik

Kemampuan seseorang untuk mengatur informasi sambil fokus akan dipengaruhi oleh keadaan sistem sarafnya (sistem saraf). Kemampuan seseorang untuk fokus dapat terpengaruh karena setiap orang memiliki kemampuan unik untuk memilih dari berbagai informasi.

3) Komponen pengetahuan dan pengalaman

Upaya untuk memusatkan perhatian juga dipengaruhi oleh pengetahuan dan pengalaman. Pengalaman dan keahlian seseorang dapat membantunya lebih mudah fokus.

4) Faktor Kecerdasan

Orang yang pintar akan bisa fokus lebih dalam. Ini menyiratkan bahwa orang yang sangat cerdas akan lebih mudah berkonsentrasi.

Pendapat Nugroho menyatakan dalam (Maulida Nuzula Firdaus, 2023) bahwa beberapa masalah perhatian yang mungkin membuat siswa kehilangan fokus saat belajar adalah :

a) Motivasi yang tidak memadai

Sangat penting bahwa seorang siswa memiliki keinginan yang kuat untuk memotivasi diri sendiri untuk belajar. Ketika diberikan rangsangan, beberapa anak dapat tampil dengan sangat baik. Misalnya, orang tuanya menjanjikannya hadiah yang menarik jika dia menerima nilai luar biasa tahun ini. Namun, orang tua harus berhati-hati saat memberinya hadiah untuk merangsangnya; jangan selalu berharap dia mempelajari keterampilan baru. Kurangi pemberian hadiah secara bertahap dengan mengutamakan motivasi siswa.

b) Lingkungan belajar yang buruk

Secara alami, orang merasa lingkungan yang padat dan bising menjadi sangat menjengkelkan. Demikian juga, jika beberapa gaya

belajar siswa hadir dalam satu rumah. Sementara beberapa siswa lebih menyukai lingkungan yang damai, ada satu siswa yang hanya bisa belajar sambil mendengarkan musik yang keras.

c) Status kesehatan siswa

Tidak boleh langsung menyimpulkan bahwa seorang siswa kurang termotivasi untuk belajar jika dia tampak tidak tertarik ketika dihadapkan dengan materi tersebut. Kemungkinan besar dia sedang mengalami masalah kesehatan saat itu.

d) Siswa tidak tertarik

Seorang murid memiliki banyak pelajaran untuk dipelajari. Belum lagi anak-anak seringkali perlu mengikuti kegiatan tertentu di lembaga pendidikan formal (kursus) agar dapat memperoleh kemampuan yang lebih. Karena rumitnya tugas yang harus diselesaikan siswa, mereka sering.

c. Aspek-Aspek Konsentrasi Belajar

Kajian Nugroho dalam (Maulida Nuzula Firdaus, 2023) mencantumkan unsur-unsur konsentrasi belajar sebagai berikut:

- 1) Fokus, untuk memahami sepenuhnya materi pelajaran, setiap orang harus berada dalam lingkungan belajar yang santai dan nyaman.
- 2) Seseorang mungkin memiliki kecemasan, keinginan yang kuat, dan keinginan untuk memperbaiki diri untuk memenuhi tuntutan mereka.

3) Stres, tuntutan, dan tekanan dari orang-orang di sekitarnya.

Gangguan pikiran adalah tantangan yang dihadapi orang, yang mungkin datang dari orang itu sendiri atau dari orang-orang di sekitarnya. Seseorang dengan gangguan panik merasa sulit untuk fokus karena dia cemas tentang hasil yang perlu diselesaikan atau telah diselesaikan.

4) Kesiapan belajar, atau kesiapan masyarakat untuk belajar dan mencapai potensi penuhnya.

d. Pengukuran Konsentrasi Belajar

Tes Konsentrasi Grid dari Harris dan Bette L. Harris, p. 189 (Leisure Press, 1984), dapat digunakan untuk menguji tingkat konsentrasi. Ujian ini membutuhkan 100 kotak dengan angka yang dipilih secara acak mulai dari 00 hingga 99.

Kajian (Nada Nurmallasari & Tri Susilowati, 2022) menggunakan Uji *Grid concentration* pada siswa sekolah dasar. Penelitian kuantitatif menggunakan desain studi kuasi-eksperimental dengan desain *pretest-posttest one group*. Instrumen tes *Grid Concentration*, adalah alat studi yang digunakan, dengan 36 responden. *Pretest* akan diberikan dua kali seminggu selama dua minggu, dan *posttest* akan diberikan dua kali seminggu selama dua puluh menit. *Pvalue* $(0,000) < (0,05)$ menunjukkan bahwa H_0 gagal menolak hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon, yang menunjukkan bahwa

terdapat dampak substansial dari latihan otak terhadap konsentrasi belajar baik sebelum maupun sesudah intervensi.

Kesimpulannya, latihan otak berdampak pada konsentrasi belajar anak baik sebelum maupun sesudah intervensi, dan berhasil meningkatkan konsentrasi belajar anak usia sekolah.

TEST : GRID CONCENTRATION TEST

Nama : _____ Tgl Test : _____
 Kelas : _____ Jenis Kelamin : _____
 Umur : _____

Gambar 2. 1 Kuisioner GCT

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Petunjuk Test Grid Concentration

- a. Sebelum melaksanakan tes, setiap peserta dihimbau untuk istirahat yang cukup dalam kondisi yang sama, antara lain :
 - 1) Disarankan agar peserta sarapan sebelum mengikuti tes.
- b. Peserta tes ini duduk di area yang telah ditentukan.
- c. Peserta melengkapi biodata yang ditawarkan.
- d. Setiap peserta menghubungkan angka-angka dengan garis-garis baik secara horizontal maupun vertikal untuk mengurutkan angka-angka dari yang terendah hingga yang terbesar.

Contoh :

Gambar 2. 2 Pengisian Kuisisioner

04	05	22	74	07	58	14	02	91
69	94	72	84	43	93	11	67	44
05	12	73	19	25	21	23	37	16
88	46	01	95	98	71	87	00	76

- e. Satu menit diberikan untuk mengisi
- f. Penilaian ditentukan berdasarkan jumlah angka yang berhasil dihubungkan secara tepat oleh peserta dalam waktu yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian test yaitu:

Tabel 2. 1 Kriteria Konsentrasi

NO	Kriteria	Keterangan
1	21 ke atas	Konsentrasi Sangat Baik
2	16 – 20	Konsentrasi Baik
3	11 – 15	Konsentrasi Sedang
4	6 – 10	Konsentrasi Kurang
5	5 ke bawah	Konsentrasi Sangat Kurang

2. Konsep Anak Sekolah Dasar

a. Pengertian Anak Usia Sekolah

Ketika anak-anak mencapai usia sekolah, pertumbuhan dan perkembangan mereka mengalami berbagai perubahan yang akan berdampak pada perkembangan kepribadian dan sifat mereka. bagaimana berhasil bertransisi ke masa dewasa dan mengembangkan kemampuan khusus selama usia sekolah (Marpaung et al., 2022).

b. Perkembangan Anak Usia Sekolah

Dalam bahasa Inggris, pembangunan disebut sebagai pembangunan. Santrock mendefinisikan perkembangan sebagai. Pertumbuhan lebih terfokus pada perluasan ukuran dan struktur, sedangkan perkembangan lebih terfokus pada proses mental. Pertumbuhan bersifat biologis, sedangkan perkembangan dikaitkan dengan hal-hal yang bermanfaat. Misalnya, jika mengalami pergeseran pasang surut dari lahir sampai mati. Namun, peningkatan tinggi badan, misalnya, dimulai saat lahir dan berakhir pada usia 18 tahun (Palmin et al., 2023).

Anak-anak di usia sekolah memiliki ciri-ciri perkembangan yang berbeda. Proses perkembangan anak usia sekolah dicakup oleh sejumlah teori, (Heni & Nurlika, 2021) menyatakan bahwa hipotesis tersebut meliputi :

1) Perkembangan Kognitif

Sebuah ilustrasi dari tahap operasional konkret adalah ketika seorang anak mampu bernalar secara logis tentang benda-benda berwujud tetapi tidak abstrak.

2) Perkembangan Psikososialis

Proses sadar yang dilalui anak usia sekolah saat berinteraksi dengan orang lain menyoroti tingkat perkembangan psikososial mereka.

3) Pertumbuhan moral

Ada dua jenis perkembangan moral pada anak usia sekolah: moralitas otonom dan moralitas heteronomi. Anak-anak berusia antara 4 dan 7 tahun menunjukkan moralitas yang berbeda-beda. Ketika seorang anak mencapai tahap perkembangan moralitas heteronomi, mereka memahami bahwa aturan tidak dapat dikendalikan dan bahwa setiap perilaku memiliki akibatnya. Anak-anak yang berusia sepuluh tahun ke atas memiliki moralitas yang mandiri.

4) Perkembangan tubuh dan keterampilan motorik

Ketika persentase tinggi dan berat badan ditambahkan, pertumbuhan fisik anak usia sekolah dapat diamati.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Anak

Tergantung pada orang atau lingkungannya, pertumbuhan anak dapat terjadi dengan cepat atau lambat, (Aina et al.,2023) menyatakan

bahwa sejumlah aspek tumbuh kembang anak dapat berdampak pada proses tersebut, antara lain:

1) Faktor Keturunan dan Genetik

Tumbuh kembang anak sangat dipengaruhi oleh unsur genetik yang merupakan variabel internal. Definisi lain dari hereditas adalah keseluruhan orang yang memiliki sifat-sifat yang diwarisi dari orang tuanya. Mengenai searah, komponen genetik ini juga dapat didefinisikan sebagai potensi apa pun (fisik atau psikologis) yang dimiliki seseorang sejak sebelum lahir sebagai warisan genetik dari orang tuanya. Faktor ini adalah potential, inheritance / innate, dan natural (alam), sesuai kriteria di atas, yang harus ditekankan..

2) Faktor Lingkungan (*Nature*)

Lingkungan merupakan komponen eksternal yang mempengaruhi tumbuh kembang anak dan berperan dalam pembentukannya. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya di awal, agar unsur genetik menjadi prospektif dan lingkungan menjadi aktual.

3. Konsep Brain Gym

a. Pengertian Brain Gym

Suatu bentuk latihan yang dikenal sebagai "Brain Gym" meningkatkan fokus, konsentrasi, kewaspadaan, dan kapasitas otak untuk perencanaan gerakan. Brain Gym dapat membantu anak-anak menjadi lebih fokus, tidak terlalu cemas, dan memiliki kemampuan motorik kasar yang lebih baik. Brain Gym dapat digunakan untuk

meningkatkan jumlah oksigen yang mencapai otak, yang meningkatkan daya ingat dan fokus sekaligus menurunkan ketegangan (Sukri & Purwanti, 2021).

Meningkatkan fokus dan meningkatkan daya ingat adalah dua keunggulan brain gym, yaitu rangkaian latihan mudah yang dirancang untuk memaksimalkan otak. Kemampuan berkomunikasi lebih cepat dapat diserap oleh tindakan tersebut. Gerakan yang dapat memengaruhi pembelajaran dan pemahaman, serta relaksasi dan fokus otot (Rabbani Maruapey et al., 2024).

Otak manusia melalui aktivitas fisik dapat meningkatkan konsentrasi, fokus, kewaspadaan, motorik kasar anak, keterampilan, dan kecemasan. Latihan dasar Brain Gym meningkatkan aliran oksigen ke otak, yang dapat meningkatkan daya ingat, fokus, dan meredakan otot yang tegang. Oleh karena itu, brain gym membantu memaksimalkan fungsi otak dan meningkatkan pemahaman dan kemampuan komunikasi..

b. Manfaat Brain Gym

Meningkatkan fokus dan meningkatkan daya ingat adalah dua keunggulan brain gym, yaitu rangkaian latihan mudah yang dirancang untuk memaksimalkan otak. Kemampuan berkomunikasi lebih cepat dapat diserap oleh tindakan tersebut. Gerakan yang dapat memengaruhi pembelajaran dan pemahaman, serta relaksasi dan fokus otot (Rabbani Maruapey et al., 2024).

Latihan dasar Brain Gym meningkatkan aliran oksigen ke otak, yang dapat meningkatkan daya ingat, fokus, dan meredakan otot yang tegang. Oleh karena itu, brain gym membantu memaksimalkan fungsi otak dan meningkatkan pemahaman dan kemampuan komunikasi. Pendapat (Febri et al., 2020), menyatakan manfaat aksi senam otak yaitu :

- 1) Meningkatkan kemampuan menulis, menulis tangan, pemahaman, mengeja, dan membaca
- 2) Tingkatkan kepercayaan diri, koordinasi, dan komunikasi
- 3) Tiingkatkan fokus dan memori
- 4) Meningkatkan hiperaktivitas
- 5) Mengelola stres dan mencapai tujuan
- 6) Meningkatkan dorongan dan kembangkan karakter
- 7) Perkuat kapasitas untuk berorganisasi

Terlihat jelas dari beberapa petikan bahwa aksi senam otak dikembangkan dengan berbagai keunggulan. Tujuan senam otak adalah untuk menawarkan beberapa pendekatan untuk memecahkan tantangan hidup, termasuk membantu siswa yang kesulitan belajar. Kemajuan belajar siswa dapat memperoleh manfaat dari latihan senam otak. Siswa didorong untuk memanfaatkan semua kemampuan mentalnya agar pembelajaran menjadi menyenangkan dan mampu memberikan hasil terbaik.

c. Pelaksanaan Brain Gym

Pendapat (Nur Hamidah et al., 2024) menyatakan bahwa Brain Gym (latihan otak) biasanya dilakukan selama dua minggu berturut-turut karena lamanya waktu ini dianggap ideal untuk mengembangkan kebiasaan, menawarkan adaptasi neurofisiologis yang memadai, dan menghasilkan hasil yang menonjol dibandingkan dengan hanya satu minggu.

Menurut (Nur Hamidah et al., 2024), durasi dua minggu lebih bermanfaat daripada satu minggu karena alasan berikut:

1) Pengaruh relaksasi dan adaptasi fisiologis

Menurut penelitian, Olahraga Otak selama dua minggu mungkin memiliki efek menenangkan yang lebih ideal pada tubuh dan otak, menyeimbangkan fungsi otak kiri dan kanan.

2) Pentingnya Peningkatan Memori

Peringkat memori jangka pendek sebelum dan sesudah latihan Brain Gym, yang diberikan secara teratur selama dua minggu, berbeda secara signifikan, menurut penelitian tersebut.

3) Mengembangkan Kebiasaan yang Lebih Kuat

Efek peningkatan fokus, konsentrasi, dan koordinasi motorik lebih menetap karena periode dua minggu membantu otak menyesuaikan diri dengan gerakan baru (seperti tombol otak atau merangkak silang).

4) Penelitian tentang Intervensi

Untuk memverifikasi perubahan perilaku dan peningkatan fungsi kognitif yang nyata pada siswa dan orang tua, intervensi sering dijadwalkan selama dua minggu (dengan sesi reguler tiga kali seminggu). Meskipun efek terkadang dapat terlihat setelah hanya satu minggu, jangka waktu dua minggu menghasilkan hasil yang lebih konsisten..

d. Gerakan Brain Gym

Latihan untuk otak sangat mudah dan cepat. Menurut (Rahmadayanti et al., 2023), ada beberapa hal yang harus dilakukan sebelum melakukan brain gym, antara lain:

- 1) Asupan air minum yang cukup
- 2) Bernapaslah melalui perut 2-8 kali

Menurut (Rahmadayanti et al., 2023), aksi Brain Gym dijelaskan sebagai berikut:

1) Gerakan Silang

- a) Gerakkan kaki kiri dengan tangan kanan dan tangan kanan dengan kaki kiri. Jika tangan menyentuh lutut lawan, gerakkan ke depan, ke samping, ke belakang, atau tanyakan di tempat untuk meningkatkan pernapasan, daya tahan, energi, koordinasi, kesadaran gerak dan ruang, pendengaran, dan penglihatan selain meningkatkan sinkronisasi otak kiri / kanan.



Gambar 2. 3 Gerakan Silang

2) Gerakan Burung Hantu

- a) Gunakan tangan kanan untuk memijat bahu kiri.
 - b) Putar kepala secara perlahan ke kiri, ke kanan, dan melintasi garis tengah sambil mempertahankan ketinggian dagu yang
- Tujuannya adalah untuk meredakan stres pada otot leher dan meningkatkan kemampuan berbicara, berhitung, fokus, dan daya ingat.



Gambar 2. 4 Gerakan Burung Hantu

3) Gerakan Menguap yang Kuat

- a) Saat membuka mulut, rangsang otot-otot di sekitar sendi rahang.
- b) Menguap secara verbal untuk meredakan ketegangan otot

Tujuannya adalah untuk meningkatkan penglihatan, berbicara, membaca, dan relaksasi otot.



Gambar 2. 5 Gerakan Menguap Berenergi

4) Gerakan Polling

- a) kedua tangan mengikuti gambar
- b) kedua tangan digenggam, ibu jari tangan kanan dicabut, dan jari kelingking tangan kiri dicabut
- c) kedua tangan digerakkan secara bersamaan. Ibu jari dilepas dengan tangan kiri, bukan jari kelingking, dan sebaliknya.

Tujuannya adalah untuk menjaga keseimbangan antara otak kiri dan kanan.



Gambar 2. 6 Gerakan Polling

5) Gerakan Memasang Telinga

- a) pijat daun telinga
- b) ditarik keluar dengan ibu jari dan jari telunjuk ke atas, ke samping, dan ke bawah. Tujuannya adalah untuk menjaga kesehatan mental dan fisik dengan merangsang otak untuk mendengar, mengingat, dan berbicara.



Gambar 2. 7 Gerakan Pasang Telinga

6) Gerakan Kuda

- a) Angkat kaki, gerakkan kaki kanan ke kanan, dan jaga agar kaki kiri tetap lurus ke depan.

- b) Tarik napas lurus ke depan, tekuk lutut kanan, buang napas, dan gerakkan kepala ke kanan. Ulangi dengan kaki kiri.

Membantu daya ingat jangka pendek, meningkatkan fokus dan perhatian, serta menenangkan tubuh.



Gambar 2. 8 Gerakan Pasang Kuda-Kuda

7) Gerakan mengaktifkan tangan

- a) Salah satu tangan diluruskan ke arah samping telinga, sedangkan tangan lainnya ditempatkan di bawah siku dan berada di belakang kepala. Tangan yang diluruskan kemudian digerakkan secara perlahan ke arah luar, dalam, belakang, dan depan, sementara tangan lainnya tetap menopang siku dengan posisi yang stabil. Pengeluaran napas dilakukan ketika otot terasa tegang atau mendapatkan stimulasi selama gerakan.
- b) Lepaskan ketegangan otot bahu, pertahankan kontrol tingkatan koordinasi tangan-mata dan keterampilan motorik kasar dan halus.



Gambar 2. 9 Gerakan Mengaktifkan Tangan

8) Gerakan Tombol Keseimbangan

- a) Gunakan dua jari dari tangan kanan untuk menyentuh bagian belakang telinga kanan sambil memutar-mutar tangan kiri; b) Ulangi dengan tangan kiri.

Tujuannya adalah untuk menjaga keseimbangan, meningkatkan fokus dan kesadaran tubuh, dan lebih siap untuk belajar.



Gambar 2. 10 Gerakan Tombol Keseimbangan

9) Gerakan Tombol Keseimbangan

- a) Gunakan dua jari dari tangan kanan untuk menyentuh bagian belakang telinga kanan sambil memutar-mutar tangan kiri; b) Ulangi dengan tangan kiri.

Tujuannya adalah untuk menjaga keseimbangan, meningkatkan fokus dan kesadaran tubuh, dan lebih siap untuk belajar.



Gambar 2. 11 Gerakan 8 Tidur

10) Gerakan Sakelar Otak

- a) Letakkan satu tangan di area pusar dan pijat dua tempat atau lekukan di bawah tulang selangka.

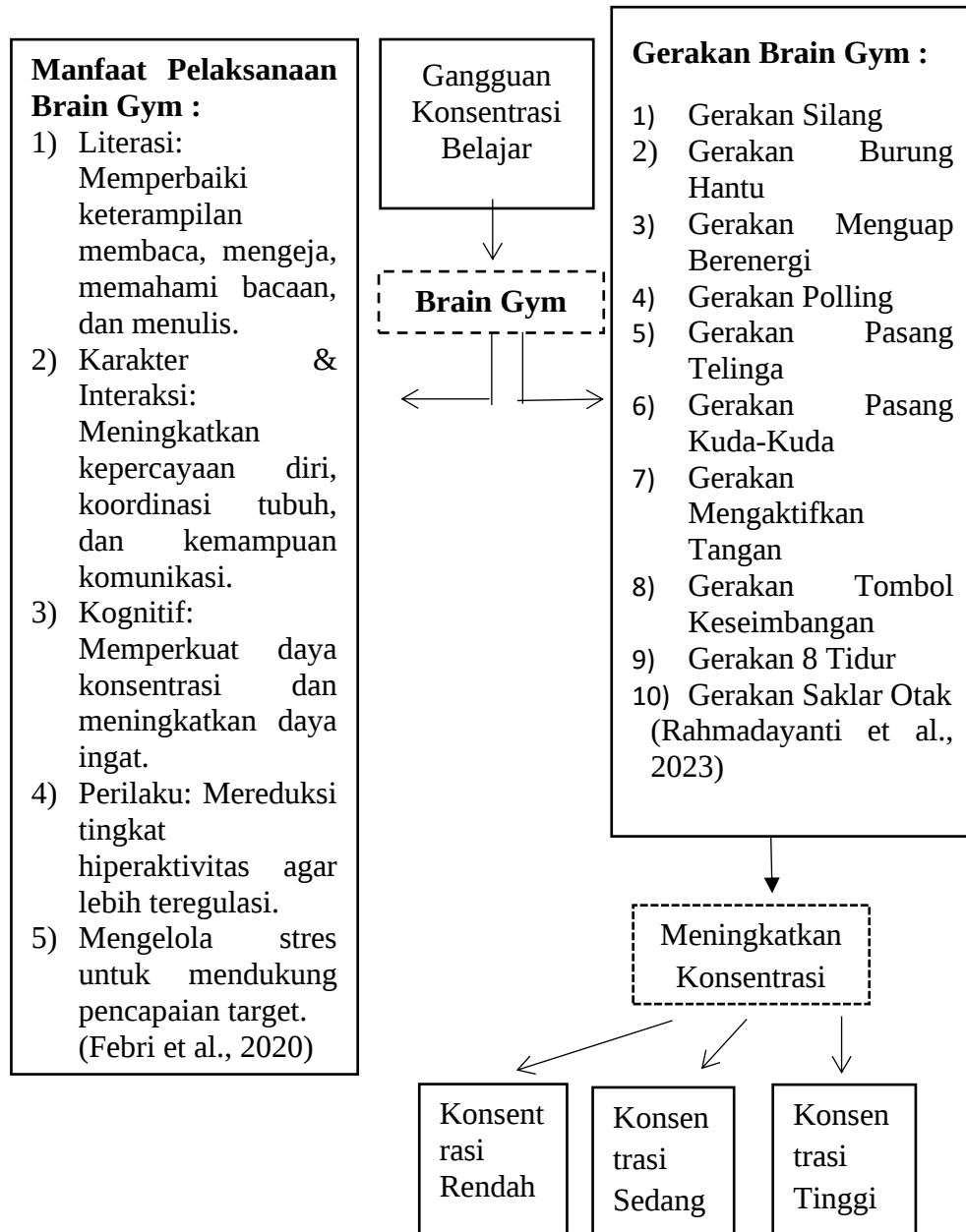
- b) berubah dengan melihat ke kiri-kanan, atas-bawah, dan jauh-dekat.

Meningkatkan aliran darah ke otak dicapai dengan merangsang lokasi ini.



Gambar 2. 12 Gerakan Saklar Otak

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 13 Kerangka Teori

Sumber: (Febri et al., 2020) (Rahmadayanti et al., 2023)

Ket :

----- : Diteliti

_____ : Tidak Diteliti