

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Table 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Judul penelitian (peneliti, tahun)	Desain & metodologi	Hasil penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Pengaruh Senam Latih Otak (Brain Gym) terhadap Motivasi Belajar Siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan, (Moh. Saifudin, 2019).	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam latihan senam otak (Brain Gym) terhadap motivasi belajar siswi kelas XI. Desain penelitian yang digunakan adalah <i>Pra-eksperimental Design</i> dengan menggunakan rancangan <i>One Group Pretest Posttest Design</i> . Sampel dari penelitian ini adalah siswi kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA.	Hasil penelitian ini menunjukkan Hasil penelitian sebelum diberikan brain gym sebagian besar memiliki motivasi tinggi (79,2%), setelah diberikan brain gym hampir seluruhnya siswi memiliki tingkat motivasi tinggi (87,5%). Hasil uji wilcoxon diperoleh nilai $Z = -4,259$ dan $p = 0,000$ maka H_1 diterima yang artinya ada pengaruh senam latih otak (brain gym) terhadap motivasi belajar siswi kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.	Persamaan dengan penelitian ini adalah : Jenis penelitian kuantitatif, desain penelitian menggunakan <i>pra-eksperimental design</i> , dan variabel senam otak (<i>brain gym</i>), instrumen menggunakan kuesioner	Perbedaan dalam penelitian ini adalah : Rancangan penelitian menggunakan <i>one group pretest posttest design</i> , variabel motivasi belajar siswi, populasi siswi kelas XI MA Ruhul Amin dan sampelnya yaitu 24 responden, Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling.
2	Analisis Tingkat	Tujuan dari penelitian ini	Hasil penelitian menunjukkan bahwa	Persamaan penelitian	Perbedaan penelitian ini

Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar. (Mutiarah Rahma Setyani, Ismah, 2018)	adalah: menganalisis tingkat konsentrasi belajar siswa dalam proses pembelajaran matematika ditinjau dari hasil belajar Desain penelitian menggunakan deskriptif kualitatif dengan subjek penelitian berjumlah tiga orang yang ditentukan dengan cara <i>purposive sampling</i>	ketiga subjek penelitian memiliki tingkat konsentrasi belajar yang berbeda. Subjek A dengan hasil belajar tinggi memenuhi 6 indikator konsentrasi belajar dan tidak memenuhi 3 indikator konsentrasi belajar. Subjek B dengan hasil belajar sedang 7 indikator konsentrasi belajar dan tidak memenuhi 2 indikator konsentrasi belajar. Subjek C dengan hasil belajar tinggi memenuhi tujuh indikator konsentrasi belajar dan tidak memenuhi 2 indikator konsentrasi belajar. Subjek C mendapatkan skor 82, 35 dan tergolong memiliki tingkat konsentrasi tinggi.	adalah menggunakan variabel konsentrasi belajar.	terletak pada jenis penelitian yaitu deskriptif kualitatif, variabel proses pembelajaran matematika, populasi dan sampel yaitu berjumlah tiga orang, Teknik sampling yang digunakan yaitu <i>purposive sampling</i> dengan melihat hasil belajar siswa, Analisa data menggunakan <i>Model Miles dan Huberman</i> , Teknik pengumpulan data yang menggunakan observasi dan wawancara siswa.
3	Identifikasi Tujuan dari Hasil	dari Persamaan	Perbedaan dari	

	Konsentrasi Belajar Siswa Di Sekolah Menengah (Julita, 2020).	penelitian ini adalah : mengidentifikasi konsentrasi belajar siswa di sekolah menengah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian <i>survey</i> . Variabel dari penelitian ini adalah konsentrasi belajar siswa.	penelitian ini menunjukkan indikator yang cukup baik dalam berkonsentrasi.	penelitian ini adalah: jenis penelitian menggunakan kuantitatif, variabel : tentang konsentrasi belajar siswa, instrument penelitian yaitu kuesioner.	penelitian ini adalah : terletak pada desain penelitian yaitu kuantitatif dengan jenis <i>survey</i> , populasi dan sampel yang digunakan yaitu 174 siswa SMAN 8 Kota Jambi, teknik pengambilan data yaitu <i>purposive sampling</i> .
4	Pengaruh Wudhu Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Remaja, (Eni Hidayati, Fakhri Anwar Zakasyi, 2021).	Tujuan dari penelitian ini adalah : pengaruh wudhu terhadap peningkatan konsentrasi belajar remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis prediktif dan menggunakan desain penelitian <i>quasi eksperimen</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh wudhu terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada remaja, pada kelompok intervensi <i>mean rank pre</i> intervensi dari angka 5,52 dan setelah intervensi menjadi 8,12.	Persamaan penelitian ini adalah: menggunakan metode kuantitatif, dan variabel terikat yaitu konsentrasi belajar. instrument yaitu menggunakan kuesioner.	Perbedaan penelitian ini adalah desain penelitian menggunakan <i>quasi eksperiment</i> dengan rancangan <i>two group pre-post test design</i> , variabel pengaruh wudhu, populasi yang digunakan 256 siswa dan sampel 66 responden, Teknik <i>sampling</i> yang digunakan <i>purposive sampling</i> . Analisa data menggunakan uji <i>Shapiro wilk</i> dan uji <i>paired sample</i>

					<i>T test dan uji homogenitas.</i>
5	Pengaruh Penggunaan Musik Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar, (Cahyo Dwi Andita, Desyandri, 2019)	Tujuan penelitian ini adalah : pengaruh penggunaan music terhadap konsentrasi belajar anak sekolah dasar. Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah <i>literature review</i> .	Hasil dari penelitian yang dilakukan di SMUK 1 Salatiga memperlihatkan bahwa belajar sambal mendengarkan musik favorit dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.	Persamaan penelitian ini adalah Variable terikat yaitu konsentrasi belajar.	Perbedaan penelitian ini terletak pada metode penelitian menggunakan <i>literature review</i> . Variabel bebas : penggunaan musik.

B. Landasan Teori

1. Remaja

a. Pengertian remaja

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental.

b. Tahap Perkembangan Remaja

Tahapan remaja dibagi menjadi tiga tahapan yaitu (Batubara J.R, 2016) :

1) Remaja awal (12-15 tahun)

Pada tahap ini, remaja masih merasa heran terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan tersebut. Mereka mulai mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya pengendalian terhadap ego dan menyebabkan remaja sulit mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa.

2) Remaja Madya (15-18 tahun)

Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman-teman. Ada kecenderungan narsistik yaitu mencintai dirinya sendiri, dengan cara lebih menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Pada tahap ini remaja berada dalam kondisi kebingungan karena masih ragu harus memilih yang mana, peka atau peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis dan sebagainya.

3) Remaja Akhir (18-21 tahun)

Tahapan ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa yang ditandai dengan pencapaian yaitu: minat yang mantap terhadap fungsi-fungsi intelek, egonya mencari kesempatan untuk

bersatu dengan orang lain dalam pengalaman-pengalaman baru, terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, egosentrisme (terlalu memutuskan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain, tumbuh dinding pemisah antara diri sendiri dengan masyarakat umum.

c. Ciri-Ciri Remaja

Menurut Hurlock (2004 dalam Alkatiri 2017), masa remaja memiliki ciri-ciri tertentu yang membedakan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut adalah:

1. Masa remaja periode yang penting

Pada masa remaja perkembangan fisik dan mental yang cepat menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru. Masa remaja dikatakan periode penting karena akibatnya yang penting terhadap fisik dan perilaku serta menimbulkan efek jangka panjang pada remaja.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Perubahan fisik yang terjadi selama tahun awal masa remaja mempengaruhi tingkat perilaku individu sehingga mengakibatkan seseorang harus mempelajari pola perilaku dan sikap yang baru yang sesuai dengan tahapan usianya. Peralihan bukan berarti terputus atau berubah dari yang telah

terjadi sebelumnya. Melainkan peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Ada empat perubahan yang terjadi pada masa remaja yaitu:

- 1) Meningkatnya emosi dan intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi.
- 2) Perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial sering kali menimbulkan masalah baru.
- 3) Perubahan minat dan pola perilaku yang mengakibatkan perubahan nilai-nilai.
- 4) Sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap perubahan sikap.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah pada remaja sering menjadi masalah yang sulit untuk diatasi baik oleh laki-laki maupun perempuan, dan karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi masalahnya menurut cara mereka sendiri sehingga banyak remaja yang akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

5. Masa remaja mencari identitas

Masa remaja sering kali ingin menampilkan identitasnya agar dapat diakui oleh teman sebayanya atau lingkungan pergaulannya dan menjelaskan siapa dirinya serta peran mereka di masyarakat,

biasanya remaja menggunakan simbol status dalam bentuk kemewahan atau kebanggaan lainnya.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Pada masa ini, banyak anggapan bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, tidak dapat dipercaya, cenderung merusak dan berperilaku buruk. Usia remaja juga dianggap sebagai usia yang membawa kekhawatiran dan ketakutan para orang tua. Anggapan-anggapan tersebut dapat mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja cenderung melihat dirinya sendiri dan orang lain seperti apa yang mereka harapkan, termasuk dalam memandang cita-cita. Kondisi yang tidak realistik ini menyebabkan remaja sering kali marah dan kecewa apabila tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan.

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Di saat masa remaja akhir, mereka menunjukkan keinginan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa, namun mereka mulai menyadari bahwa berpakaian dan berperilaku seperti orang dewasa saja tidak akan cukup dianggap sebagai orang dewasa, sehingga mereka mulai melakukan perilaku yang dianggap sering diidentikan dengan orang dewasa.

d. Tugas Perkembangan Remaja

Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut Asrori (2015), meliputi :

- 1) Berusaha mampu menerima keadaan fisiknya.
- 2) Berusaha mampu menerima dan memahami peran seks (peran jenis kelamin) usia dewasa.
- 3) Berusaha mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
- 4) Berusaha mencapai kemandirian emosional.
- 5) Berusaha mencapai kemandirian ekonomi.
- 6) Berusaha mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
- 7) Berusaha memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
- 8) Berusaha mengembangkan perilaku penuh tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- 9) Berusaha mempersiapkan diri untuk memasuki jenjang perkawinan.
- 10) Berusaha memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Akibatnya, hanya sedikit anak laki-laki dan anak perempuan yang dapat diharapkan untuk menguasai tugas-tugas tersebut selama awal masa remaja, apabila mereka yang matangnya terlambat (Hurlock 2004 dalam Pradana 2015). Tugas-tugas tersebut berkaitan dengan perkembangan kognitif remaja, yaitu fase operasional formal. Kematangan pencapaian fase kognitifnya dan kemampuan kreatif remaja akan sangat membantu kemampuan remaja dalam melaksanakan tugas-tugas tersebut. (Hurlock 2004 dalam Ramadan, 2013).

2. Konsentrasi

a. Definisi

Menurut asal katanya, konsentrasi atau *concentrate* (kata kerja) berarti memusatkan, dan dalam bentuk kata benda, *concentration* artinya pemusatan. Konsentrasi adalah pemusatan perhatian pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Pengertian di atas berarti pemusatan pikiran terhadap bahan yang dipelajari dengan mengesampingkan semua hal yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran tersebut (Supriyo, 2008). Dalam belajar konsentrasi berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran (Slameto, 2010). Konsentrasi belajar adalah usaha masing-masing untuk memfokuskan perhatian

terhadap suatu objek, sehingga dapat dimengerti, dipahami, serta meminimalisir perhatian yang terpecah (Juita, 2020).

b. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi

1) Gangguan eksternal

Gangguan eksternal yaitu gangguan belajar dari luar yang berkaitan dengan indra, seperti penglihatan, pendengaran dan penciuman. Faktor penyebab gangguan dari luar ini berkaitan dengan kondisi suasana lingkungan tempat belajar, seperti suara hiruk- pikuk kendaraan, suara musik yang keras, suara TV, suara orang yang sedang bertengkar, hilir mudiknya orang di sekitar tempat belajar, dan lain-lain, dapat memengaruhi perhatian dan kemampuan seseorang untuk konsentrasi belajar. Hal lainnya, kondisi tempat belajar yang berantakan, tata ruang yang sumpek, kurang penerangan, asesoris ruangan yang mencolok dapat memengaruhi perhatian dan menimbulkan rasa tak nyaman untuk belajar. Begitu juga, adanya bau yang menyengat dan mendatangkan cita rasa yang tak mengenakan juga dapat menyebabkan gangguan konsentrasi belajar.

2) Gangguan internal

Gangguan internal yaitu gangguan belajar dari dalam diri sendiri yang berkaitan dengan gangguan fisik dan psikis. Gangguan tersebut antara lain :

- a) Gangguan pada kesehatan jasmani tersebut, seperti sakit, kurang tidur, kelelahan sehabis bekerja dan begitu juga orang yang sedang dalam kondisi lapar dan kurang gizi sangat berpengaruh sekali pada kemampuan seseorang untuk konsentrasi belajar.
- b) Timbulnya perasaan negatif, seperti gelisah, tertekan, marah, khawatir, takut, benci dan dendam. Perasaan tidak enak yang ditimbulkan oleh adanya konflik dengan pihak lain atau rasa kuatir karena suatu hal, sehingga menyita sebahagian besar perhatian. Perhatian yang terpecah ini, tentu menyulitkan untuk mengikuti pelajaran dengan baik. Dengan kata lain, mudah sekali kehilangan konsentrasi belajar.
- c) Lemahnya minat dan motivasi pada pelajaran.
Kurang berminat dan motivasi untuk belajar, sehingga mudah terpengaruh pada hal-hal lain yang lebih menarik perhatian ketika proses belajar berlangsung. Hal lain tersebut, tentunya masalah yang tidak ada hubungannya dengan apa yang pelajari, terutama hal-hal yang bersifat menyenangkan, sehingga terjadi proses duplikasi pikiran atau pikiran bercabang. Alhasil, tidak mengerti isi pelajaran yang seharusnya diperhatikan secara intensif.
- d) Bersifat pasif dalam belajar

Pada umumnya, orang mudah sekali terjebak dalam pola belajar pasif, ketika melakukan proses belajar. Pola belajar pasif ini dapat terjadi karena kurang disadarinya. Terutama pada praktik belajar di kelas. Siswa cenderung menerima begitu saja apa yang diberikan atau dijejalkan guru. Siswa tidak memiliki keberanian untuk mengungkapkan keingintahuan (ketidaktahuan) yang berkaitan dengan materi pelajaran. Siswa selalu dihadapkan pada kesulitan pemahaman terhadap bagian-bagian yang sulit dari materi pelajaran. Di mana siswa pun tidak berperan aktif mengungkapkan hasrat ingin tahu. Guru pun tidak mengetahui kesulitan belajar yang dialami setiap siswa. Benturan-benturan yang dihadapi siswa tersebut menimbulkan *gap* (jurang pemisah) dalam lanjutan komunikasi antara guru dan siswa. Guru terus melanjutkan penyajian materi pelajaran, sedangkan siswa merasa tertinggal dalam penyerapan materi pelajaran. Kemudian yang terjadi, siswa pun tak mampu lagi merespon atau tak mampu menginterpretasikan materi pelajaran lanjutan, sehingga kehilangan kontrol proses penalaran siswa terhadap materi pelajaran. Gairah belajar siswa pun menjadi *drop* dan cenderung untuk tidak menghasilkan sesuatu.

Pada saat belajar sendiri, kemungkinan siswa kerap kali melakukan pola belajar pasif dengan melakukan proses belajar

dengan metode menghafal. Dalam metode menghafal proses bernalar atau berpikir tidak berkembang maksimal karena tingkat nalar yang dicapai hanya pada tingkat dasar atau ingatan saja (menurut tingkatan *cognitive taksonomi Bloom*, yaitu: ingatan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, evaluasi/cipta). Sehingga siswa mengalami kesulitan dalam mengoperasionalkan materi pelajaran yang dipelajari. Metode menghafal ini juga mudah membuat orang merasa jenuh atau bosan karena belajar menjadi tak menarik dan menjadi beban.

- e) Tidak memiliki kecakapan dalam cara-cara belajar yang baik

Untuk melakukan proses belajar, tentu siswa membutuhkan strategi pengaktifan pikiran, agar tetap fokus pada pelajaran. Baik itu belajar dalam situasi mengikuti pelajaran dari guru maupun situasi belajar sendiri. Tanpa memiliki strategi cara belajar yang baik akan menimbulkan kejenuhan dalam berpikir terutama menghadapi bagian-bagian yang sulit dari pokok pelajaran (Surya, 2015).

c. Aspek konsentrasi belajar

Menurut Nugroho (2007) ada beberapa aspek konsentrasi belajar, yaitu:

- 1) Pemusatan pikiran: suatu keadaan yang memerlukan ketenangan, kenyamanan, dan juga perhatian dalam proses belajar agar dapat memahami pelajaran yang sedang dipelajari.

- 2) Motivasi: suatu dorongan atau keinginan yang muncul dari dalam diri individu yang berusaha untuk mengubah tingkah laku agar lebih baik dari sebelumnya.
- 3) Rasa khawatir: merupakan suatu perasaan tidak tenang karena merasa kurang maksimal dalam melakukan suatu pekerjaan.
- 4) Perasaan tertekan: merupakan suatu dorongan atau tuntutan dari orang lain ataupun dari lingkungan.
- 5) Gangguan pemikiran: merupakan suatu hambatan dari dalam diri individu ataupun dari orang lain. Misalnya: masalah keluarga, ekonomi, dan masalah pribadi dari individunya.
- 6) Gangguan kepanikan: merupakan suatu hambatan berkonsentrasi dengan tidak tenang yang dapat mengganggu hasil yang sudah dilakukan maupun hasil yang akan dilakukan.
- 7) Kesiapan belajar: suatu keadaan atau kondisi dimana seseorang sudah siap untuk menerima pelajaran, sehingga individu tersebut dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya.

d. Ciri-ciri Orang Yang Memiliki Konsentrasi Belajar

Seseorang yang memiliki konsentrasi belajar mampu menyerap informasi yang lebih mendalam dibandingkan dengan orang yang tidak berkonsentrasi dalam belajar. Abidin Syamsyuddin (2005) menyebut bahwa konsentrasi belajar seseorang dapat diamati dari berbagai perilaku seperti :

- 1) Fokus pandangan tertuju pada guru, papan tulis, dan media.

- 2) Perhatian memperlihatkan sumber informasi dengan seksama.
- 3) Bertanya untuk mencari informasi tambahan.
- 4) Menjawab: mampu menjawab dengan positif apabila sesuai dengan masalah, negative apabila tidak sesuai dengan masalah, dan ragu-ragu apabila masalah tidak tertentu.
- 5) Memberikan pertanyaan (*statement*) untuk menguatkan, menyetujui, serta menyanggah dengan alasan atau tanpa alasan.
- 6) Sambutan psikomotorik, ditunjukan oleh perilaku membuat catatan menulis informasi dan membuat jawaban pekerjaan.

Dapat disimpulkan seseorang yang memiliki konsentrasi belajar mampu menyerap atau menerima informasi yang lebih mendalam dibanding dengan orang yang tidak berkonsentrasi dalam belajar.

e. Kriteria – kriteria tingkat konsentrasi

Kriteria-kriteria tingkat konsentrasi menurut (Surya, 2015), meliputi :

- 1) Kriteria tingkat konsentrasi tingkat tinggi, sebagai berikut :
 - a. Belajar dengan fokus seperti fokus pandangan tertuju pada guru, papan tulis, dan media.
 - b. Kesiapan siswa (siswa siap dalam mengikuti pelajaran).
Misalnya kesediaan untuk respon. Siswa bertanya ketika dia belum mengikuti apa yang telah disampaikan guru

tersebut dan untuk mencari info tambahan (siswa aktif di dalam kelas).

c. Siswa selalu bersikap aktif dengan bertanya dengan memberikan pendapat mengenai materi yang dipelajari. Menjawab pertanyaan baik dan benar.

d. Siswa membuat catatan menulis materi dan membuat jawaban pekerjaan yang diberikan oleh guru.

2) Kriteria tingkat konsentrasi sedang, sebagai berikut :

a. Siswa duduk diam dan memperhatikan guru menjelaskan materi.

b. Siswa menulis dan mencatat apa yang dijelaskan guru disertai mengobrol dengan teman sebangkunya.

c. Siswa bersikap pasif ketika guru membuka sesi tanya jawab.

d. Siswa siap mengikuti pelajaran yang akan datang tetapi siswa tersebut tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru.

3) Kriteria tingkat konsentrasi rendah, sebagai berikut :

a. Siswa tidak fokus dan memperhatikan guru dalam menyampaikan materi.

b. Siswa sibuk mengobrol dengan teman-temannya ketika jam pelajaran.

- c. Tidak tenang dalam mengikuti pelajaran misalnya siswa selalu saja melihat jam kapan jam pelajaran habis.
- d. Siswa tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.
- e. Siswa tidak mencatat apa yang telah dijelaskan atau dituliskan oleh guru di papan tulis.

3. Senam Otak

a. Definisi

Brain gym atau senam otak adalah intervensi yang dirancang oleh Paul dan istrinya, Gail Dennison, pada tahun 1970 untuk meningkatkan berbagai hasil, termasuk perhatian, memori, dan keterampilan akademik. Intervensi ini untuk menuntun peserta untuk terlibat dalam berbagai Gerakan untuk mengkoordinasi tangan, mata, telinga, dan seluruh tubuh. Senam otak adalah program Pendidikan kinesiologi yang dipromosikan dan diterapkan di lebih dari 87 negara. Selain itu, materi senam otak telah diterjemahkan ke lebih dari 40 bahasa (Dennison, 2009).

Senam otak adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralitas). Meringankan atau merelaksasikan belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosional, yakni otak tengah (limbis) serta otak besar (dimensi pemusatan). Sebagai pemula, anda bisa

melakukannya lewat gerakan sederhana sambil melakukan kegiatan sehari-hari (Dennison, 2009).

Brain Gym atau senam otak adalah gerakan sederhana dengan menggunakan keseluruhan otak karena penyesuaian dengan aktivitas sehari-hari sehingga belajar menjadi riang dan senang. Latar belakang *brain gym* atau senam otak dikembangkan berdasarkan *Touch For Health Kinesiology* (sentuh agar sehat dari ilmu tentang gerakan tubuh). Ini adalah perpaduan ilmu pengetahuan barat yaitu tes otot dan sikap tubuh dengan ilmu pengetahuan dari timur sehingga terdapat suatu metode pencegahan dan penyembuhan penyakit yang sangat sederhana, efektif, alami dan murah (Dennison, 2010).

b. Manfaat dan Tujuan Senam Otak

Senam otak dapat memberikan manfaat yaitu stress emosional berkurang dan pikiran lebih jernih, hubungan antar sesama manusia dan suasana belajar maupun bekerja lebih rileks dan senang. Manfaat lain dari senam otak yaitu kemampuan berbahasa dan daya ingat meningkat, orang menjadi lebih bersemangat, lebih kreatif dan efisien, orang merasa lebih sehat karena stress berkurang dan prestasi belajar dan bekerja meningkat (Dennison, 2009)

Otak sebagai pusat kegiatan tubuh akan mengaktifkan seluruh organ dan sistem tubuh melalui pesan-pesan yang disampaikan melewati serabut saraf secara sadar maupun tidak sadar. Pada umumnya otak bagian kiri bertanggung jawab untuk pergerakan

bagian tubuh kanan dan dan sebaliknya. Akan tetapi, otak manusia juga spesifik tugasnya, untuk aplikasi gerakan senam otak dipakai istilah dimensi reteralis untuk belahan otak kiri dan kanan, dimensi pemfokusan untuk bagian belakang otak (batang otak dan brain sistem) dan bagian otak depan (*frontal lobus*), serta dimensi pemusatan untuk sistem limbik buka (*midbrain*) dan otak besar (*cerebral cortex*) (Dennison, 2009).

Terapi senam otak (*brain gym*) adalah senam yang bertujuan untuk memicu otak agar tidak kehilangan daya intelektual dan *wereness* (Budhi, 2010).

c. **Penatalaksanaan**

Menurut prosedur standar operasional atau SOP tentang penatalaksanaan senam otak dianjurkan 3-6 kali seminggu, masing-masing sekitar 15-20 menit selama 1 bulan, harus selalu membayangkan gerakan fisiknya, supaya tersambung sirkuit otak dengan gerakan-gerakan yang sedang dilakukan. Senam otak ini melatih otak bekerja dengan melakukan gerakan pembaruan (*repatting*) dan aktivitas *brain gym*.

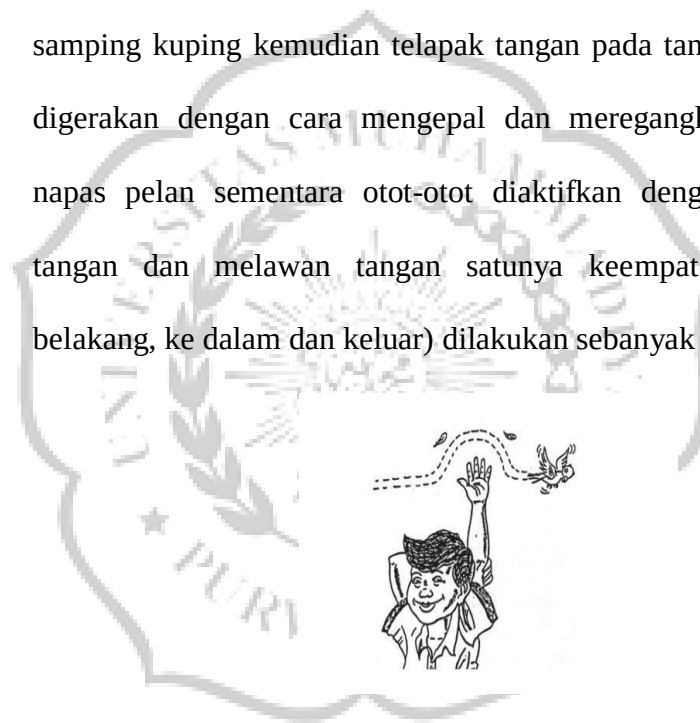
Latihan ini juga membuka bagian-bagian yang sebelumnya tertutup atau lambat. Disamping itu, senam otak tidak hanya memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak juga merangsang kedua belah otak untuk bekerja sehingga didapat keseimbangan aktivitas kedua belah otak secara bersamaan (Dennison, 2009).

d. Gerakan Senam Otak

Berikut beberapa gerakan senam otak menurut (Dennison, 2009) :

1) *Arm activation* (mengaktifkan tangan)

Gerakan ini adalah gerakan yang merenggakan otot bahu, dada atas dan lengan serta membantu otak dalam kemudahan menulis dengan tangan, mengucap dan menulis kreatif. Gerakan ini dilakukan dengan cara luruskan satu tangan ke atas, dan ke samping kuping kemudian telapak tangan pada tangan yang lurus digerakan dengan cara mengepal dan meregangkannya. Buang napas pelan sementara otot-otot diaktifkan dengan mendorong tangan dan melawan tangan satunya keempat arah (depan, belakang, ke dalam dan keluar) dilakukan sebanyak 2x.



Gambar 2.1 Gerakan *Arm activation* (mengaktifkan tangan)

2) *Lazy 8* (8 malas)

Memadukan bidang penglihatan kiri dan kanan sehingga meningkatkan integritasi otak kiri dan kanan sekaligus meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh. Gerakan ini dapat meningkatkan keterampilan baca tulis dan pemahaman. Gerakan ini dimulai dibagian tengah, pertama gerakan tangan

berlawanan arah jarum jam (ke atas) membentuk lingkaran. Kemudian searah jarum jam (ke atas) dan membentuk lingkaran kembali ke titik tengah. Gerakan ini dilakukan 3 kali tiap tangan dan 3 kali dengan kedua tangan.



Gambar 2.2 Gerakan *Lazy 8* (8 malas)

3) *Cross crawl* (gerakan diagonal)

Meningkatkan komunikasi dan integritas diantara kedua hemisfer serebri dengan terbentuknya percabangan dan mielinisasi persarafan di *corpus callosum* sehingga komunikasi antara kedua hemifer bertambah cepat dan lebih terintegritasi. Gerakan ini dapat meningkatkan koordinasi penglihatan, pendengaran, membaca, menulis dan daya ingat. Koordinasi gerakan supaya saat satu tangan bergerak, kaki yang berlawanan bergerak pada saat yang sama. Gerakan badan ke depan, ke samping, ke belakang dan arahkan mata kesemua jurusan.



Gamabar 2.3 Gerakan *Cross crawl* (gerakan diagonal)

4) *The grounder* (kuda-kuda)

Kegiatan ini memperlancar dan merileksasikan kelompok otot dipaha yang menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh. Manfaat dari gerakan ini adalah dapat meningkatkan pemahaman, memori jangka pendek, ekspresi dan keterampilan organisasi. Dimulai dengan kaki terbuka, arahkan kaki kanan ke kanan, dan kaki kiri tetap lurus kedepan. Tekuk lutut kanan sambil buang napas, lalu ambil napas waktu lutut kanan diluruskan kembali. Ulangi 3x, kemudian ganti dengan kaki kiri.



Gambar 2.4 Gerakan *The grounder* (kuda-kuda)

5) *The thinking cap* (pijat kuping)

Kegiatan ini membangkitkan mekanisme pendengaran dan memori. Sehingga meningkatkan kemampuan mendengar, memori jangka pendek dan keterampilan berpikir abstrak. Membuka pelan-pelan daun telinga keluar, 3x dari atas ke bawah.



Gambar 2.5 Gerakan *The thinking cap* (pijat kuping)

6) *Belly breathing* (pernapasan perut)

Meningkatkan persediaan oksigen untuk seluruh tubuh, terlebih untuk otak. Kegiatan ini dapat meningkatkan kadar energi, gerakan ini terbukti meningkatkan kemampuan membaca dan berbicara. Taruh tangan diperut, buang napas pelan-pelan, lalu ambil napas dalam. Tangan mengikuti gerakan perut waktu membuang dan mengambil napas.



Gambar 2.6 Gerakan *Belly breathing* (pernapasan perut)

7) *Earth buttons* (tombol bumi)

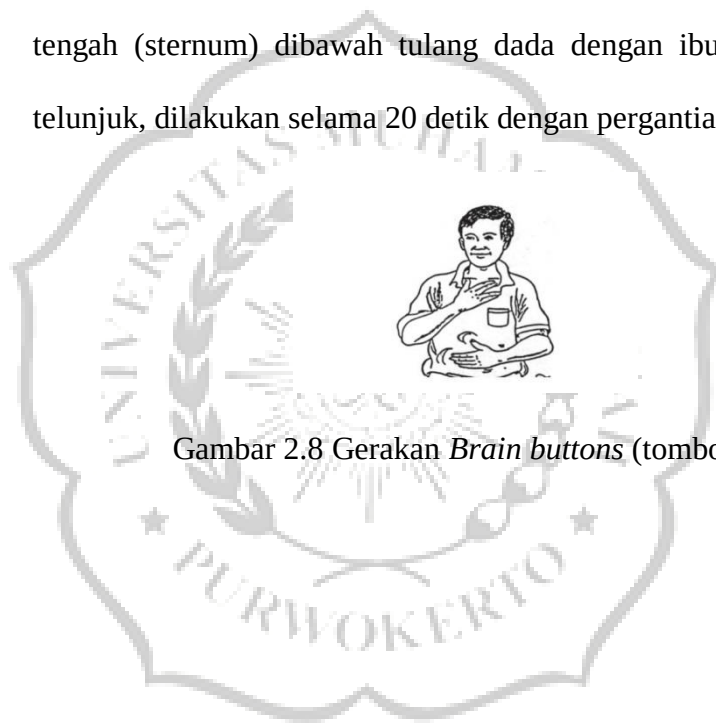
Menyentuh tempat-tempat ini merangsang otak & menyegarkan kembali kelelahan mental yang berat, mampu meningkatkan keterampilan organisasional & meningkatkan kemampuan untuk terfokus pada objek yang dekat. Taruh 2 jari di bawah bibir dan satu tangan di bawah pusar. Tarik napas dalam perlahan, kemudian hembuskan napas secara perlahan.



Gambar 2.7 Gerakan *Earth buttons* (rombol bumi)

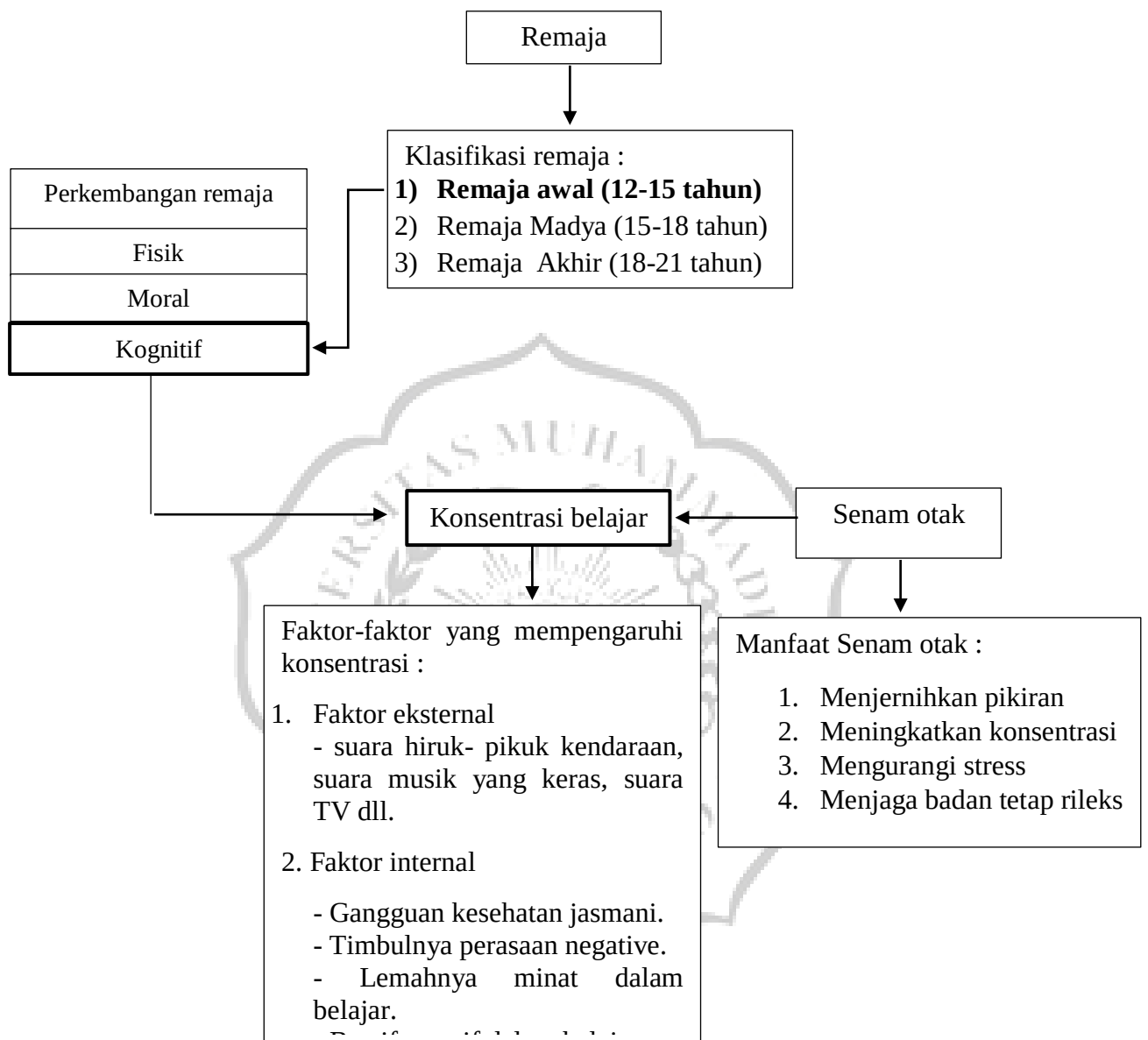
8) *Brain buttons* (tombol otak)

Kegiatan ini merangsang aliran darah yang kaya oksigen melalui arteri karotis keotak. Tombol ini membantu membentuk kembali pesan-pesan yang terarah dari bagian tubuh keotak dan penglihatan, sehingga meningkatkan hubungan silang antara otak untuk membaca, menulis, berbicara. Dilakukan dengan tangan menyentuh pusar, kemudian pijat keras sisi kiri dan kanan tulang tengah (sternum) dibawah tulang dada dengan ibu jari dan jari telunjuk, dilakukan selama 20 detik dengan pergantian tangan.



Gambar 2.8 Gerakan *Brain buttons* (tombol otak)

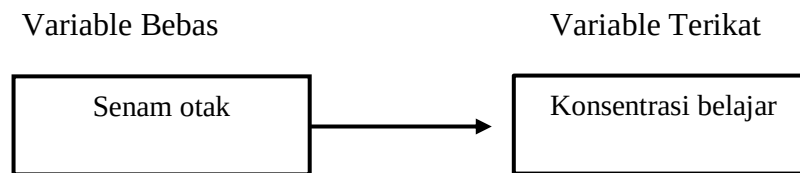
4. Kerangka Teori Penelitian



Gambar 2.9 Kerangka Teori

((Dennison, 2009), Nugroho (2007),(Surya, 2015))

5. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2.10 Kerangka Konsep

6. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan (Sugiyono, 2014).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Ada pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar siswa di SMP Islam Moga.

Ho : Tidak ada pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar siswa di SMP Islam Moga.