

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan aspek *Fundamental* yang berperan penting dalam perkembangan kognitif dan sosial anak – anak, terutama pada usia sekolah dasar. Pendidikan adalah sebuah komponen harta paling yang harus dimiliki setiap orang untuk membuat lingkungan yang berpendidikan. Kegiatan belajar mengajar harus menyenangkan mengikuti dan sejalan bertujuan untuk pendidikan negara (Andriani et al., 2023,p.1148). Pada dunia Pendidikan, proses belajar mengajar merupakan aktivitas utama yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan,keterampilan, dan sikap siswa. Menurut Jayanti dan Marhamah dalam (Putra et al., 2023) pendidikan memiliki dua fungsi yaitu memberikan arahan kepada seseorang untuk kegiatan pendidikan dan memberikan sesuatu yang ingin dicapai seseorang dalam kegiatan pendidikan. Pendidikan digunakan sebagai sarana untuk mengembangkan dan meningkatkan sumber daya manusia. Belajar bukan hanya tentang memahami materi, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreatif, dan analitis. Belajar adalah upaya sadar untuk melakukan perubahan, jika seseorang yang sedang belajar tidak mengalami perubahan pada nilai spiritual, sikap,pengetahuan dan keterampilan, maka sejatinya dia tidak sedang belajar

Namun di dalam proses pembelajaran berlangsung, banyak siswa yang menghadapi tantangan dalam mempertahankan fokus serta konsentrasi mereka selama belajar. Tantangan ini pun menjadi salah satu tantangan besar yang dihadapi oleh para pendidik, karena harus mempertahankan fokus belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Fokus adalah tingkat konsentrasi seseorang yang hanya berkonsentrasi pada satu masalah atau tujuan yang ingin

dicapai. Dengan fokus pada satu tujuan, tujuan tersebut akan mudah dicapai (Nita Rahmawati, 2016,p.63)

Fokus belajar yang optimal sangat diperlukan agar siswa dapat menyerap materi dengan baik, tapi kenyataannya banyak siswa yang kehilangan konsentrasi dan fokusnya dalam belajar setelah beberapa waktu belajar dimulai. Tantangan tersebut dapat terjadi faktor internal seperti motivasi belajar yang rendah atau kelelahan, hingga faktor eksternal seperti pengalihan perhatian siswa dari lingkungan atau metode, strategi, Teknik pembelajaran yang kurang menarik.

Tantangan ini juga terjadi di SD Negeri 7 Palembang, kesenjangan dalam fokus dan konsentrasi belajar pada siswa kelas V.b dalam mencapai hasil belajar yang optimal. Saat ini, siswa sering kali menunjukkan kurang fokus dan konsentrasinya yang baik selama proses pembelajaran. Ini menyebabkan materi yang disampaikan oleh pendidik kurang terserap dengan baik, serta berdampak pada pemahaman dan prestasi siswa yang kurang memuaskan. Idealnya, ketika fokus belajar siswa berada pada level yang baik, mereka seharusnya mampu menyerap pelajaran dengan lebih efektif, mengerjakan tugas dengan perhatian dan sungguh- sungguh, dan terlibat aktif dalam kegiatan kelas.

Permasalahan yang terjadi di SDN 7 Palembang ini terjadi sesuai dengan fakta yang ada di lapangan. Peneliti telah melakukan Observasi serta Wawancara dengan guru yang mengajar di kelas V.b. Menurut hasil Observasi dan Wawancara masalah yang terjadi di kelas ialah kurangnya fokus dalam menerima pembelajaran dilihat dari minat dan antusiasme belajar siswa pun kurang, serta kurangnya siswa memahami pembelajaran dan saat menjawab soal masih kurang baik. Yang melatar belakangi masalah ini adalah karena guru kurang mempersiapkan media pembelajaran, ppt, hal – hal lain yang dapat menunjang

pembelajaran, serta metode, strategi, teknik yang digunakan kurang tepat. Selain itu, siswa terlihat sibuk sendiri, bosan, mengantuk, ingin cepat pulang. Ketika sudah memasuki Pelajaran siang hari maka mereka tidak fokus dengan apa yang disampaikan. Harapan yang seharusnya yaitu siswa memiliki fokus belajar yang baik, aktif, kreatif, dan berpikir kritis.

Salah satu Solusi yang dapat digunakan dalam meningkatkan fokus belajar siswa adalah Teknik *Brain Break*. Menurut Willis dalam (Safirah, 2022, p.33) *Brain Break* ialah program modifikasi aktivitas belajar bagi siswa yang akan memobilisasi jaringan otak yang berbeda guna meningkatkan fokus, dan memori secara optimal, serta mendorong mood dan perhatian para siswa. Teknik ini dirancang untuk memberikan jeda singkat selama pembelajaran melalui aktivitas ringan seperti peregangan, permainan sederhana, atau latihan pernapasan. Tujuannya adalah untuk menyegarkan kembali otak dan tubuh siswa agar mereka dapat Kembali fokus pada materi yang diajarkan. Teknik *Brain Break* dapat meningkatkan daya konsentrasi siswa, namun penerapannya belum banyak diterapkan di lingkungan sekolah dasar secara spesifik, khususnya di SD N 7 Palembang.

Berdasarkan hal itu, peneliti ingin mencoba Teknik *Brain Break* dalam mata Pelajaran Bahasa Indonesia kelas V pada Bab VIII “ Bergerak Bersama” materi Imbuhan ter -. Dengan adanya penelitian ini, Teknik *Brain Break* diharapkan dapat menjadi salah satu solusi fokus belajar siswa selama pembelajaran, sehingga pendidik memiliki strategi yang tepat untuk mengatasi masalah fokus dan konsentrasi siswa selama kegiatan pembelajaran di kelas. Maka dari itu peneliti tertarik untuk membahas mengenai “ **Pengaruh Teknik *Brain Breaks* Terhadap**

Fokus Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas VB SDN 7 Palembang”.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Pembatasan Lingkup Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diuraikan pembatasan masalah sebagai berikut :

- 1) Penelitian ini hanya berfokus pada pembelajaran Bahasa Indonesia siswa Kelas V.B SD N 7 Palembang
- 2) Fokus belajar siswa Kelas V.B SD N 7 Palembang masih kurang
- 3) Teknik pembelajaran *Brain Break* belum diterapkan pada pembelajaran Bahasa Indonesia di Kelas V SD N 7 Palembang

1.2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan lingkup masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah “ Adakah Pengaruh Teknik Brain Break terhadap Fokus Belajar Siswa di Kelas V.B SD N 7 Palembang pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia ?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *Brain Break* terhadap fokus belajar siswa di kelas V.B SD N 7 Palembang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, teknik ini meningkatkan konsentrasi dan fokus siswa dengan memberikan jeda-jeda singkat yang menyenangkan, sehingga mereka dapat kembali dengan energi dan kewaspadaan yang lebih baik. Selain itu, brain breaks

mengurangi kelelahan mental siswa, yang dapat meningkatkan motivasi belajar dan retensi materi. Dengan melibatkan aktivitas fisik ringan atau permainan, teknik ini juga mengembangkan keterampilan sosial seperti kerjasama dan komunikasi di antara siswa. Secara keseluruhan, penerapan *brain breaks* menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan efektif, mendukung kesejahteraan emosional dan psikologis siswa sambil meningkatkan hasil akademis.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Siswa

Dengan demikian pemberian *Brain Break* ini, diharapkan siswa lebih tertarik dan berminat, serta menjadi fokus lagi untuk belajar dalam memperhatikan penjelasan guru sehingga proses pembelajaran yang berlangsung diharapkan lebih optimal dan meningkat.

2) Bagi Guru

Dapat dijadikan sebagai Teknik pembelajaran alternatif untuk menarik minat, serta fokus siswa dalam pembelajaran, supaya siswa lebih fokus dan berminat untuk menyimak pembelajaran yang diberikan.

3) Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat juga bermanfaat bagi peneliti untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari, mengidentifikasi, masalah – masalah, menganalisa dan mengembangkan teori yang ada.