

TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR ANAK PADA SISWA KELAS IV SD MELALUI *BRAIN GYM* (SENAM OTAK)

Heni¹, Ulvi Nurlika²
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan YPIB Majalengka^{1,2}
heniediani@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh brain gym (senam otak) terhadap tingkat konsentrasi belajar anak pada siswa kelas IV SD di SDN Cimalaka II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi experimental design dengan menggunakan one group pre-test and post-test design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat konsentrasi belajar pada siswa kelas IV SD sebelum dilakukan brain gym (senam otak) sebesar 6,18 dengan standar deviasinya adalah 1,632. Sedangkan, rata-rata tingkat konsentrasi belajar pada siswa kelas IV SD sesudah dilakukan brain gym (senam otak) sebesar 7,01 dengan Standar deviasinya adalah 1,291. Analisis bivariat menunjukkan bahwa peningkatan rata-rata sebesar 7,09 dibuktikan dengan p value $0,001 < 0,05$. Simpulan, brain gym (senam otak) berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar anak pada siswa kelas IV SD di SDN Cimalaka II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang.

Kata Kunci: Brain Gym, Konsentrasi Belajar, Siswa SD

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the brain gym on the level of concentration in children's learning in fourth-grade elementary school students at SDN Cimalaka II, Cimalaka District, Sumedang Regency. The research method used is a quasi-experimental design using one group pre-test and post-test design. The results showed that the average level of learning concentration in fourth-grade elementary school students before the brain gym was done was 6.18, with a standard deviation of 1.632. Meanwhile, the intermediate level of learning concentration in fourth-grade elementary school students after brain gym is done 7.01 with a standard deviation of 1.291. Bivariate analysis showed that the average increase was 7.09, evidenced by a p-value of $0.001 < 0.05$. In conclusion, the brain gym affects concentration in children's learning in fourth-grade elementary school students at SDN Cimalaka II, Cimalaka District, Sumedang Regency.

Keywords: Brain Gym, Learning Concentration, Elementary School Students

PENDAHULUAN

Pendidikan sebagai proses pembelajaran bagi peserta didik agar dapat mengetahui, mengevaluasi dan menerapkan setiap ilmu yang didapat dari pembelajaran di kelas atau pengalaman-pengalaman yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Sarana yang dapat membebaskan seseorang dari kebodohan dan hal-hal yang ditimbulkan dari kebodohan didapatkan melalui pendidikan di sekolah (Idrus, 2019). Pendidikan di sekolah merupakan salah satu indikator utama pembangunan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan di sekolah merupakan bidang yang sangat penting dan strategis dalam pembangunan nasional, karena salah satu penentu kemajuan suatu bangsa. Tingkat satuan pendidikan yang dianggap sebagai dasar pendidikan adalah pendidikan di sekolah dasar (Krismiyati, 2017).

Di sekolah dasar inilah anak didik mengalami proses pendidikan dan pembelajaran. Pendidikan di sekolah dasar adalah memberikan bekal kemampuan dasar baca, tulis, hitung, pengetahuan dan keterampilan dasar yang bermanfaat bagi siswa sekolah dasar sesuai dengan tingkat perkembangan serta mempersiapkan mereka untuk mengikuti pendidikan ke jenjang selanjutnya (Asiah, 2018). Hal yang dapat mempengaruhi siswa sekolah dasar untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang selanjutnya salah satunya adalah pondasi perkembangan kemampuan berfikir dan belajar anak, artinya perkembangan mental, fisik, intelegensi anak terpusat pada usia 0 sampai dengan 12 tahun, masa tersebut merupakan masa keemasan bagi pertumbuhan anak, oleh karenanya di masa sekolah dasar perlu diupayakan kepada anak agar dapat leluasa untuk menerima pengetahuan dengan sebaik – baiknya (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019).

Berdasarkan laporan tahun 2020 oleh Kemendikbud didapatkan data jumlah siswa Sekolah Dasar Negeri (SDN) di Indonesia yakni 25,2 juta orang siswa. Berdasarkan laporan tahun 2020/2021 oleh Dinas pendidikan Provinsi Jawa Barat, didapatkan data jumlah siswa SDN sebanyak 4,437,997 orang siswa. Jumlah siswa SDN di Kabupaten Sumedang tahun 2020/2021 berdasarkan laporan Dinas Pendidikan Kabupaten Sumedang adalah sebanyak 102,455 orang siswa yang terdiri dari 585 SDN dari 26 kecamatan yang ada di Kabupaten Sumedang Tahun 2020/2021.

Laporan dari Dinas Pendidikan Kabupaten Sumedang bahwasannya dari 26 kecamatan terdapat 1 kecamatan yang memiliki jumlah 29 SDN yang mengalami penurunan dalam prestasi, baik dalam hal akademik maupun non akademik, seperti kurangnya partisipasi dalam mengikuti acara atau lomba-lomba antar SDN yaitu SDN yang berada di Kecamatan Cimalaka. Hasil laporan yang diperoleh dari Dinas Pendidikan Kecamatan Cimalaka, Kabupaten Sumedang tahun 2020/2021 didapatkan data ada 29 jumlah Sekolah Dasar (SD), dari 29 jumlah sekolah dasar terdapat jumlah siswa sekolah dasar sebanyak 5036 orang siswa di kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang.

Siswa sekolah dasar yang berada di Kecamatan Cimalaka, Kabupaten sumedang yang berprestasi adalah sebanyak 30% dan siswa sekolah dasar yang berada di Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang yang kurang berprestasi sebanyak 70 %. Dari 29 sekolah dasar di Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang, yang memiliki jumlah siswa-siswi terbanyak dan secara signifikan mengalami penurunan prestasi dalam hal akademik dan non akademik salah satunya adalah SDN Cimalaka II (Dinas Pendidikan Kabupaten Sumedang, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan wali kelas masing – masing kelas dan kepala sekolah SDN Cimalaka II didapatkan data bahwa siswa kelas IV secara signifikan banyak mengalami penurunan dalam proses belajar dan berkonsentrasi, bentuk dari masalah tingkat konsentrasi belajar seperti perhatian serta pikiran siswa kelas IV mudah

sekali teralihkan dengan hal – hal yang tidak berkaitan dengan pembelajaran seperti mengobrol dengan teman, melamun ataupun mengganggu temannya yang sedang memperhatikan guru. Selain itu terdapat faktor internal dan eksternal.

Faktor internal berupa siswa merasa tegang karena pada saat proses pembelajaran siswa hanya duduk diam selama satu jam atau lebih dalam deretan bangku - bangku yang menghadap kedepan sehingga adanya ketegangan pada saat proses pembelajaran di sekolah, ketegangan tersebut mengakibatkan kurangnya asupan energi ke otak dapat dilihat ketika anak mudah mengalami kebosanan dan mudah merasa ngantuk ketika guru sedang menerangkan pelajaran. Faktor eksternal berupa banyaknya kegiatan yang dilakukan siswa kelas IV di luar lingkungan sekolah yang berpotensi besar bergelut dengan berbagai tujuan dan banyaknya agenda pembelajaran serta materi pelajaran pada siswa kelas IV yang menyebabkan kelelahan pada otak. Hasil studi pendahuluan kepada 10 orang siswa kelas IV didapatkan data bahwa 5 orang diantaranya mengatakan bahwa suasana pembelajaran di kelas yang kurang menyenangkan dan membosankan pada saat proses pembelajaran dan 5 orang siswa lainnya mengatakan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru sehingga dapat menyebabkan kelelahan pada otak. Dilihat juga dari nilai *output* atau nilai hasil akhir belajar siswa bahwasanya kelas IV di SDN Cimalaka II merupakan siswa terbanyak yang mengalami penurunan dalam proses belajar.

Keberhasilan suatu proses belajar dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk memusatkan perhatian terhadap objek yang sedang dipelajari. Terkait dengan hal tersebut maka konsentrasi merupakan aspek yang penting bagi anak dalam mencapai keberhasilan belajar. Kecenderungan kasus meningkatnya masalah belajar anak berhubungan dengan rentang tingkat konsentrasi (Basuki & Faizah, 2020).

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).

Otak merupakan bagian tubuh yang berfungsi sebagai pusat pengendali organ-organ tubuh dan otak berhubungan dengan kecerdasan seseorang serta kemampuan seseorang dalam berkonsentrasi terutama bagi siswa selama kegiatan belajar berlangsung (Ikbal et al., 2017). Konsentrasi yang baik berpotensi meningkatkan keberhasilan seorang siswa sekolah dasar dalam mencapai tujuan pembelajaran, jika seorang siswa sekolah dasar mengalami hambatan dalam pembelajaran, misalnya terhambatnya pencapaian prestasi yang maksimal maka seorang siswa sekolah dasar mengalami penurunan dalam konsentrasi belajar (Pratiwi & Pratama, 2020).

Cara yang dapat digunakan agar tidak terjadi penurunan tingkat konsentrasi dalam belajar pada siswa sekolah dasar yaitu dengan menggunakan berbagai *treatment*, yang dapat berpotensi meningkatkan konsentrasi dan daya kerja otak, *treatment* yang digunakan diantaranya adalah menggunakan terapi musik, terapi murotal 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; Panzilion et al., 2020; Ningsih & Khotimah, 2018).

Meningkatkan konsentrasi belajar pada anak sesungguhnya tidak hanya melibatkan otak tetapi juga seluruh tubuh seperti, sensasi, gerakan, emosi dan fungsi integrasi otak semua bersumber pada tubuh kita. Oleh karena itu diperlukan suatu sistem yang bisa

menghubungkan akal (*mind*) dan tubuh (*body*). *Brain gym* merupakan kumpulan gerakan-gerakan sederhana yang bertujuan menghubungkan atau menyatukan akal dan tubuh. *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; Panzilion et al., 2020).

Penelitian mengenai pengaruh *brain gym* (senam otak) terhadap tingkat konsentrasi belajar anak di SDN Cimalaka II Kecamatan Cimalaka belum pernah dilakukan sebelumnya dan perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya pada penelitian ini peneliti mengambil objeknya adalah siswa kelas IV SD.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah penelitian eksperimen yaitu memberikan perlakuan kepada objek. Dengan desain penelitian *pre- experimental design* atau *quasi experimental design* atau eksperimen semu. Dengan menggunakan *one group pre- test and post-test design* (satu kelompok *pretest* dan *posttest*). Di dalam desain ini penilaian dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen tanpa kelompok kontrol. Penilaian yang dilakukan sebelum eksperimen disebut *pre-test* dan penilaian sesudah eksperimen disebut *post-test*.

Populasi Dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SDN Cimalaka II tahun 2021 dengan jumlah siswa kelas IV SD yaitu sebanyak 44 siswa. Karena jumlah subyek populasi dalam penelitian ini kurang dari 100 yaitu berjumlah 44 maka lebih baik sampel yang digunakan adalah semuanya dengan jumlah sampel yaitu 44 siswa.

Instrumen dalam penelitian ini tidak diuji validitas dan reliabilitas karena instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sudah standar yang dibakukan menggunakan instrumen yang sudah resmi/baku, yaitu instrumen yang sudah digunakan dan dikembangkan oleh peneliti sebelumnya. Instrumen dalam penelitian ini adalah SOP *brain gym* dan tes intelegensi *army alpha*.

Cara pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes konsentrasi belajar anak sebelum dan sesudah *brain gym* (senam otak) dengan menggunakan tes intelegensi *army alpha*. Analisa data dilakukan dengan uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel. 1
Distribusi Tingkat Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas IV SD
Sebelum Dilakukan *Brain Gym* (Senam Otak)

Variabel	Mean	SD	Minimal	Maksimal
Tingkat Konsentrasi PreTest	6,18	1,632	2	9

Berdasarkan tabel 1 didapatkan rata-rata 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 dengan standar deviasinya adalah 1,632. Tingkat konsentrasi paling rendah yaitu 2 dan paling tinggi yaitu 9.

Tabel. 2
Distribusi Tingkat Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas IV SD
Sesudah Dilakukan *Brain Gym* (Senam Otak)

Variabel	Mean	SD	Minimal	Maksimal
Tingkat Konsentrasi Post Test	7,09	1,291	4	10

Berdasarkan tabel 2 didapatkan rata-rata tingkat konsentrasi belajar pada siswa kelas IV SDN Cimalaka II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang tahun 2021 sesudah dilakukan *brain gym* (senam otak) sebesar 7,01 dengan standar deviasinya adalah 1,291. Tingkat konsentrasi paling rendah yaitu 4 dan paling tinggi yaitu 10.

Uji Normalitas

Tabel. 3
Uji Normalitas Data Tingkat Konsentrasi Belajar pada Siswa kelas IV SD
Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Brain Gym* (Senam Otak)

Variabel	Statistic	Sig.	Keterangan
Tingkat Konsentrasi Belajar Pretest	.934	.015	Tidak Normal
Tingkat Konsentrasi Belajar PostTest	.911	.002	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 3 dari hasil uji normalitas data menggunakan *shapiro-wilk*, untuk tingkat konsentrasi sebelum dilakukan *brain gym* (senam otak) menghasilkan nilai $\rho = 0,015$ ($\rho < 0,05$ maka berdistribusi tidak normal) dan untuk tingkat konsentrasi sesudah dilakukan *brain gym* (senam otak) menghasilkan nilai $\rho = 0,002$ $\rho < 0,05$ maka berdistribusi tidak normal. Karena kedua nilai probabilitas $< 0,05$ maka H_0 diterima yang berarti data penelitian berdistribusi tidak normal, sehingga analisa data bivariat yang digunakan adalah uji *wilcoxon*.

Analisis Bivariat

Tabel. 4
Tingkat Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas IV SD
Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Brain Gym* (Senam Otak)

	Mean	Std. Deviation	Paired Difference		ρ value
			95% CI		
			Lower	Upper	
Pretest	6,18	1,632	5,69	6,68	0,001
PostTest	7,09	1,291	6,70	7,48	

Hasil analisis uji statistik *wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) diperoleh nilai ρ value adalah 0,001 dengan demikian ρ value $< \alpha$ ($0,001 < 0,05$ memiliki pengaruh). Adapun rata-rata skor tingkat konsentrasi belajar anak pada siswa kelas IV SD sebelum *brain gym* (senam otak)/pretest sebesar 6,18 dan sesudah *brain gym* (senam otak)/ posttest menjadi meningkat sebesar 7,09 dengan selisih 0,91. Berdasarkan Hasil

tersebut dapat disimpulkan bahwa *brain gym* (senam otak) berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak (Siswa kelas IV SD) di SDN Cimalaka II.

PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Konsentrasi Belajar (Siswa SD) Sebelum Dilakukan *Brain Gym* (Senam Otak)

Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa rata-rata tingkat konsentrasi belajar siswa (Siswa kelas IV SD) SDN Cimalaka II tahun 2021 sebelum dilakukan *brain gym* (senam otak) sebesar 6,18. Hal ini dikarenakan responden (siswa SD kelas IV) masih ada yang kurang fokus, kurang mendengarkan serta kurang memperhatikan soal yang sedang dibacakan oleh peneliti pada saat pengisian tes konsentrasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fajriani (2020) yang meneliti tentang pengaruh *brain gym* (senam otak) terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa kelas V SD Katolik Ricci 2 Tangerang Selatan didapatkan hasil bahwa ada pengaruh *brain gym* (senam otak) terhadap tingkat konsentrasi belajar anak pada siswa kelas V SD. Rata-rata tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum dilakukan *brain gym* (senam otak) sebesar 55,54.

Konsentrasi merupakan kemampuan yang dapat ditingkatkan melalui usaha seseorang dengan cara latihan. Kemampuan dalam konsentrasi seseorang dapat dilatih dan bukan merupakan kemampuan yang dibawa sejak lahir. Maka dengan berlatih dalam berkonsentrasi akan membantu otak selalu fokus pada apa yang ditangkap dan disimpan kedalam memori otak secara otomatis. Konsentrasi adalah suatu pemusatan perhatian seseorang dalam berpikir atau pikiran seseorang pada suatu hal, bisa juga sebagai pemusatan tenaga, dimana tenaga dalam otak akan dilatih untuk bekerja untuk selalu berkonsentrasi atau berpikir dengan baik.

Konsentrasi juga berhubungan erat dengan kemampuan kinerja otak, dimana kinerja otak secara maksimal mampu meningkatkan konsentrasi anak dengan cara merekam secara otomatis apa yang dipahami oleh anak saat pembelajaran berlangsung. Rendahnya konsentrasi pada siswa disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor yang berasal dari dalam diri siswa yaitu kondisi biologis siswa, kondisi emosional, kondisi perkembangan yang dimiliki siswa, tingkat kecerdasan, minat belajar dan motivasi belajar siswa. Konsentrasi belajar merupakan suatu keadaan dimana seseorang dalam hal ini siswa memusatkan seluruh pikirannya, jiwa dan raganya pada suatu kegiatan pembelajaran disebut sebagai konsentrasi belajar siswa. Yang mana pada saat kegiatan pembelajaran peserta didik harus berkonsentrasi yang artinya memusatkan seluruh pikirannya kepada satu mata pelajarannya yang sedang dipelajari pada saat itu dan mengesampingkan pikiran lain mengenai pelajaran lain.

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa salah satunya adalah menanamkan motivasi belajar pada siswa (mengenai pelajaran apa yang dipelajari, tujuan pembelajaran, hubungan pelajaran dengan kehidupan sehari-hari, dan manfaat dari pelajaran tersebut), menciptakan lingkungan belajar yang kondusif (tempat belajar yang bersih, sehat, jauh dari kebisingan dan teratur), belajar aktif (dengan bertanya kepada guru atau teman mengenai hal atau materi yang kurang dipahami).

Gambaran Tingkat Konsentrasi Belajar (Siswa SD) Sesudah Dilakukan *Brain Gym* (Senam Otak)

Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa rata-rata tingkat konsentrasi belajar siswa (Siswa kelas IV SD) SDN Cimalaka II tahun 2021 sesudah dilakukan *brain gym* (senam otak) sebesar 7,09. Hal ini dikarenakan responden (siswa SD kelas IV) setelah dilakukan *brain gym* (senam otak) mengalami perubahan dalam tingkat berkonsentrasi, sehingga responden dapat lebih fokus memperhatikan dan mendengarkan dengan baik soal tes konsentrasi ketika dibacakan oleh peneliti, namun masih ada responden yang tidak fokus memperhatikan dan mendengarkan hal ini dikarenakan perhatian responden masih mudah teralihkan oleh hal yang lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fajriani (2020) didapatkan hasil bahwa ada pengaruh *brain gym* (senam otak) terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa kelas V SD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat konsentrasi belajar anak sesudah dilakukan *brain gym* (senam otak) menjadi sebesar 56,50.

Hal ini sesuai dengan penelitian Pramesti et al., (2018) menunjukkan bahwa sesudah dilakukan *brain gym* (senam otak) tingkat konsentrasi belajar anak menjadi sangat baik. *Brain gym* (senam otak) adalah serangkaian gerakan tubuh yang mampu mengembangkan konsentrasi belajar. Senam otak juga dapat diartikan sebagai ilmu tentang gerakan tubuh manusia, gerakan tubuh ini juga dapat berpengaruh dalam pendidikan. Karena gerakan senam otak (*brain gym*) dapat membantu peserta didik konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran. Senam otak bisa dijadikan metode pembelajaran yaitu dapat menarik keluar potensi belajar peserta didik yang terpendam melalui gerakan tubuh (*brain gym*).

Senam otak dapat dilakukan dikarenakan pada tubuh manusia sendiri memiliki energi yang terpendam dan potensi yang dapat diaktifkan dengan suatu gerakan dan suatu sentuhan yang sangat sederhana yang dapat meningkatkan daya belajar peserta didik dengan baik. Senam otak (*brain gym*) sama halnya dengan tubuh manusia, otak manusia juga membutuhkan senam. Senam otak ini dapat dilakukan untuk meningkatkan daya fokus dan konsentrasi peserta didik dan dapat menyeimbangkan kekuatan otak kanan dan otak kiri. Setiap peserta didik memerlukan kemampuan untuk selalu fokus terhadap pembelajaran, agar peserta didik dapat memecahkan masalah dari berbagai persoalan dari pembelajaran yang peserta didik dapat. Peserta didik juga mampu berkonsentrasi agar tetap bisa menjaga pikiran berada pada jalurnya dan juga tidak mudah tercerai-berai karena gangguan lain atau situasi lain. Kondisi otak yang fokus dan memiliki konsentrasi yang kuat akan memudahkan peserta didik untuk belajar dan bekerja menjadi lebih mudah, efektif dan efisien (Ningsih & Khotimah, 2018).

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).

Upaya yang dilakukan agar siswa mampu untuk fokus dalam berkonsentrasi saat belajar, diharapkan guru mampu melakukan proses pembelajaran yang menyenangkan supaya siswa tidak mengalami kejenuhan pada saat proses pembelajaran. Cara untuk menciptakan proses pembelajaran yang menyenangkan salah satunya adalah dengan menerapkan *treatment brain gym* (senam otak) berupa gerakan-gerakan yang sederhana dapat dilakukan sebelum pembelajaran berlangsung.

Pengaruh *Brain Gym* (Senam Otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa

Hasil pengolahan data dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* diperoleh nilai ρ value = 0,001 (ρ value < 0,05, memiliki pengaruh) maka diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara tingkat konsentrasi belajar pada siswa kelas IV SDN Cimalaka II sebelum dan sesudah dilakukan *brain gym* (senam otak). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *brain gym* (senam otak) berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar anak pada siswa kelas IV SDN Cimalaka II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang tahun 2021. Hal ini dilihat dari rata-rata tingkat konsentrasi sebelum *brain gym* (senam otak)/*pretest* sebesar 6,18 dan rata-rata tingkat konsentrasi sesudah *brain gym* (senam otak)/*posttest* menjadi meningkat sebesar 7,09 dengan selisih 0,91.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Nurrizky (2018) didapatkan hasil penelitian terdapat perbedaan tingkat konsentrasi belajar pada siswa SD sesudah dilakukan *brain gym* (senam otak) dengan nilai ρ value 0,000 (ρ value < 0,05 memiliki pengaruh).

Brain gym atau senam otak sebagai suatu *treatment* yang dapat meningkatkan kebugaran otak, yang ditandai dengan aliran darah menuju otak menjadi lancar atau pasokan volume O^2 maksimal memadai, volume O^2 maksimal merupakan kemampuan pengambilan oksigen oleh jantung dan paru-paru, sehingga aliran darah ke semua jaringan tubuh termasuk otak lebih banyak dan mempengaruhi otak untuk bekerja maksimal (Suratun, 2020). Hasil penelitian Septian et al., (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penerapan metode *brain gym* atau senam otak dengan tingkat konsentrasi belajar siswa SD kelas VI. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode *brain gym* atau senam otak dapat berkontribusi dalam peningkatan kemampuan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

Treatment brain gym atau senam otak menitikberatkan pada penggunaan aktivitas gerakan-gerakan sederhana yang dilakukan untuk merangsang kerja otak dan fungsi otak secara maksimal untuk menarik keluar seluruh potensi seseorang. Sehingga diharapkan dengan gerakan-gerakan dalam senam otak dapat memperlancar aliran darah dan merenggangkan otot-otot saraf akibat kelelahan dan ketegangan saat belajar pada siswa sekolah dasar (Ariyanti et al., 2021).

Hasil penelitian Septian et al., (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penerapan metode *brain gym* atau senam otak dengan tingkat konsentrasi belajar siswa sekolah dasar kelas IV-VI SDN 07 Ciparay Kabupaten Bandung. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode *brain gym* atau senam otak dapat berkontribusi dalam peningkatan kemampuan konsentrasi belajar siswa SD di sekolah dasar. Hasil penelitian (Chyquitita et al., 2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang ditimbulkan oleh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi belajar di SMA XYZ Tangerang. Hasil penelitian terdapat perbedaan konsentrasi belajar anak sebelum dan sesudah dilakukan *brain gym* sehingga dapat disimpulkan bahwa *brain gym* sangat efektif terhadap konsentrasi belajar anak, dengan kata lain *brain gym* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi belajar anak.

Peningkatan konsentrasi menggunakan senam otak memberikan dampak positif bagi siswa. Hal tersebut sependapat bahwa senam otak berisi serangkaian gerakan sederhana yang merangsang integrasi kerja bagian otak kanan dan kiri untuk menghasilkan koordinasi fungsi otak yang harmonis, sehingga meningkatkan kemampuan koordinasi tubuh, kemampuan koping dan kognitif, kewaspadaan, konsentrasi, memori, pemecahan masalah serta kreativitas (Suratun, 2020).

Gerakan senam otak yang sederhana tersebut akan menyeimbangkan otak kiri dan kanan, meskipun olahraga yang biasa dilakukan juga memiliki gerakan yang sederhana namun memiliki tujuan yang berbeda. Senam atau olahraga yang biasa dilakukan berfungsi untuk meningkatkan kondisi jantung, paru-paru dan meningkatkan kemampuan otot, sedangkan senam otak bertujuan untuk meningkatkan kinerja otak.. Peningkatan konsentrasi siswa setelah menggunakan *treatment* menuju ke arah yang lebih positif. Senam otak efektif digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa. Sehingga siswa bisa belajar secara efektif dan efisien. Pelaksanaan *treatment* senam otak diberikan secara klasikal dan dibentuk dalam situasi yang menyenangkan, keakraban, dapat bekerja sama, bertanggung jawab dan saling membantu (Ningsih & Khotimah, 2018).

Upaya yang dilakukan agar *treatment* senam otak berjalan dengan baik dan maksimal untuk meningkatkan konsentrasi siswa adalah dilakukan dengan rutin setiap pagi selama 15-30 menit, ciptakan suasana yang menyenangkan dan kondusif, serta ciptakan kerja sama dan keakraban. Diharapkan setiap sesi diminta 1-3 siswa untuk menjadi instruktur gerak di akhir sesi agar mereka lebih mendalami gerakan dan lebih mengingat gerakan, selain itu agar mereka dapat melakukan gerakan senam otak secara mandiri sehingga jika penelitian selesai maka mereka masih bisa melakukannya sendiri.

SIMPULAN

Rata-rata 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. Rata-rata tingkat konsentrasi belajar pada siswa kelas IV SDN Cimalaka II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang tahun 2021 sesudah dilakukan *brain gym* (senam otak) sebesar 7,09 sehingga terjadi peningkatan rata-rata tingkat konsentrasi belajar anak sebesar 0,91. *Brain gym* (senam otak) berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar anak pada siswa kelas IV SDN Cimalaka II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang tahun 2021.

SARAN

Bagi pihak sekolah diharapkan memberikan pelatihan-pelatihan rutin mengenai senam otak kepada guru, agar variasi *brain gym* (senam otak) bertambah setiap pertemuan guru dan siswa di kelas dan memberikan suasana kelas lebih efisien sehingga siswa dapat berkonsentrasi saat pembelajaran berlangsung. Bagi siswa, supaya melakukan gerakan *brain gym* (senam otak) secara sederhana sebelum kegiatan pembelajaran dan sesudah pembelajaran agar siswa dapat memiliki konsentrasi belajar yang tinggi dan tercapai tujuan pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, L., Putrianti, R. I., & Setiawati, S. (2021). Penggunaan Terapi Senam Otak pada Anak dengan Masalah Penurunan Konsentrasi Belajar di Desa Rawajitu Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(2), 245-250. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i2.2813>
- Asiah, N. (2018). Pembelajaran Calistung Pendidikan Anak Usia Dini dan Ujian Masuk Calistung Sekolah Dasar di Bandar Lampung. *Terampil : Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 5(1), 19. <https://doi.org/10.24042/terampil.v5i1.2746>

- Basuki, H. O., & Faizah, H. N. (2020). The Effect of Brain Gym on the Learning Concentration of Student in STIKES NU Tuban. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 38-44. <https://doi.org/10.22219/jk.v11i1.10186>
- Chyquitita, T., Winardi, Y., & Hidayat, D. (2018). Pengaruh Brain Gym terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI IPA dalam Pembelajaran Matematika di SMA XYZ Tangerang. *Journal of Language, Literature, Culture, and Education*, 14(1), 13. <http://repository.uph.edu/15830/>
- Dinas Pendidikan Kabupaten Sumedang. (2020). *Data Satuan Pendidikan di Kabupaten Sumedang 2019-2020*. Dinas Pendidikan Kabupaten Sumedang
- Fajriani, N. (2020). Pengaruh Penerapan Senam Otak terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V A di SD Katolik Ricci 2. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3, 338–352. <https://prosiding.esaunggul.ac.id/index.php/snip/article/view/48>
- Idrus, L. (2019). Evaluasi dalam Proses Pembelajaran. *Adaara: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 9(2), 920-935. <https://doi.org/10.35673/ajmpi.v9i2.427>
- Ikkal, B., Sutria, E., & Hidayah, N. (2017). Pengaruh Senam Otak terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan UIN Alauddin Makassar. *Jurnal of Islamic Nursing*, 2(2), 52–59. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/join/article/view/3981>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2019). *Klasifikasi Pendidikan di Indonesia*
- Krismiati, K. (2017). Pengembangan Sumber Daya Manusia dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan di SD Negeri Inpres Angkasa Biak. *Jurnal Office*, 3(1), 43. <https://doi.org/10.26858/jo.v3i1.3459>
- Ningsih, M. C. B., & Khotimah, N. (2018). Pengaruh Brain Gym terhadap Konsentrasi pada Anak Kelompok A di TK Kuncup Lestari Surabaya. *PAUD Teratai*, 7(3), 1-6. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/paud-teratai/article/view/26054%0>
- Yanti, N., Bahri, S., & Fajriani, F. (2018). Penggunaan Senam Otak dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa SD Negeri Ateuk Aceh Besar. *Jurnal Suloh*, 3(1), 28–34. <http://jurnal.unsyiah.ac.id/suloh/article/view/14156>
- Panzilion, P., Padila, P., Tria, G., Amin, M., & Andri, J. (2020). Perkembangan Motorik Prasekolah antara Intervensi Brain Gym dengan Puzzle. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 510-519. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1120>
- Panzilion, P., Padila, P., Setyawati, A, D., Harsismanto, J., & Sartika, A. (2020). Stimulation of Preschool Motor Development Through Brain Gym and Puzzle. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 1(1), 10-17. <https://doi.org/10.31539/josing.v1i1.1166>
- Panzilion, P., Andri, J., & Padila, P. (2021). Therapy Brain Gym terhadap Short Memory Anak Retardasi Mental. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 600-606. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.2120>
- 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 Helath Journal*, 2(1), 12-22. <http://ejournal.unbi.ac.id/index.php/BHJ/article/view/20>
- Pratiwi, W. N., & Pratama, Y. G. (2020). Brain Gym Optimizing Concentration on Elementary Students. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1524-1532. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.498>

- Septian, R., Darajat, J., Suntoda, A., & Mulana, M. (2018). Pengaruh Brain Gym terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak pada Siswa SD. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(1), 11. DOI: 10.17509/tegar.v2i1.13775
- Suratun, S. (2020). Pengaruh Gym terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, II, 101–105. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/download/3625/2730>