
ABSTRAK**PENGARUH BRAIN GYM TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR
PADA ANAK KELAS 5-6 DI SDN 2 KENTENG
KECAMATAN TOROH**

Oleh

Monika Novia Maharani¹⁾, Meity Mulya Susanti²⁾, Christina Nur Widayati³⁾

- 1) Mahasiswa Universitas An Nuur, email : monikamaharani68@gmail.com
- 2) Dosen Universitas An Nuur, email : meityms71@gmail.com
- 3) Dosen Universitas An Nuur, email : christinawidayati83@gmail.com

Latar Belakang; 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%. Ada beberapa cara untuk mengatasi gangguan konsentrasi salah satunya adalah Brain Gym. Brain Gym merupakan gerakan sederhana yang mengoptimalkan kerja otak sehingga dapat meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar.

Metode; Jenis penelitian ini yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain Quasi Experimental Desain (eksperimen semu) dengan rancangan *Pretest and Posttest Control Group Design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, dan didapatkan 36 responden dengan kelompok eksperimen atau yang dilakukan brain gym 18 responden, dan kelompok kontrol atau tidak dilakukan brain gym 18 responden.

Hasil; Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh brain gym terhadap konsentrasi belajar pada anak dengan hasil *Paired T-Test* p value (0,090) > 0,05.

Kesimpulan; Ada pengaruh brain gym terhadap konsentrasi belajar pada anak kelas 5-6 di SDN 2 Kenteng Kecamatan Toroh.

Kata Kunci; Brain Gym, Konsentrasi Belajar

Daftar Pustaka; 36 (2010-2021)

ABSTRACT**THE EFFECT OF BRAIN GYM ON LEARNING CONCENTRATION
IN GRADE 5-6 CHILDREN AT SDN 2 KENTENG
TOROH DISTRICT**

By

Monika Novia Maharani¹⁾, Meity Mulya Susanti²⁾, Christina Nur Widayati³⁾

- 1) Student of Universitas An Nuur, email: monikamaharani68@gmail.com
- 2) Lecturer of Universitas An Nuur, email : meityms71@gmail.com
- 3) Lecturer of Universitas An Nuur, email: christinawidayati83@gmail.com

Background; Based on data from the Ministry of Health in 2020, in Central Java there are 7.4% of the population of elementary school age children in cases of decreased concentration and interest in learning. As many as 5.2% of elementary school-aged children experience a decrease in their concentration in learning and a decrease in their interest in learning, and it is estimated that this will double every 5 years to reach more than 45%. There are several ways to overcome concentration problems, one of which is Brain Gym. Brain Gym is a simple movement that optimizes the work of the brain so that it can increase students' concentration in learning.

Methods; This type of research used is a type of quantitative research with a Quasi-Experimental Design (pseudo-experimental) with a Pretest and Posttest Control Group Design. The sampling technique used was simple random sampling, and 36 respondents were found with the experimental group or those who did the brain gym 18 respondents, and the control group or those who did not do the brain gym 18 respondents.

Results; ; The results of the study showed that there was an effect of the brain gym on learning concentration in children with the results of the Paired T-Test p value $(0.090) > 0.05$.

Conclusion; There is an effect of the brain gym on learning concentration in grades 5-6 students at SDN 2 Kenteng, Toroh District.

Keywords; Brain Gym, Study Concentration

Reference; 36 (2010-2021)

PENDAHULUAN

Konsentrasi merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh. Cara mengaktifkan sensasi dalam tubuh perlu keadaan yang rileks dan suasana yang menyenangkan, karena dalam keadaan tegang seseorang tidak akan dapat menggunakan otaknya dengan maksimal karena pikiran menjadi kosong, konsentrasi seseorang terhadap ilmu pengetahuan yang baru diterima bergantung pada kinerja otak (Chyquitita et al., 2018).

Menurut Supriyo (2008) dalam (Ikbal et al., 2019) menyatakan gangguan konsentrasi belajar adalah terganggunya pemusatan perhatian, pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. 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: 74,55% (Hongkong), 74,0% (Singapura), 61,1% (Thailand), 52,6% (Filipina), 51,7% (Indonesia). Menurut Fleeson et al (2017), dalam (Sartika, 2019) Anak-anak Indonesia

hanya mampu menguasai 30% dari materi bacaan dan sulit menjawab soal-soal berbentuk uraian yang memerlukan penalaran.

Menurut 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%.

Ada beberapa cara untuk mengatasi gangguan konsentrasi belajar pada anak adalah dengan menggunakan berbagai treatment, yang dapat berpotensi meningkatkan konsentrasi dan daya kerja otak, treatment yang digunakan diantaranya adalah menggunakan terapi musik, terapi mural alqur-an, menggunakan terapi humor, menggunakan terapi bermain puzzle, serta menggunakan brain gym atau senam otak sebagai treatment yang digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak (Panzilion et al., 2021)

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)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SDN 2 Kenteng Kecamatan Toroh pada siswa kelas 5-6 berjumlah 36 siswa dan terdapat 9 siswa yang tidak berkonsentrasi. Penyebab kurangnya konsentrasi pada siswa yaitu kadang metode pembelajaran dari guru yaitu dengan metode ceramah dan kesulitan mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Inovasi guru disekolah untuk mengatasi kurangnya konsentrasi yaitu guru memberikan beberapa soal kemudian ditinggal dalam kelas. Pada saat studi pendahuluan para siswa juga tidak mengetahui terkait dengan Brain Gym dan siswa juga belum pernah melakukan Brain Gym.

Dari latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 5-6 di SDN 2 Kenteng Kecamatan Toroh.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh brain gym terhadap konsentrasi belajar pada anak kelas 5-6 di SDN 2 Kenteng Kecamatan Toroh.

METODELOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain Quasy Eksperimental atau eksperimen semu. Disebut eksperimen semu karena eksperimen ini belum atau tidak memiliki ciri-ciri rancangan eksperimen sebenarnya, karena variabel-variabel yang seharusnya dikontrol atau dimanipulasi tidak dapat atau sulit dilakukan. Perbedaan utama antara penelitian eksperimen sungguhan dengan penelitian eksperimen semu terletak pada randomisasi (Notoatmodjo, 2012). Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pretest and posttest control group design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 dan 6 di SDN 2 Kenteng Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan dengan jumlah 36 siswa yang diambil

dengan cara *simple random sampling*. Instrument dalam penelitian ini adalah kuesioner *Test Army Alpha* yang telah dilakukan uji validitas dan reabilitas di SDN 2 Ngeluk Kecamatan Penawangan pada bulan Mei 2023.

Data di analisa dengan dengan menggunakan uji statistik yaitu uji *Paired T-Test*.

HASIL

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Eksperimen | | Kontrol | |
|---------------|------------|--------------|-----------|--------------|
| | F | % | F | % |
| Laki-Laki | 8 | 22,2 | 4 | 11,1 |
| Perempuan | 10 | 27,8 | 14 | 38,9 |
| Total | 18 | 100,0 | 18 | 100,0 |

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

| Kelas | Eksperimen | | Kontrol | |
|--------------|------------|--------------|-----------|--------------|
| | F | % | F | % |
| 5 | 6 | 16,7 | 6 | 16,7 |
| 6 | 12 | 33,3 | 12 | 33,3 |
| Total | 18 | 100,0 | 18 | 100,0 |

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

| Umur | Eksperimen | | Kontrol | |
|--------------|------------|--------------|-----------|--------------|
| | F | % | F | % |
| 10 | 6 | 16,7 | 6 | 16,7 |
| 11 | 12 | 33,3 | 12 | 33,3 |
| Total | 18 | 100,0 | 18 | 100,0 |

Tabel 4.4 Distribusi Konsentrasi Kelompok Eksperimen yang Melakukan Brain Gym

| Kelompok Eksperimen | Pretest | | Posttest | |
|---------------------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| | F | % | F | % |
| Konsentrasi Sangat Rendah | 1 | 2,8 | 0 | 0 |
| Konsentrasi Rendah | 5 | 13,9 | 0 | 0 |
| Konsentrasi Sedang | 9 | 25,0 | 5 | 13,9 |
| Konsentrasi Tinggi | 3 | 8,3 | 12 | 33,3 |
| Konsentrasi Sangat Tinggi | 0 | 0 | 1 | 2,8 |
| Total | 18 | 100,0 | 18 | 100,0 |

Tabel 4.5 Distribusi Konsentrasi Kelompok Kontrol yang Tidak Melakukan Brain Gym

| Kelompok Kontrol | Pretest | | Posttest | |
|------------------|---------|-----|----------|-----|
| | F | % | F | % |
| Konsentrasi | 1 | 2,8 | 1 | 2,8 |

| | | | | |
|--------------------|----|-------|----|-------|
| Sangat Rendah | | | | |
| Konsentrasi Rendah | 7 | 19,4 | 10 | 27,8 |
| Konsentrasi Sedang | 10 | 27,8 | 7 | 19,4 |
| Konsentrasi Tinggi | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sangat Tinggi | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | 18 | 100,0 | 18 | 100,0 |

Tabel 4.6 Uji Normalitas

| Hasil Pengukuran | Shapiro-Wilk | | |
|---------------------|--------------|----|-------|
| Konsentrasi Belajar | Statistic | F | Sig. |
| Pretest Eksperimen | 0,970 | 18 | 0,798 |
| Posttest Eksperimen | 0,943 | 18 | 0,330 |
| Pretest Kontrol | 0,928 | 18 | 0,178 |
| Posttest Kontrol | 0,934 | 18 | 0,229 |

Hasil uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan *p value* pretest eksperimen sebesar 0,798, *p value* posttest eksperimen sebesar 0,330, *p value* pretest kontrol sebesar 0,178, dan *p value* posttest kontrol sebesar 0,229. Karena *p value* <0,05 maka disimpulkan bahwa sebaran data normal.

Tabel 4.7 Uji *Paired T-Test* (*Pretest Posttest Eksperimen dan Kontrol*)

| Kategori | Paired T-Test | | |
|---------------------|---------------|--------|-------|
| | F | Mean | P |
| Pretest Eksperimen | 18 | 5,3889 | 0,000 |
| Posttest Eksperimen | 18 | 8,1111 | |
| Pretest Kontrol | 18 | 4,6111 | 0,090 |
| Posttest Kontrol | 18 | 4,2222 | |

Dari hasil uji analisa *Paired T-Test pretest-posttest* eksperimen didapatkan *p value* (0,000) < 0,05, maka H_0 ditolak H_a diterima dengan kesimpulan adalah ada pengaruh brain gym terhadap konsentrasi belajar.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji *Paired T-Test pretest-posttest* eksperimen didapatkan hasil nilai *p value* 0,000 (<0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh brain gym terhadap konsentrasi anak pada anak kelas 5-6 di SDN 2 Kenteng Kecamatan Toroh. Hasil uji *Paired T-Test pretest-posttes* kontrol didapatkan *p value* 0,090 (>0,05) maka tidak ada perbedaan *pretest-posttest* kelompok kontrol konsentrasi belajar pada anak.

Menurut peneliti, Brain gym memiliki banyak manfaat dalam meningkatkan berbagai aspek perkembangan yaitu dapat meningkatkan kemampuan berbahasa dan daya ingat, siswa menjadi lebih antusias dan bersemangat, kreatif dan efisien, siswa merasa lebih sehat akibat kurangnya stress, prestasi belajar lebih meningkat. Otak manusia terdiri dari tiga dimensi dengan bagian-bagian yang memiliki hubungan dan membentuk satu kesatuan yaitu dimensi lateralis, dimensi pemfokusan, dan dimensi pemusatan.

Brain gym dapat mengaktifkan otak sehingga mampu bekerja lebih optimal. Brain gym telah diakui sebagai salah satu teknik belajar yang paling baik oleh National Learning Foundation USA karena brain gym ini dapat memberikan keuntungan yaitu dapat membuat seseorang belajar dan bekerja dalam keadaan tidak stress, dapat dilakukan hanya dalam kurun waktu yang sangat singkat, tidak memerlukan bahan atau tempat yang khusus, dapat dipakai dalam semua dan kondisi atau situasi belajar / bekerja juga dalam aktivitas sehari-hari, meningkatkan kepercayaan diri, menunjukkan hasil dengan segera, efektif dalam menangani seseorang yang mengalami hambatan dan stress belajar, membuat seseorang mandiri dalam belajar dan

mengaktifkan seluruh potensi, ketrampilan dan konsentrasi yang dimiliki seseorang.

Penelitian ini di perkuat oleh Purwanto, (2021), menyatakan bahwa Brain Gym sangat efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. Menurut penelitian Ali & Aminoto (2018) menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok control setelah dilakukan Brain Gym. Penelitian ini diperkuat oleh Dewi (2010), bahwa Brain Gym sendiri merupakan gerakan yang dilakukan dengan cara menstimulasi gelombang otak melalui gerakan-gerakan ringan dengan melibatkan gerakan pada tangan dan kaki. Gerakan-gerakan yang ditimbulkan dari brain gym tersebut dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak sehingga dapat meningkatkan kemampuan belajar dan pemusatan perhatian atau konsentrasi pada siswa karenan seluruh bagian otak digunakan dalam proses belajar dan berkonsentrasi.

Penelitian ini diperkuat oleh Pramesti et al (2020) bahwa Brain Gym yang diberikan pada kepada kelompok intervensi memiliki manfaat dapat menyeimbangkan setiap bagian otak, dapat menarik keluar tingkat konsentrasi otak dan juga sebagai

jalan keluar bagi bagian-bagian otak yang terhambat agar dapat berfungsi secara maksimal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan diberikannya pelatihan atau intervensi berupa brain gym sebelum proses pembelajaran dapat meningkatkan tingkat konsentrasi anak.

Penelitian ini diperkuat oleh Bili & Dewi (2019), bahwa senam otak (brain gym) memiliki beberapa manfaat antara lain menstimulasikan dan memaksimalkan fungsi otak, dapat berfikir lebih positif, meningkatkan rasa percaya diri, dapat mengendalikan stres dengan baik dan meningkatkan konsentrasi. Oleh sebab itu, senam dengan baik dan meningkatkan konsentrasi. Oleh karena itu, senam otak efektif digunakan untuk meningkatkan konsentrasi. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada perbedaan anatara konsentrasi belajar kelompok intervensi (Brain Gym) dengan kelompok kontrol (konvensional).

KETERBATASAN

1. Instrument yang digunakan yaitu kuesioner tentang pengumpulan data dengan instrument yang diisi oleh responden. Alasan instrument ini dapat diperoleh data yang banyak dan waktu yang dibutuhkan cepat dan responden tidak dipaksa untuk menjawab lebih terbuka.

2. Kelemahan dengan menggunakan kuesioner yaitu adanya responden tidak mengerti atau tidak paham dengan kuesioner dan responden tidak jujur dalam menjawab pertanyaan, tetapi tetap melanjutkan menjawab kuesioner dikarenakan kuesioner terdapat waktu yang sudah di tentukan jadi responden harus berkonsentrasi dan teliti.
3. Kesulitan dalam menyesuaikan waktu dengan aktivitas fisik setiap responden yang tidak dapat diatur oleh peneliti sehingga mempengaruhi hasil penelitian.

KESIMPULAN

Ada pengaruh yang kuat brain gym terhadap konsentrasi belajar pada anak kelas 5-6 dengan *p value* 0,000 (<0,05).

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Aminoto, T. (2018). Brain Gym Dapat Meningkatkan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stei Indonesia Rawamangun Jakarta Timur. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 173–178. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i2.7>
- Ambarsari, M. P. (2020). *Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VI Di MI Miftahul Ulum Sidowungu Kabupaten Gresik*. 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Bili, L. D., & Dewi, M. (2019). Efektivitas

- Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68–78.
<http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
- Chyquitita, T., Winardi, Y., & Hidayat, D. (2018). Pengaruh Brain Gym terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI IPA dalam Pembelajaran Matematika di SMA XYZ Tangerang. *A Journal of Language, Literature, Culture, and Education POLYGLOT*, 14(1), 39–52.
- Ikkbal, B., Sutria, E., & Hidayah, N. (2019). Pengaruh Senam Otak terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan UIN ALAUDDIN MAKASSAR. *Islamic Nursing*, 2, 52–59.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Panzilion, Andri, J., & Padila. (2021). *Therapy Brain Gym Terhadap Short Memory Anak Retardasi Mental*. 4(February), 6.
- Pramesti, T. A., Sastrawan, K. B., & Wardhana, Z. F. (2020). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah. *Bali Health Journal*, 2(1), 13–22.
- Purwanto, N. (2021). EFEKTIVITAS BRAIN GYM DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215.
<https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Sartika, H. A. (2019). Pengaruh Brain Gym Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV Di SDN Mojolangu 02. *Universitas Muhammadiyah Malang*, 3, 54.
- Yulianti, Y., & Yanti, Y. (2019). Senam Otak Dalam Meningkatkan Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini Pada Kelompok B Di Kober Qurrotu’Ain Al Istiqomah. *CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 1(6), 10.
<https://doi.org/10.22460/ceria.v1i6.p10-16>