

BAB I

PENDAHULUAN

Di era modernisasi saat ini, belajar bukan lagi sebuah rutinitas yang disukai. Hal ini dikarenakan banyak hal yang menjadikan siswa malas atau bosan dalam belajar, seperti memerlukan konsentrasi yang tinggi, waktu dan tenaga yang terkuras, perasaan dan paksaan untuk meninggalkan berbagai aktivitas yang menyenangkan dibandingkan dengan belajar seperti bermain handphone, game online, atau lainnya. 72,57% tingkat konsentrasi siswa kurang, hal ini disebabkan karena tempat pembelajaran seharusnya tenang, tidak terganggu oleh rangsangan dari sekitar.

Berdasarkan data dari Departemen Kesehatan tahun 2020, di Jawa Tengah terdapat 7,4% populasi anak usia Sekolah Dasar untuk kasus penurunan konsentrasi dan minat belajar anak. Sebanyak 5,2% anak usia Sekolah Dasar mengalami penurunan konsentrasi belajar dan penurunan minat belajar pada anak, serta diperkirakan akan meningkat dua kali lipat setiap 5 tahun mencapai lebih dari 45% (Monika *et al.*, 2023).

Skala Internasional hasil IEA (*International Association for the Evaluation of Education Achievement*) memberikan hasil bahwa konsentrasi dan keterampilan membaca siswa kelas 5-6 SD di Indonesia berada pada tingkat terendah. Rata-rata untuk skor tes membaca untuk siswa SD: 75,55% (Hongkong), 74,0% (Singapura), 61,1% (Thailand), 52,6% (Filipina), 51,7% (Indonesia). Anak-anak Indonesia hanya mampu menguasai 30% dari materi bacaan dan sulit menjawab soal-soal berbentuk uraian yang memerlukan penalaran (Arianti & Indira Putrianti, 2021).

Keberhasilan suatu proses belajar dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk memusatkan perhatian terhadap objek yang sedang dipelajarinya. Konsentrasi merupakan aspek yang penting dalam belajar, maka peristiwa belajar itu sesungguhnya tidak ada atau tidak dapat berlangsung dengan baik tanpa adanya konsentrasi. Tetapi terkadang masih ada anak-anak yang mudah sekali teralihkan dengan pembelajaran, seperti mengobrol dengan teman, melamun, bercanda, dan

tidak memperhatikan guru. Masalah ini menyebabkan hilangnya konsentrasi dan berdampak pada prestasi belajar yang tidak optimal (Kamila *et al.*, 2022).

Artinya, suasana yang dimaksud adalah suasana belajar yang kondusif. Kondusif artinya sangat menunjang keberlangsungan proses pembelajaran dapat mempengaruhi efisiensi waktu pembelajaran. Dari suasana belajar yang kondusif siswa dapat berkonsentrasi dalam proses belajarnya. Konsentrasi adalah kemampuan memusatkan pikiran, kemauan, perasaan, dan panca indra pada suatu objek dalam suatu aktivitas tertentu, tanpa terpengaruh oleh objek lain yang tidak berhubungan dengan aktivitas tersebut (Santa *et al.*, 2022).

Konsentrasi adalah usaha masing-masing individu untuk memfokuskan perhatian terhadap sesuatu objek, sehingga dapat dimengerti, dipahami, serta meluruskan perhatian yang sedang terpecah. Konsentrasi merupakan keadaan pikiran individu yang aktif akibat sensasi yang berkembang. Sensasi ini secara aktif membutuhkan kondisi santai dan keadaan yang menyenangkan. Ketika berada dalam keadaan tegang, individu tidak dapat memanfaatkan otaknya secara maksimal pikirannya menjadi kosong (Rahayu *et al.*, 2022).

Aktivitas gerak yang melibatkan otak kanan dan otak kiri salah satunya yakni *brain gym* (Khairiyah *et al.*, 2022). Salah satu metode yang digunakan untuk melatih daya konsentrasi dan fokus adalah gerakan *brain gym* karena metode ini dapat menyelaraskan gerakan tubuh, mata, dan tangan. *Brain gym* adalah bagian dari pendidikan kinesiologi, seperti halnya pengetahuan tentang sistem endokrin manusia dan hubungan antara fungsi otak dan jaringan tubuh. Serangkaian gerakan *brain gym* dapat memaksimalkan proses belajar dan dibidang yang berkaitan dengan proses belajar (Gustia & Taufan, 2023).

Pelatihan *brain gym* yang dilakukan secara berturut-turut dan rutin dapat meningkatkan dampak positif yaitu meningkatkan kognitif siswa dalam proses belajar mengajar. Pelatihan *brain gym* baik dilakukan pagi hari sebelum peserta didik menerima pelajaran, hal tersebut dilakukan dilakukan untuk membuat peserta didik menjadi rileks, lebih fokus dalam menerima materi pembelajaran (Khairiyah *et al.*, 2022). Gerakan senam otak juga mempunyai fungsi meningkatkan kewaspadaan, konsentrasi dan memori (Widari *et al.*, 2021).

Gerakan dari senam otak (*brain gym*) yang ringan melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak sehingga dapat meningkatkan kemampuan kognitif anak yang melibatkan beberapa titik penting dan berkaitan langsung dengan saraf di otak. Lobus frontal merupakan tempat sel otak yang distimulasi untuk mengeluarkan neurotransmitter, khususnya dopamin yang berkaitan dengan pemusatan perhatian atau konsentrasi sehingga dapat menstimulasi kerja otak dan meningkatkan aliran darah serta memperlancar oksigen ke otak sehingga kedua belahan otak bekerja secara bersamaan dan harmonis serta dapat memproduksi faktor-faktor pertumbuhan untuk saraf yang dapat memacu konsentrasi yang maksimal (Nurmalasari *et al.*, 2022). Selain *Brain Gym* ada juga intervensi lain yaitu *Ice Breaking*.

Menurut (Qomariah *et al.*, 2023) *ice breaking* adalah suatu permainan atau kegiatan yang berfungsi untuk mengubah suasana kebekuan dalam kelompok. *Ice breaking* dalam pembelajaran dapat diartikan sebagai pemecah situasi kebekuan atau fisik peserta didik. *Ice breaking* dimaksudkan untuk membangun suasana belajar yang dinamis, penuh semangat, antusiasme yang memiliki karakteristik menciptakan suasana belajar yang menyenangkan serta serius namun santai.

Adapun menurut (Puspita *et al.*, 2023) *ice breaking* merupakan sentuhan aktivitas yang dapat digunakan untuk memecahkan kebekuan, kekalutan, kejemuhan dan kejenuhan suasana sehingga menjadi mencari dan suasana bisa kembali pada keadaan semula (lebih kondusif). Jika aktivitas ini diterapkan pada proses pembelajaran dikelas, maka besar kemungkinannya siswa kembali kondusif (semangat, motivasi, gairah belajar, dan lain sebagainya) yang lebih baik. Suasana kondusif tersebut akan lebih efektif untuk membantu siswa mencapai tujuan pembelajaran dibandingkan dengan suasana yang tegang. Ada beberapa jenis *ice breaking* yang dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran berlangsung. Seperti berikut, jenis yel-yel; jenis tepuk tangan; jenis lagu; jenis gerak badan; jenis humor; jenis games; jenis cerita; jenis sulap; dan jenis audio visual (Zakiyyah *et al.*, 2022).

Untuk mencairkan suasana sebelum menyampaikan materi utama, mencairkan suasana, memberikan wawasan ketika merasa bosan, dan mampu membangkitkan semangat belajar sehingga menimbulkan kesan belajar yang positif, disinilah *ice breaking* berfungsi untuk sebuah proses pembelajaran

(Puspitasari & Marzuki, 2023). Dengan demikian, menambahkan *ice breaking* yang membangkitkan minat dan menarik perhatian dan fokus siswa dengan cara yang meningkatkan hasil belajar siswa yaitu salah satu cara guna meningkatkan fokus belajar siswa.

Beberapa manfaat melaksanakan kegiatan *ice breaking*, antara lain yaitu menghilangkan kebosanan, kejenuhan, kecemasan, dan keletihan karena bisa keluar sementara dari rutinitas pelajaran dengan melakukan kegiatan gerak bebas dan ringan. Tujuan kegiatan *ice breaking* adalah mengatur frekuensi otak ke tingkat siap menerima pembelajaran, membangun suasana santai dan nyaman, serta meningkatkan motivasi belajar siswa (Qomariah *et al.*, 2023).

Banyaknya siswa yang mengalami keluhan penurunan konsentrasi, untuk mengatasi gangguan tersebut siswa perlu melakukan latihan *Brain Gym* dan *Ice Breaking*. Hal ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Mengenai gerakan *Brain Gym* dan *Ice Breaking* apa saja yang dapat digunakan dalam mengatasi gangguan konsentrasi pada siswa maka perlu adanya Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) sebagai dasar dalam pemberian terapi.

Video adalah media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan, mudah dipelajari dan disampaikan ke masyarakat. **Tujuan** produk KIE dengan media video “Pemberian *Brain Gym* dan *Ice Breaking* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar” diharapkan bisa membantu mengatasi permasalahan gangguan konsentrasi. **Manfaat** video sebagai media komunikasi kesehatan yang membantu siswa dapat mengetahui *Brain Gym* dan *Ice Breaking* untuk mengatasi gangguan konsentrasi, dengan latihan yang terdapat pada *video* sehingga memudahkan siswa dalam mempraktekkan, sehingga siswa dapat dengan mudah mengingat dan mengaplikasikannya secara mandiri.