

**PENGARUH SENAM OTAK (BRAIN GYM) TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI
PADA SISWA DI SDN 01 BEDALISODO KECAMATAN WAGIR
KABUPATEN MALANG**

*The Effect of Brain Gym on Concentration Levels in Students at State Elementary School 01
Bedalisodo Wagir District Malang Regency*

Wistiana*
Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas
Neni Maemunah

Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

*email: abc_1yanti@yahoo.com

Abstrak

Tingkat konsentrasi pada siswa sekolah dasar masih menjadi tantangan bagi pendidik, dimana konsentrasi siswa sekarang ini terus menurun yang berdampak pada hasil belajar siswa menurun. Oleh karena itu, untuk mempertahankan konsentrasi, siswa dapat melakukan senam otak (*Brain gym*). Tujuan penelitian yaitu mengetahui pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat konsentrasi pada siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang. Desain penelitian menggunakan *quasy experiment* dengan *two group pre-test and post-test design*. Populasi penelitian sebanyak 46 siswa kelas IV & V SDN 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa (15 orang kelompok perlakuan dan 15 orang kelompok kontrol). Sampel diambil dengan teknik *simpel random sampling*. Variabel *independent* adalah senam otak, variabel *dependent* adalah konsentrasi. Instrumen menggunakan lembar kuesioner. Analisis data menggunakan uji kelompok kontrol *paired samples test* dan uji *wilcoxon* untuk kelompok perlakuan. Hasil penelitian pada kelompok kontrol tidak ada peningkatan konsentrasi dan tidak ada pengaruh. Sedangkan kelompok perlakuan menunjukkan ada peningkatan konsentrasi setelah diberikan senam otak (*brain gym*) dari kategori tinggi (80,0%) menjadi kategori sangat tinggi (86,7%) dan hasil uji statistik ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat konsentrasi pada siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang dengan nilai $p=0,003<0,05$. Siswa mampu melakukan senam otak (*brain gym*) untuk meningkatkan konsentrasi. Peneliti selanjutnya dapat mengkaji kesehatan fisik, psikologis, kualitas tidur dan lingkungan ruangan siswa yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar.

Kata Kunci:

Konsentrasi
Senam otak
Siswa sekolah dasar

Keywords:

Concentration
Brain gym
Elementary school students

Abstract

The level of concentration in elementary school students is still a challenge for educators, where students' concentration is currently decreasing which has an impact on student learning outcomes. Therefore, to maintain concentration, students can do brain gym. The purpose of the study was to determine the effect of brain gym on the level of concentration in students at Elementary School 01 Bedalisodo, Wagir District, Malang Regency. The research design used a quasi experiment with a two-group pre-test and post-test design. The study population was 46 students in grades IV and V of SDN 01 Bedalisodo, Wagir District, Malang Regency with a sample size of 30 students (15 people in the treatment group and 15 people in the control group). Samples were taken using a simple random sampling technique. The independent variable is brain gym, the dependent variable is concentration. The instrument used a questionnaire sheet. Data analysis used a paired samples test and a Wilcoxon test for the treatment group. The results of the study in the control group showed no increase in concentration and no effect. Meanwhile, the treatment group showed an increase in concentration after being given brain gym from the high category (80.0%) to the very high category (86.7%) and the results of the statistical test showed the effect of brain gym on the level of concentration in students at Elementary School 01 Bedalisodo, Wagir District, Malang Regency with a value of $p = 0.003 < 0.05$. Students are able to do brain gym to improve concentration. Further researchers can examine the physical health, psychology, sleep quality and room environment of students that can affect learning concentration.



PENDAHULUAN

Menurut Organisasi kesehatan dunia (WHO) mengatakan anak usia sekolah di Indonesia adalah anak yang berusia 7 hingga 15 tahun. Menurut Damayanti (2019), jumlah siswa pada tahun ajaran 2020/2021 di Indonesia yaitu sebanyak 45,21 juta siswa, dengan 24,84 juta (54,95%) dari jumlah tersebut di antaranya merupakan siswa sekolah dasar (SD) (Badan Pusat Statistika, 2021). Sedangkan menurut Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur (2020). Melaporkan bahwa jumlah siswa sekolah dasar di provinsi tersebut sebanyak 4,530,794 siswa. Karena masa dasar sekolah sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak harus diberikan kesempatan untuk memperoleh pengetahuan yang maksimal selama masa sekolah dasar, karena masa ini sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Seiring berkembangnya kemampuan kognitif dan motorik, anak akan lebih mudah dalam menyerap informasi dan pengetahuan baru, baik dalam proses pembelajaran formal di sekolah maupun di kehidupan sehari-hari (Damayanti et al., 2019). Pendidikan di sekolah dasar dianggap sebagai dasar pendidikan di tingkat satuan pendidikan (Krismiyati, 2017). Pada sekolah dasar, anak-anak diberikan dasar-dasar keterampilan

membaca, menulis, menghitung, pengetahuan, dan keterampilan yang berguna untuk tingkat perkembangan dan membantu persiapan siswa untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat berikutnya (Asiah, 2018). Hal tersebut menjadikan pencapaian prestasi dan pengendalian diri menjadi perhatian penting bagi anak. Siswa sekolah dasar mulai memasuki dunia yang lebih luas, dan harus menghadapi tingkat kesulitan yang lebih tinggi dalam pelajaran sekolah (Sumantri, 2014). Oleh karena itu, siswa diharapkan selalu dapat mempertahankan konsentrasi agar mampu memahami materi yang diajarkan secara baik. Konsentrasi merupakan fokus perhatian pada satu hal, sehingga orang tersebut tidak terdistraksi oleh hal lain (Isnawati, 2020). Menurut Heni & Nurlika (2021), siswa sekolah dasar sering terdistraksi oleh hal lain yang tidak berhubungan dengan pembelajaran, seperti bercakap-cakap dengan siswa lain, melamun, atau mengganggu siswa lain yang fokus pada guru. Menurut Isnawati (2020), beberapa hal yang membuat anak kesulitan untuk fokus saat belajar di kelas adalah karena memiliki jangka waktu perhatian yang masih terbatas, metode belajar yang tidak sesuai, materi pelajaran yang tidak cocok dengan tingkat pemahaman stres, kecemasan, kualitas tidur dan pola makan yang

buruk, dan mengalami masalah belajar seperti gangguan penglihatan atau gangguan pendengaran. Keterampilan guru dalam menyampaikan pelajaran yang tidak menarik juga dapat membuat siswa mudah bosan.

Berdasarkan data *World Population Review* 2022, nilai rata-rata IQ penduduk di Indonesia adalah 78,49. Skor itu menempatkan Indonesia di posisi ke-130 dari total 199 negara yang diuji. Padahal rata-rata IQ manusia berada di angka 90. Ini berarti bahwa rata-rata IQ penduduk Indonesia masih di bawah rata-rata IQ manusia (Habsy, dkk 2023). Menurut hasil penelitian IEA (*International Association for the Evaluation of Education Achievement*) siswa SD di Indonesia memiliki tingkat konsentrasi dan keterampilan membaca yang terendah di antara negara-negara lain, pada tes membaca siswa SD, Indonesia menempati peringkat terendah dengan nilai rata-rata 51,7%, sementara negara-negara lain seperti Hongkong dan Singapura mencetak nilai tertinggi yaitu 74,55% dan 74,0%. Thailand dan Filipina masing-masing mencetak nilai rata-rata 61,1% dan 52,6% (Megawati et al., 2017). Penelitian Yuli (2024) juga menyampaikan bahwa sebagian besar pelajar Indonesia bahwa konsentrasi masih rendah sebesar 46,2%. Di Jawa Timur terdapat 7,4% populasi anak usia sekolah dasar untuk kasus penurunan konsentrasi dan minat belajar anak dan sebanyak 5,2% anak sekolah mengalami degradasi terhadap fokus serta

minat terhadap belajar pada siswa (Munir, dkk, 2024). Penelitian Verdiana & Muniroh (2019), bahwa penelitian yang dilakukan disalah satu sekolah di Kota Malang menunjukkan bahwa ditemukan siswa yang memiliki konsentrasi belajar pada kategori kurang sebesar (30,2%).

Konsentrasi yang rendah pada siswa memiliki dampak negatif. Menurut Rohmah & Febrianto (2024), menyampaikan bahwa konsentrasi siswa rendah, maka akan menimbulkan aktivitas yang berkualitas rendah pula serta dapat menimbulkan ketidakseriusan dalam belajar dan daya pemahaman terhadap materi pun menjadi berkurang. Peserta didik tidak dapat berkonsentrasi ketika pembelajaran sedang berlangsung maka peserta didik tersebut sudah pasti akan merasa kesulitan dalam mengerjakan soal atau pertanyaan-pertanyaan yang diberikan dan akan mempengaruhi nilai hasil belajarnya (Eva & Setyaningsih, 2024). Dampak konsentrasi sangat erat dengan keberhasilan siswa, sehingga diperlukan upaya meningkatkan kemampuan konsentrasi melalui *brain gym* menjadi salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan konsentrasi (Suratun & Tirtyanti, 2020).

Senam otak atau *brain gym* juga dikenal sebagai “kebugaran otak” terdiri dari 26 gerakan sederhana yang berfungsi menyeimbangkan kerja otak untuk meningkatkan sistem kerja keseluruhan bagian otak. Terapi ini berujuan untuk meningkatkan fokus, memperkuat

kecerdasan, memperbaiki kemampuan mengingat, memperbaiki keterampilan berkomunikasi, memperkuat aktivitas, dan mengurangi tingkat stres (Diana et al., Dalam; Putri & Amalia, 2019). *Brain gym* memberikan rangsangan otak yang diperlukan untuk menjadi efektif saat belajar. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa bagian otak yang sebelumnya tertutup dapat terbuka, yang memungkinkan proses belajar yang optimal (Chyquitita et al., 2018). Gerakan-gerakan *brain gym* mengakibatkan kondisi otak tetap fit, ditunjukkan dengan aliran darah yang lancar menuju otak dan pasokan oksigen yang memadai. Ketika pasokan oksigen memadai, darah yang mengalir ke seluruh jaringan termasuk otak akan meningkat sehingga otak dapat bekerja dengan optimal (Suratun & Tirtyanti, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SDN 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang pada tanggal 21 September 2024. Dari data yang didapatkan bahwa ada 8 orang yang fokus mendengarkan materi yang disampaikan gurunya setelah dilakukan *brain gym*, sedangkan 2 orang lainnya sibuk bermain sendiri bahkan lari-lari di kelas pada saat jam pelajaran berlangsung. Wali kelas mengatakan kelas berlangsung selama 4-5 jam, mulai dari jam 07.00 pagi sampai jam 12.00 siang. Selama kelas berlangsung, wali kelas mengatakan masih banyak siswanya yang

kurang berkonsentrasi, ditandai dengan mengobrol dengan teman sebangku dan saat ditanya tidak bisa menjawab. Wali kelas juga mengatakan belum pernah melakukan *brain gym* di SDN 01 Bedalisodo. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin meneliti tentang pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi pada siswa kelas IV & V di SDN Bedalisodo 01 Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi pada siswa kelas IV & V di SDN Bedalisodo 01 Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan *quasy experiment* dengan *two group pre-test and post-test design*. Populasi penelitian sebanyak 46 siswa kelas IV & V SDN 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa (15 orang kelompok perlakuan dan 15 orang kelompok kontrol). Sampel diambil dengan teknik *simpel random sampling*. Variabel *independent* adalah senam otak, variabel *dependent* adalah konsentrasi. Instrumen menggunakan lembar kuesioner. Analisis data menggunakan uji kelompok kontrol *paired samples test* dan uji *wilcoxon* untuk kelompok perlakuan.

HASIL

Tabel 1. Data Umum Penelitian

Karakteristik	Kategori	Kelompok kontrol		Kelompok Perlakuan	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Usia	9 Tahun	2	13,3	0	0,0
	10 Tahun	12	80,0	4	26,7
	11 Tahun	1	6,7	11	73,3
Jenis kelamin	Laki-laki	7	46,7	2	13,3
	Perempuan	8	53,3	13	86,7
Kelas	IV	15	100,0	0	0,0
	V	0,0	0	15	100,0
			0,0		
Total		15	100,0	15	100,0

Tabel 1 data umum kelompok kontrol menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 10 tahun (80,0%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (53,3%) dan seluruh responden kelas IV (100,0%). Data umum kelompok perlakuan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 11 tahun (73,3%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (86,7%) dan seluruh responden kelas V (100,0%).

Tabel 2. Tingkat Konsentrasi Siswa Sebelum Dilakukan *Brain Gym*

Variabel	Kategori	Kelompok kontrol		Kelompok Perlakuan	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Konsentrasi Siswa (<i>Pre-test</i>)	Sedang	3	20,0	0	0,0
	Tinggi	12	80,0	9	60,0
	Sangat tinggi	0	0,0	6	40,0
Total		15	100,0	15	100,0

Tabel 2 Data kelompok kontrol menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki

tingkat konsentrasi pada kategori tinggi (80,0%) sebelum dilakukan *brain gym* dan kelompok perlakuan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat konsentrasi pada kategori tinggi (60,0%) sebelum dilakukan *brain gym*.

Tabel 3. Tingkat Konsentrasi Siswa Sesudah Dilakukan *Brain Gym*

Variabel	Kategori	Kelompok kontrol		Kelompok Perlakuan	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Konsentrasi (<i>Post-test</i>)	Sedang	12	13,3	0	0,0
	Tinggi	13	86,7	2	13,3
	Sangat tinggi	0	0,0	13	86,7
Total		15	100,0	15	100,0

Tabel 3 data kelompok kontrol menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat konsentrasi pada kategori tinggi (86,7%) sesudah dilakukan *brain gym* dan data kelompok perlakuan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat konsentrasi pada kategori sangat tinggi (86,7%) sesudah dilakukan *brain gym*.

Tabel 4. Analisis Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa

Variabel	Data	N	Mean	SD	p-value
Kelompok Kontrol	Pre-Test	15	8,3	1,2	0,189
	Post-Test	15	8,5	0,9	
Kelompok Perlakuan	Pre-Test	15	9,8	1,2	0,003
	Post-Test	15	12	0,8	

Tabel 4 menunjukkan bahwa kelompok kontrol tidak ada peningkatan tingkat konsentrasi sebelum dilakukan senam otak

(*brain gym*) dan sesudah diberikan senam otak dan tidak ada pengaruh. Sedangkan kelompok kontrol terdapat peningkatan tingkat konsentrasi sesudah dilakukan senam otak (*brain gym*) dan hasil uji analisis *wilcoxon signed ranks test* menunjukkan nilai *p-value*: $0,003 < 0,05$, artinya bahwa ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat konsentrasi pada siswa di SDN 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.

PEMBAHASAN

Tingkat Konsentrasi Siswa Sebelum Dilakukan *Brain Gym* Di SDN 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat konsentrasi pada ketegori sedang sebelum dilakukan *brain gym*, namun masih ditemukan responden yang memiliki konsentrasi sedang, artinya siswi memiliki tingkat konsentrasi sedang dan tinggi. Tingkat konstansi sedang dan tinggi dapat dilihat pada hasil pengukuran konsentrasi yakni pada nilai mean sebesar 9,8. Menurut Mylsidayu (2022), menyampaikan bahwa tingkat konsentrasi dapat dilihat dari berbagai tindakan atau perilaku yang ditunjukkan, apabila ada tindakan seperti lambat merespon menunjukkan adanya konstansi yang sedang. Sejalan dengan penelitian Heni & Nurlika (2021), yang menyampaikan bahwa tingkat

konsentrasi belajar pada siswa kelas IV SDN Cimalaka II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang tahun 2021 sebelum dilakukan *brain gym* (senam otak) sebesar 6,18, atau kategori sedang.

Tingkat konsentrasi yang sedang dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor usia. Sebagian besar responden berada pada rentang usia 10 tahun. Anak usia 10 tahun merupakan usia kategori kanak-kanak, dimana usia kanak-kanak belum optimal dalam proses berpikir karena usia kanak-kanak terjadi peningkatan motorik seperti permainan, sehingga berdampak pada kurangnya konsentrasi siswa. Menurut Departemen Kesehatan RI (2009), pembagian kelompok umur atau kategori umur menunjukkan bahwa usia 6-11 tahun masuk kategori usia kanak-kanak. Usia dapat memengaruhi konsentrasi, karena siswa yang usianya lebih muda mungkin akan lebih sulit berkonsentrasi dan lebih fokus pada kegiatan permainan (Modjo, dkk 2024). Sejalan dengan penelitian Kurniawati & Rahmawati (2023), menyampaikan bahwa ada pengaruh tingkata usia terhadap tingkat konsentrasi belajar matematika siswa Kelas II SD Negeri Selomanik.

Tingkat konsentrasi yang sedang dipengaruhi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi menjaga kesehatan fisik yang baik dengan beristirahat, tidur, makan, ibadah, kondisi tenang dalam hidup, sifat sabar dan

konsisten, tidak sedang sedang dalam masalah yang serius, tekad yang kuat dan tidak mudah menyerah, dan rekreasi merupakan salah satu cara untuk mempertahankan konsentrasi. Siswa yang kurang sehat akan mengakibatkan kebosanan, yang menyebabkan siswa tidak konsentrasi lagi pada saat belajar. Menurut Alfarizi (2019), kesehatan fisik individu yang kurang akan berdampak pada individu kurang fokus dan mengurangi daya ingat, hal ini akan menimbulkan konsentrasi belajar yang kurang. Sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh Kartini & Sa'adah (2022), menyampaikan bahwa faktor kondisi kesehatan siswa dapat menurunkan konsentrasi.

Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat konsentrasi yakni faktor suasana lingkungan yang tenang, udara yang bersih dan bebas dari polusi, suhu dan kondisi lingkungan yang nyaman dan mendukung konsentrasi dan dukungan dari orang-orang di sekitar. Faktor eksternal dapat mempengaruhi konsentrasi seperti suasana lingkungan, suhu dan dukungan sekitar. Individu yang memiliki fasilitas yang kurang mendukung akan berdampak pada individu merasa malas untuk belajar sehingga tidak konsentrasi. Menurut Alfarizi (2019), bahwa fasilitas yang kurang mendukung seperti lingkungan yang penuh dengan kebisingan dan suhu udara yang panas atau dingin dapat mempengaruhi konsentrasi. Sesuai dengan pernyataan Zulfiani &

Zulaikhah (2021), terdapat hubungan yang signifikan dengan kategori positif antara variabel kondisi lingkungan dengan variabel tingkat konsentrasi siswa kelas III MI Miftahul Aklaqiyah Semarang.

Tingkat Konsentrasi Siswa Sesudah Dilakukan *Brain Gym* Di SDN 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat konsentrasi pada kategori sangat tinggi sesudah dilakukan *brain gym*. Tingkat konsentrasi tinggi dan sangat tinggi dapat dilihat pada hasil pengukuran konsentrasi yakni pada nilai rata-rata sebesar 12. Menurut Mylsidayu (2022), menyampaikan bahwa tingkat konsentrasi dapat dilihat dari berbagai tindakan atau perilaku yang ditunjukkan, apabila tindakan seperti siswa sangat aktif dalam merespon menunjukkan adanya konsentrasi yang tinggi dan sangat tinggi. Sejalan dengan penelitian Heni & Nurlika (2021), yang menyampaikan bahwa tingkat konsentrasi belajar pada siswa kelas IV SDN Cimalaka II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang tahun 2021 sesudah dilakukan *brain gym* (senam otak) ada pada kategori sangat tinggi.

Tingkat konsentrasi yang tinggi dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor jenis kelamin. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Perempuan

memiliki sikap yang lemah lembut, perhatian dan tenang dalam proses pembelajaran yang berdampak pada tingkat konsentrasi yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki yang lebih emosional dalam belajar. Perbedaan jenis kelamin yang paling konsisten dalam morfometri otak dan perempuan diketahui terdapat lebih tingginya androgen pada amigdala serta reseptor estrogen pada hipokampus dari pada pria sehingga laki-laki kurang konsentrasi (Rantyas, 2022). Menurut Suraningsih, E., Izzati, N & Ramadhona, R (2020) yang menyatakan bahwa perempuan lebih mahir dalam membaca dan menulis sehingga perempuan lebih fokus atau berkonsentrasi. Sejalan dengan penelitian Hasanah (2023) hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaaan konsentrasi belajar dan hasil belajar biologi siswa kelas X berdasarkan perbedaan gender di Man Bondowoso, dimana perempuan lebih konsentrasi.

Tingkat konsentrasi yang tinggi dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Seluruh responden adalah siswa SD kelas IV & V serta seluruh responden mendapatkan senam otak. Responden yang mendapatkan senam akan berdampak pada adanya peningkatan konsentrasi, karena senam otak dapat merangsang otak kanan, kiri dan dapat meningkatkan koordinasi penglihatan, pendengaran, serta kemampuan kinestetik sehingga meningkatkan daya ingat

dan konsentrasi. Gerakan dalam *brain gym* mampu meningkatkan konsentrasi anak dengan melibatkan seluruh bagian otak sehingga memberikan pengaruh positif pada peningkatan konsentrasi (Suratun dan Tirtyanti, 2020). Sejalan dengan penelitian Hayati & Fithriani (2021), bahwa terdapat efektivitas senam otak terhadap konsentrasi belajar pada siswa kelas V di Yayasan Pendidikan Islam Istiqomah Medan.

Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Di SDN 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok kontrol tidak ada peningkatan tingkat konsentrasi sebelum dilakukan senam otak (*brain gym*) dan sesudah diberikan senam otak dan tidak ada pengaruh. Sedangkan kelompok kontrol terdapat peningkatan tingkat konsentrasi sesudah dilakukan senam otak (*brain gym*) dan hasil uji analisis *wilcoxon signed ranks test* menunjukkan nilai *p-value*: $0,003 < 0,05$, artinya bahwa ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat konsentrasi pada siswa di SDN 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.

Ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat konsentrasi pada siswa di SDN 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang disebabkan oleh adanya pemberian senam otak (*brain gym*). Konsentrasi belajar

dapat ditingkatkan dengan menggunakan metode *brain gym*. *Brain gym* tidak saja akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, tetapi juga gerakan-gerakan yang bisa merangsang kerja otak dan berfungsinya otak secara optimal (Surutan, 2020). *Brain gym* adalah kumpulan gerakan yang sederhana yang memiliki tujuan menghubungkan akal dan tubuh, selain melancarkan aliran darah dan oksigen ke otak juga merangsang kerja otak dan fungsi otak secara optimal (Suratun & Tirtayanti, 2020).

Sejalan dengan penelitian Heni (2021) menunjukkan bahwa peningkatan rata-rata tingkat konsentrasi siswa setelah dilakukan *brain gym* sebesar 7.01 dengan standar deviasi 1,291 yang menunjukkan bahwa ada pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa kelas IV (Heni dan Nurlika, 2021). Hasil penelitian Nada mengatakan bahwa terdapat pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap konsentrasi pada anak SD Negeri Kerten II Surakarta, dengan melakukan *brain gym* tubuh akan menjadi rileks dan membuat suasana yang menyenangkan yang dapat meningkatkan konsentrasi (Nurmalasari & Susilowati, 2022).

Hayati & Fithriani (2021), senam otak (*brain gym*) merupakan serangkaian gerakan sederhana yang membantu mengoptimalkan fungsi dari segala macam pusat yang ada di otak manusia. Metode senam otak menitikberatkan pada

penggunaan aktifitas gerakan-gerakan untuk menarik keluar seluruh potensi seseorang sehingga diharapkan dapat memperlancar aliran darah dan meregangkan saraf akibat kelelahan dan stres belajar. Hasil pengolahan data dengan menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat efektivitas senam otak terhadap konsentrasi belajar pada siswa kelas V di Yayasan Pendidikan Islam Istiqomah Medan.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar siswa di SDN 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang memiliki tingkat konsentrasi pada kategori sedang sebelum dilakukan *brain gym*.
2. Sebagian besar siswa di SDN 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang memiliki tingkat konsentrasi pada kategori sangat tinggi sesudah dilakukan *brain gym*.
3. Ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat konsentrasi pada siswa di SDN 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang dengan nilai ($p\text{-value} = 0,003 < 0,05$).

Saran

1. Siswa
Siswa dapat melakukan senam otak (*brain gym*) untuk meningkatkan tingkat

konsentrasi, ketika siswa sedang mengalami kurang fokus saat belajar.

2. Sekolah

Sekolah dapat mempertimbangkan dalam proses belajar guru dapat memberikan senam otak (*brain gym*) untuk meningkatkan tingkat konsentrasi siswa.

3. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar bagi peneliti selanjutnya serta dapat menjadi salah satu bahan penelitian selanjutnya dengan mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi seperti masalah kesehatan fisik, psikologis, kualitas tidur dan lingkungan ruangan siswa yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar.

REFERENSI

- Amalia, L., & Putri, S. T. (2019). *The Contribution of Pregnant Women Characteristics to Pregnancy Exercise Perception*. 21(Icsshpe 2019), 166–170. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.045>
- Ayinoso. (2017). *Brain Gym* (Senam Otak). Artikel. Diakses tanggal 11 Agustus 2018.
- Alfarizi, S. (2019). *Peran Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Anak* Tahun Ajaran 2018-2019
- Annisa, R., Roza, Y., & Maimunah, M. (2021). Analisis kemampuan pemecahan masalah matematis siswa SMP berdasarkan gender. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(2), 481. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i2.3688>
- BPS. (2020). *Statistic Indonesia : Statistical Yearbook Of Indonesia*. *Statistik Indonesia 2020*, 1101001, 790.
- Bili, L. D., & Lengo, M. D. (2019). Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68-78.
- 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*, 14(1), 39–52.
- Diana et al., Dalam ; Putri & Amalia, (2019). *Brain gym: Stimulasi Perkembangan Anak Sekolah Dasar* (R. Perdana, Ed.). Cv. Kekata Group.
- Damayanti, R., Lutfiya, I., & Nilamsari, N. (2019). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Journal of Community Service and Engagements*, 1(1), 28-33.

- Dennison, Ingrid Robot, J., Adiputra, I. N., Lesmana, S. I., Sutjana, D. P., Griadhi, I. P. A., & Imron, M. A. (2019). Penambahan Senam Otak Pada Program Senam Sehat Anak Indonesia (Ssai) Dapat Meningkatkan Memori Jangka Pendek Dan Indeks Kesegaran Jasmani Siswa Sd Inpres Pondang. *Sport and Fitness Journal*, 091. <https://doi.org/10.24843/spj.2019.v07.i01.p02>
- Departemen Kesehatan RI. (2009). *Kategori Usia*. Dalam <http://kategori-umurmenurut-Depkes.html>
- Hasnawati, Nurmalsari, N., & Susilowati, T. (2018). *Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Konsentrasi pada Anak di SD Negeri Kerten II Surakarta*. 1(4), 341–347. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i4.1127>
- Hasanah. (2023). Studi Komparasi Konsentrasi Belajar Dan Hasil Belajar Biologi Siswa Kelas X Berdasarkan Perbedaan Gender Di Man Bondowoso. *SKRIPSI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI JEMBER 2023*.
- Hayati & Fithriani. (2021). Efektivitas Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas V Di Yayasanpendidikan Islam Istiqomah Medan Tahun 2020. *Jurnal Sebat Mandiri, Volume 16 No 1 Juni 2021*
- Heni & Nurlika. (2021). Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Pada Siswa Kelas Iv Sd Melalui Brain Gym (Senam Otak). *Jurnal Keperawatan Silampari Volume 5, Nomor 1, Desember 2021 e-ISSN: 2581-1975 p-ISSN: 2597-7482 DOI: <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2820>*
- Heni, H., & Nurlika, U. (2021). Tingkat Konsentrasi Belajar Anak pada Siswa Kelas IV SD melalui Brain Gym (Senam Otak). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 222–232. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2820>
- Ifandi, M. A., & Verawati, I. (2021). *Pengaruh Latihan Meditasi Terhadap Peningkatan Konsentrasi* :Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 5(2).
- Kurniawan, W., & Agustini, A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan Dan Keperawatan*
- Isnawati, R. (2020). *Cara Kreatif dalam Proses Belajar (Konsentrasi Belajar pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian (ADD))*. Jakad Media Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=gAP5DwAAQBAJ>
- Kartini & Sa'adah. (2022). Dampak Musik Religi Terhadap Konsentrasi Belajar (Studi Kasus: Mahasiswa Pascasarjana

- BKI 2021-2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling Volume 4 Nomor 5 Tahun 2022*
- Kurniawati & Rahmawati. (2023). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Matematika Siswa Kelas II SD Negeri Selomanik Ditinjau Dari Usia Awal Masuk Sekolah. *Jurnal Pendidikan Rokania Volume 8 Nomor 1, Maret 2023*, pp. 64 ~ 68
- Khairiyah, N., Salsabila, K., & Siergar, P. A. (2023). Analisis Kesulitan Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran Aktif di Sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Dan Bahasa*, 2(1), 54–55. <https://doi.org/10.59024/bhinneka.v2i1.6230>
- Kurniawan, W., & Agustini, A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan Dan Keperawatan (A. Rahmawati, Ed.)*. Cv. Rumah Pustaka.
- Modjo, Firmawati & Baliu. (2024). Capaian Perkembangan Kognitif Anak Di Sd Muhammadiyah 1 Limboto. *Volume 5, Nomor 2, Juni 2024*
- Megawati, W., Ike, H., & Manuturrohmah, A. (2017). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV SDN Wonoayu Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun Jawa Timur. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01(1), 1–7.
- Pramesti, T. A., Sastrawan, K. B., & Wardhana, Z. F. (2018). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah di SD Negeri 1 Tonja Denpasar. *Bali Health Journal*, 2(1), 12–22. <http://ejournal.iikmpbali.ac.id/index.php/BHJ>
- Suratun, S., & Tirtayanti, S. (2020). Pengaruh Brain Gym terhadap Konsentrasi Belajar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 101–105. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3625>
- Utami, dkk. (2023). Analisis Kemampuan Konsentrasi Siswa Pada Proses Belajar Matematika Dalam Ranah Afektif Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *MATH-EDU: Jurnal Ilmu Pendidikan Matematika Volume 8, Nomor 2, Agustus 2023*, pp. 156-172
- Yuniarni, D., & Miranda, D. (2018). Manfaat Brain gym Bagi Perkembangan Anak Usia Dini Di Tk Kanisius Pontianak. *Universitas Muhammadiyah Pontianak*, 15(1), 21–28.
- Zulfiani & Zulaikhah. (2021). Hubungan Kondisi Lingkungan Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa. *Volume 2 Nomor 1 (Juli 2021) EDUCATOR : Directory of Elementary Education Journal ISSN (Online) : 2746-4253 hal 1-22*