



## Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa di SDS Eben Haezer Family

Bunga Apriwati Sinaga<sup>1</sup>, Sri Muharni<sup>2</sup>, Utari Christya Wardhani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Awal Bros, Indonesia

Jl. Abulyatama, Kelurahan Belian, Kecamatan Batam Kota

Email : [bungasinaga757@gmail.com](mailto:bungasinaga757@gmail.com), [muharnisri@gmail.com](mailto:muharnisri@gmail.com),  
[utarich.wardhani@gmail.com](mailto:utarich.wardhani@gmail.com)

**Abstract.** Concentration of learning in children is how children focus on doing or doing something until the job is done in a certain time. In some 6th grade children at Eben Haezer Family Elementary School have difficulty concentrating which causes a decrease in learning achievement due to the fact that children often play gadgets, experience low thinking levels such as memory disorders, and children have a history of illness since childhood so that teachers who also complain and are confused in improving and overcoming children who have difficulty concentrating when learning takes place. Brain gym is a collection of simple movements that aim to connect or unite the mind and body so that not only will facilitate the flow of blood and oxygen to the brain, but also movements that can stimulate the work and functioning of the brain optimally. This study was conducted to determine the effect of Brain Gym on the level of learning concentration in students at SDS Eben Haezer Family. This study is a quantitative research pre-Experimental approach one group pre-post test with a sample of 21 respondents with a total sampling technique. Analysis of the data in this study using the Wilcoxon test with the analysis test obtained the value of p value =0.000 ( $p<0.05$ ) so that the conclusion of this study there is the influence of Brain Gym on the level of concentration of learning in students at SDS Eben Haezer Family.

**Keywords:** Brain Gym, Concentration Level, Students

**Abstrak.** Konsentrasi belajar pada anak adalah bagaimana anak fokus dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu hingga pekerjaan itu dikerjakan dalam waktu tertentu. Pada beberapa anak kelas 6 di sekolah dasar Eben Haezer Family mengalami kesulitan berkonsentrasi yang menyebabkan penurunan prestasi belajar dikarenakan faktor anak sering bermain gadget, mengalami tingkat berpikir rendah seperti gangguan daya ingat, dan anak memiliki riwayat sakit sejak kecil sehingga guru yang juga mengeluh dan bingung dalam meningkatkan dan mengatasi anak yang sulit berkonsentrasi ketika pembelajaran berlangsung. Brain gym adalah kumpulan gerakan-gerakan sederhana yang bertujuan untuk menghubungkan atau menyatukan akal dan tubuh sehingga tidak saja akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, tetapi juga gerakan-gerakan yang bisa merangsang kerja dan berfungsinya otak secara optimal. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa di SDS Eben Haezer Family. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif Pra Experimental pendekatan one group pre-post test dengan jumlah sampel 21 responden dengan teknik pengambilan total sampling. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon dengan uji analisis didapatkan nilai p value =0,000 ( $p<0,05$ ) sehingga kesimpulan dari penelitian ini terdapat pengaruh Brain Gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa di SDS Eben Haezer Family

**Kata kunci:** Brain Gym, Siswa, Tingkat Konsentrasi

### 1. LATAR BELAKANG

Dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, terdapat perubahan yang dialami yaitu mulai dari pertumbuhan dan perkembangan secara fisik, intelektual maupun emosional. Pertumbuhan dan perkembangan secara fisik dapat terjadi dalam perubahan ukuran besar kecilnya fungsi organ tubuh. Pertumbuhan dan perkembangan secara intelektual anak dapat dilihat dari kemampuan berbicara, bermain, berhitung, membaca

dan lain-lain, sedangkan perkembangan secara emosional anak dapat dilihat dari perilaku sosial dilingkungan anak (Ratnaningsih, 2019).

Anak usia sekolah dasar adalah anak pada rentang usia 6 sampai 12 tahun yang memiliki karakteristik unik dan sedang menempuh pendidikan pada jenjang sekolah dasar (Rizki, 2020). Menurut teori Piaget, perkembangan kognitif pada anak usia sekolah dasar memiliki dua fase yaitu pertama fase operasional konkret (usia 7-11 tahun) dimana dalam fase ini anak sudah bisa berfikir secara logis, rasional, ilmiah dan objektif terhadap sesuatu yang bersifat konkret atau nyata, dan kedua adalah fase operasional formal (11-12 tahun keatas) yaitu fase dimana anak sudah dapat memikirkan sesuatu yang akan mungkin terjadi. Terkait hal ini, anak usia sekolah akan mampu mengikuti proses pembelajaran dikelas dengan memiliki dasar seperti membaca, menulis, menghitung, pengetahuan dan keterampilan lainnya sesuai dengan tingkat perkembangan kemampuan berpikir dan belajar anak untuk mempersiapkan mereka mengikuti pendidikan ke jenjang selanjutnya (Asiah, 2018).

Keberhasilan suatu proses belajar dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam memusatkan perhatian terhadap objek yang sedang dipelajari. Akan tetapi pada kenyataannya belum semua anak mampu memusatkan perhatiannya saat proses belajar mengajar berlangsung. Terkait dengan hal ini, maka tingkat konsentrasi merupakan aspek yang penting bagi anak untuk mencapai keberhasilan dalam belajar (Basuki, 2020). Berdasarkan data yang didapat dari hasil penelitian (Noor Azreena, 2018) di Universitas Nasional Malaysia, terdapat 4 siswa yang sering melakukan kesalahan dan lalai dalam menyelesaikan tugas karena tidak mendapat perhatian penuh dari guru saat menyelesaikan tugas. Selain itu siswa juga sulit berkonsentrasi karena tidak adanya dinding pemisah antara kedua kelas. Menurut United Nations Children's Fund (UNICEF) didapatkan hasil survey di Indonesia 73% anak sekolah dasar penyandang disabilitas mengalami kesulitan dan kurang berkonsentrasi dalam belajar selama masa pembelajaran jarak jauh (UNICEF, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 22 juni 2023 di sekolah Eben Haezer Family, didapatkan hasil jumlah populasi kelas 6 SD berjumlah 21 siswa. Dari hasil wawancara peneliti terhadap guru wali kelas, terdapat 3 siswa yang mengalami penurunan dalam prestasi belajar, Hal ini diketahui guru dari pernyataan orang tua pada saat penerimaan raport bahwa anak sering bermain game dan tiktok melauai gadget sehingga anak menjadi malas belajar dirumah. Selain itu terdapat juga 5 anak yang tidak aktif dikelas dan mengalami tingkatan berpikir rendah seperti

gangguan daya ingat. Diantaranya 2 anak memiliki riwayat sakit sejak kecil dan 3 anak kurang didampingi oleh orang tua dalam belajar.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Dalam hal ini, tentunya diperlukan suatu metode belajar yang menyenangkan dimana dapat membuat rileks dan meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. Metode ini adalah dengan menerapkan senam otak (Brain Gym). Metode belajar senam otak ini dikembangkan oleh Paul E. Dennison, Dr. Phill bersama istrinya Gail E. Dennison, yang merupakan pelopor pendidik di Amerika Serikat dalam penerapan penelitian otak. Senam Otak (Brain gym) adalah serangkaian gerakan tubuh yang mampu mengembangkan konsentrasi belajar (Pipit, 2020). Brain Gym (senam otak) bagi siswa disekolah sangat baik dilakukan pada awal pembelajaran dengan tujuan dapat membuka titik-titik positif belajar. Setelah belajar, senam otak juga bisa diterapkan kembali untuk bisa membuat santai atau rileks karena proses pembelajaran yang melelahkan atau membutuhkan konsentrasi tinggi (Pramesti, 2020).

Pada dasarnya, berbagai macam gerakan sederhana yang ada pada brain gym (senam otak) ini diperlukan kemampuan melakukan pernapasan dalam yang baik untuk mengatur sirkulasi oksigen yang akan masuk keseluruh tubuh khususnya bagian otak. Dalam hal ini keadaan tubuh dan pikiran akan terasa lebih rileks sehingga mampu membantu otak untuk memfokuskan perhatian terhadap objek tertentu. Bagi siswa, apabila mereka sudah mampu memusatkan perhatiannya dan berkonsentrasi, maka informasi dan stimulus akan lebih mudah diserap dan dikelola, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara optimal (Heni, 2021).

## **3. METODE PENELITIAN**

*Group pretest-posttest* desain dengan mengintervensi satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Efektifitas perlakuan brain gym dinilai dengan cara membandingkan hasil pre dengan post test. Populasi adalah seluruh siswa kelas VI di SD Eben Haezer Family dan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling dengan jumlah 21 responden. Kriteria sampel adalah seluruh siswa kelas 6 yang berstatus aktif dan terdaftar di SD Eben Haezer Family dan siswa dalam keadaan sehat. Alat ukur yang digunakan adalah menggunakan blanko Grid Concentration Test dengan cara mengurutkan angka secara runtut dari nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom kotak selama 1 menit dan SOP untuk pelaksanaan brain gym yang terdiri dari 11

gerakan dilakukan dalam waktu maksimal 20 menit dengan posisi anak rileks. Data dianalisis dengan uji statistic non parametrik Wilcoxon.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### 4.1 Hasil

**Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Di SDS Eben Haezer Family (N=21)**

No	Karakteristik Responden	f	%
1	<b>Usia</b>		
	10 Tahun	2	9,5
	11 Tahun	16	76,2
	12 Tahun	3	14,3
	<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	9	42,9
	Perempuan	12	57,1
	<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1, diketahui nilai frekuensi tertinggi pada usia dengan persentase 76,2% adalah berusia 11 tahun dan nilai frekuensi tertinggi pada jenis kelamin dengan persentase 57,1% adalah jenis kelamin perempuan.

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Konsentrasi Sebelum Diberikan Brain Gym Di Sds Eben Haezer Family (N= 21)**

No	Tingkat konsentrasi siswa sebelum dilakukan brain gym	f	%
1	Baik	2	9,5
2	Cukup	3	14,3
3	Kurang	10	47,6
4	Sangat kurang	6	28,6
	<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.2, menunjukkan bahwa dari 21 responden yang memiliki tingkat konsentrasi sebelum dilakukan brain gym dengan kriteria tingkat konsentrasi paling banyak adalah tingkat konsentrasi kurang dengan persentase 47,6% (10 responden).

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Setelah Diberikan Brain Gym Di SDS Eben Haezer Family (N=21)**

No	Tingkat Konsentrasi Siswa Setelah Dilakukan Brain Gym	F	%
1	Baik	4	19,0
2	Cukup	14	66,7
3	Kurang	3	14,3
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4.3, menunjukkan bahwa dari 21 responden yang memiliki tingkat konsentrasi setelah dilakukan brain gym dengan kriteria tingkat konsentrasi paling banyak adalah tingkat konsentrasi cukup dengan persentase 66,7% (14 responden).

**Tabel 4.4 Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di Sekolah Dasar Eben Haezer Family**

No	Variabel	N	Median	Min	Max	P-Value
1	Pre Test	21	7,00	4	20	0,000
2	Post Test	21	13,00	7	20	

Berdasarkan tabel 4.4, didapatkan hasil analisa terhadap 21 responden yaitu nilai median sebelum dilakukan brain gym adalah 7,00 dan setelah dilakukan brain gym menjadi 13,00. Selanjutnya nilai minimum sebelum dilakukan brain gym adalah 4 dan setelah dilakukan brain gym naik menjadi 7, sedangkan nilai maksimum sebelum dan setelah dilakukan brain gym didapatkan persamaan nilai yaitu 20. Berdasarkan hasil output diatas diketahui berdasarkan hasil uji statistic menggunakan Uji Non Parametrik Wilcoxon diperoleh nilai Asym.Sig ,000. Karena nilai ,000. < 0,05 berarti "Ho" ditolak H<sub>1</sub> diterima yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara tingkat konsentrasi belajar sebelum dan setelah dilakukan intervensi brain gym.

## 4.2 Pembahasan

### 4.2.1 Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sebelum Dilakukan Brain Gym

Berdasarkan tabel 4.2 yang telah dilakukan pengelolaan data, diketahui hasil analisa menunjukkan bahwa dari 21 responden yang memiliki tingkat konsentrasi sebelum dilakukan brain gym dengan kriteria tingkat konsentrasi paling banyak adalah tingkat konsentrasi kurang yaitu 47,6% (10 responden) dan kriteria paling sedikit adalah tingkat konsentrasi baik dengan persentase 9,5% (2 responden). Hasil penelitian ini menunjukkan pengukuran tingkat konsentrasi anak dengan menggunakan Grid Concentration Test sebelum diberikan intervensi brain gym menunjukkan tingkat konsentrasi yang kurang. Penurunan konsentrasi belajar pada siswa kelas 6 ini

diakibatkan karena pengaruh penggunaan gadget yaitu sering bermain game dan tiktok, dan beberapa faktor pendukung yaitu karena kondisi biologis dimana anak memiliki riwayat sakit sejak kecil serta keadaan psikologis yaitu anak kurang didampingi orang tua dalam belajar sehingga anak kehilangan semangat dan motivasi belajar. Penurunan konsentrasi ini akan menjadi masalah besar dalam proses pembelajaran dikelas jika tidak diberikan suatu metode belajar yang menyenangkan dimana dapat membuat rileks dan meningkatkan konsentrasi belajar pada anak seperti penerapan brain gym.

#### **4.2.2 Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa Setelah Dilakukan Brain Gym**

Berdasarkan hasil penelitian dari tabel 4.3 yang telah dilakukan pengelolaan data, diketahui hasil analisa data menunjukkan bahwa dari 21 responden yang memiliki tingkat konsentrasi setelah dilakukan brain gym diperoleh hasil dengan kriteria tingkat konsentrasi paling banyak adalah tingkat konsentrasi cukup yaitu 66,7% (14 responden) dan kriteria paling sedikit adalah tingkat konsentrasi kurang dengan persentase 14,3% (3 responden). Hasil ini menunjukkan bahwa responden yang sudah diberikan intervensi brain (post test) telah mengalami kenaikan tingkat konsentrasi dengan kategori tingkat konsentrasi cukup yang sebelumnya (pretest) masuk dalam kategori kurang.

Peningkatan konsentrasi ini dipengaruhi dengan dilakukannya intervensi brain gym secara rutin minimal 4 kali seminggu dalam 2 minggu sehingga dapat meningkatkan suplai O<sub>2</sub>, daya ingat, daya fokus, dan menurunkan ketegangan sehingga pada akhirnya konsentrasi dari siswa menjadi meningkat dalam mengikuti proses pembelajaran. Hal ini terbukti saat dilakukan Test Grid Concentration kepada siswa dan diberikan teknik gerakan brain gym dengan beberapa gerakan sederhana selama 15-20 menit. dari 21 responden yang diteliti menggunakan alat ukur Grid Test Concentration, perubahan skor tingkat konsentrasi dengan kriteria sangat kurang menjadi tidak ada dan konsentrasi dengan kriteria cukup dan baik mengalami peningkatan.

#### **4.2.3 Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di Sekolah Dasar Eben Haezer Family**

Berdasarkan hasil penelitian dari tabel 4.4, diketahui hasil uji statistic menggunakan uji non parametrik Wilcoxon yaitu nilai P-Value 0,000. Didapati adanya perbedaan tingkat konsentrasi sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi dengan nilai median sebelum dilakukan brain gym adalah 7,00 dan setelah dilakukan brain gym menjadi 13,00 sehingga rentang nilai yang naik ada 6 point. Selanjutnya nilai minimum sebelum dilakukan brain gym adalah 4 dan setelah dilakukan

brain gym naik menjadi 7, sedangkan nilai maksimum sebelum dan setelah dilakukan brain gym didapatkan persamaan nilai yaitu 20.

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, peneliti berasumsi bahwa dari 21 responden terdapat 2 responden yang memiliki nilai yang sama dari pre ke post test. Hal ini terjadi karena peneliti mengobservasi bahwa mereka tidak serius saat melakukan gerakan brain gym. Selanjutnya terdapat 19 responden yang mengalami peningkatan dari nilai pre ke post test. Hal ini terjadi karena gerakan-gerakan brain gym yang dilakukan oleh siswa selama 2 minggu mampu memberikan efek rileksasi terhadap anak sehingga akan berpengaruh terhadap meningkatnya hormon serotonin. Jika hormon serotonin sudah meningkat, maka fisik akan rileks dan konsentrasi pun akan meningkat. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pramesti (2020) bahwa dengan dilakukannya penerapan brain gym selama 2 minggu mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. 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. Brain gym merupakan kumpulan gerakan- gerakan sederhana yang bertujuan menghubungkan atau menyatukan akal dan tubuh sehingga tidak saja akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, tetapi juga gerakan-gerakan yang bisa merangsang kerja dan berfungsinya otak secara optimal (Suratun, 2020).

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa antara lain sebagai berikut:

1. Tingkat konsentrasi siswa kelas 6 sebelum dilakukan brain gym, diperoleh hasil tingkat konsentrasi menggunakan grid test concentration yaitu 28,6% (6 siswa) yang memiliki tingkat konsentrasi dengan kriteria sangat kurang, sebanyak 47,6% (10 siswa) dengan kriteria kurang, 14,3% (3 siswa) dengan kriteria cukup, dan 9,5% (2 siswa) dengan konsentrasi baik.
2. Tingkat konsentrasi siswa kelas 6 setelah dilakukan brain gym yaitu tingkat konsentrasi dengan kriteria kurang menurun menjadi 14,3% (3 siswa), kriteria cukup sebanyak 66,7% (14 siswa), dan kriteria baik bertambah menjadi 19,0% (4 siswa)
3. Setelah dilakukan uji statistik menggunakan Uji Non parametrik Wilcoxon, tingkat konsentrasi belajar pada siswa kelas 6 di dapatkan nilai p value =  $0,000 < \alpha < 0,05$ , hasil

ini menunjukkan adanya pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa di sekolah dasar Eben Haezer Family.

## 6. UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Asinah Gultom, S.Pd selaku Kepala Sekolah SDS Eben Haezer Family yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada guru wali kelas 6 SD, yang telah membantu dan bekerja sama selama proses penelitian, serta kepada seluruh responden yang telah terlibat dalam penelitian ini.

## 7. DAFTAR REFERENSI

- Aziz, N. A. A., & Yasin, M. H. M. (2018). Token economy to improve concentration among students with learning disabilities in primary school. *Journal of ICSAR*, 2(1), 32–36. <https://doi.org/10.17977/um005v2i12018p032>
- Basuki, H. O., & Faizah, H. N. (2020). Efek Brain Gym terhadap konsentrasi belajar mahasiswa di STIKES NU Tuban [The effect of Brain Gym on the learning concentration of student in STIKES NU Tuban]. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 38–44.
- Heni, H., & Nurlika, U. (2021). Tingkat konsentrasi belajar anak pada siswa kelas IV SD melalui Brain Gym (Senam Otak) [The level of learning concentration in fourth grade elementary school students through Brain Gym (Brain Gym)]. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 222–232. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2820>
- Pendidikan, T. J., & Volume, P. D. (2018). *Asiah*2018. 5, 19–42.
- Pipit, N., Fajriani1, A., Rosyid, S., Pdi, M. A., Guru, P., & Dasar, S. (2020). Pengaruh penerapan senam otak terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V a di SD Katolik Ricci 2 [The effect of Brain Gym application on learning concentration of grade V students at SD Katolik Ricci 2]. 339–343. Retrieved from <https://prosiding.esaunggul.ac.id/index.php/snip/article/view/48>
- Pramesti, T. A., Sastrawan, K. B., & Wardhana, Z. F. (2018). Pengaruh Brain Gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak sekolah [The effect of Brain Gym on the level of learning concentration in school children]. *Bali Health Journal*, 2(1), 13–22.
- Rizki Nurhana Friantini, Rahmat Winata, Pradipta Annurwanda, Siti Suprihatiningsih, Muhammad Firman Annur, Bernadeta Ritawati, & Iren. (2020). Penguatan konsep matematika dasar pada anak usia sekolah dasar [Strengthening basic mathematics concepts in elementary school children]. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 1(2), 276–285. <https://doi.org/10.46306/jabb.v1i2.55>
- Suratun, S., & Tirtayanti, S. (2020). Pengaruh Brain Gym terhadap konsentrasi belajar [The effect of Brain Gym on learning concentration]. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 101–105. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3625>

Tri Ratnaningsih, T., & Peni, S. I. (2019). Tumbuh kembang dan stimulasi bayi, toddler, prasekolah, usia sekolah, dan remaja [Growth and development and stimulation for infants, toddlers, preschoolers, school-age children, and adolescents].

UNICEF. (2020). Laporan baru UNICEF. Retrieved from <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/covid-19-laporan-baru-unicef-mengungkap-setidaknya-sepertiga-anak-sekolah-di-seluruh>