

# **PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA KELAS V SD DI SDN 2 SEMPUSARI JEMBER**

Audy Datu Fajrian Naufal<sup>1</sup>, Ns. Nikmatur Rohmah, S.Kep., M.Kes<sup>2</sup>, Ns. M. Ali Hamid, S.Kep., M.Kes<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Student The Faculty Of Health Sciences, University Of Muhammadiyah Jember

<sup>2</sup> Lecturerin The Faculty Of Health Sciences, University Of Muhammadiyah Jember

<sup>3</sup> Lecturerin The Faculty Of Health Sciences, University Of Muhammadiyah Jember

## **Abstrak**

*Brain gym* adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan keseluruhan otak. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada sesuatu yang berkaitan dengan memori (ingatan), merupakan suatu proses sentral dalam perkembangan kognitif. Penelitian ini menggunakan desain *penelitian Quasy Experiment* dengan rancangan *Post test only with Control Group design* yang bertujuan untuk mengetahui kemungkinan adanya perubahan – perubahan yang terjadi setelahnya adanya eksperimen pada siswa kelas V SD di SDN 2 Sempusari Jember dengan jumlah sampel 44 responden yang terdiri dari 22 responden pada kelompok eksperimen dan 22 responden pada kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Proses pengumpulan data menggunakan Kuisisioner. Hasil penelitian pada kelompok eksperimen didapatkan nilai mean 10, 55, sedangkan pada kelompok kontrol dengan jumlah responden sama memiliki nilai mean mean 5, 86. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai mean pada kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol, Hasil analisis dengan menggunakan uji Independent sample T Test didapatkan  $p$  value = 0,000. Kesimpulan penelitian ini bahwa ada perubahan konsentrasi belajar yang signifikan dari *brain gym* terhadap konsentrasi belajar pada siswa kelas V SD di SDN 2 Sempusari Jember. Rekomendasi dari penelitian ini yaitu perlakuan *brain gym* pada siswa sebaiknya dilakukan secara intensif dan rutin dalam jangka waktu yang lama sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Kata kunci : *Brain gym*, Konsentrasi Belajar, Siswa kelas V SD.

## **Abstract**

Brain Gym is a fun series of simple movements and is used to enhance learning by using the whole brain. Concentration of learning is the ability to focus on something related to memory, is a central process in cognitive development . This study research design quasy Experiment with design Post test only with Control Group design that aims to know the possible changes that occur after the experiment in class V SD in SDN 2 Sempusari Jember with sample 44 respondents consisting of 22 respondents in the experimental group and 22 respondents in the control group. The sampling technique used purposive sampling. The process of collection using the questionnaire. Results of research on experimental group mean values obtained 10,55 whereas in the control group with the same of respondents had a mean value mean 5,86. It can be concluded that the mean value is greater in the experimental group than in the control group, the results of analysis using Independent test sample T Test was obtained  $p$  value = 0.000. It is concluded that there are significant changes in the concentrations studied the concentration of Brain Gym learning in elementary school fifth grade students at SDN 2 Sempusari Jember . Recommendations from this research that the treatment Brain Gym in the students should be conducted intensively and continually in the long term so as to increase the concentration of student learning.

Keywords : Gymnastics brain, Concentration Of Learning, The Fifth Grade Students.



## PENDAHULUAN

Perkembangan intelektual anak dimulai ketika anak sudah dapat berfikir atau mencapai hubungan antar kesan secara logis serta membuat keputusan tentang apa yang dihubungkan secara logis. Masa kelas - kelas tinggi Sekolah Dasar terjadi pada umur 11-13 tahun yang biasanya duduk di kelas IV – VI SD. Dimana pada masa itu timbul beberapa masalah, terutama pada siswa kelas V SD yang cenderung mengalami penurunan konsentrasi dalam belajar, hal tersebut dibuktikan dengan adanya penurunan jumlah nilai hasil ujian disekolah. Keadaan tersebut disebabkan oleh meningkatnya tingkat kesukaran pelajaran yang mereka terima berkaitan dengan pelajaran yang akan menjadi materi dalam Ujian Nasional (Djamarah, 2011).

Menurut departemen kesehatan (2009), di Jawa Timur 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% pada usia 11 – 14 tahun.

Penurunan konsentrasi belajar pada anak kebanyakan terjadi pada 11-13 tahun yang biasanya duduk di kelas

IV – VI SD. Dimana pada masa itu timbul beberapa masalah, terutama pada siswa kelas V SD yang cenderung mengalami penurunan konsentrasi dalam belajar, hal tersebut disebabkan oleh meningkatnya tingkat kesukaran pelajaran yang mereka terima berkaitan dengan pelajaran yang akan menjadi materi dalam Ujian Nasional (Djamarah, 2011).

Akan tetapi hal tersebut dapat di cegah dengan memperbanyak aktifitas gerak dan pemikiran yang melibatkan otak bagian kanan dan otak bagian kiri. Fenomena yang terjadi di lapangan diketahui bahwa penurunan konsentrasi belajar pada anak belum mendapatkan penanganan yang maksimal. Selama ini teknik yang digunakan memiliki kelemahan tersendiri yang tentunya tujuan dari peningkatan konsentrasi belajar belum dapat dirasakan oleh semua siswa, seharusnya teknik peningkatan konsentrasi belajar di buat lebih mudah dan efektif. Salah satunya adalah teknik *Brain Gym* (Desmita, 2009).

*Brain Gym* adalah rangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana, dapat dilakukan di mana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja. (Tammase, 2009). Sedangkan menurut Dennison dan Dennison (2008) *Brain Gym* adalah serangkaian gerak

sederhana yang menyenangkan dan digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan keseluruhan otak.

Tujuan Umum dari penelitian ini adalah bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Brain Gym* terhadap konsentrasi belajar pada siswa kelas V SD di SDN 2 Sempusari Jember.

### METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan *Quasy Experiment*, yaitu Desain penelitian eksperimen semu yang berupaya mengungkap hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tetapi pemilihan kedua kelompok tersebut tidak dilakukan secara acak (Nursalam, 2013). Setelah dilakukan observasi (posttest) yang menguji kemungkinan adanya perubahan – perubahan yang terjadi setelahnya adanya eksperimen atau program (Notoatmodjo dalam Syaekuroji, 2012).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner *Army Alpha Test*, yaitu tes yang tidak meminta teman-teman untuk menggambar, namun meminta teman-teman menjawab sejumlah instruksi dan pertanyaan. Tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat konsentrasi seseorang. Bentuk *Army Alpha test* adalah berupa pertanyaan dan

instruksi yang terdiri dari 12 soal dengan instruksi yang berbeda, instruksi 1 dan 5 berisi perintah untuk membuat tanda silang, instruksi 2 dan 7 berisi perintah untuk membuat garis, instruksi 3 berisi perintah untuk membuat tanda koma, instruksi 4 dan 10 berisi perintah untuk membuat angka, instruksi 5 dan 8 berisi perintah untuk membuat huruf, instruksi 6, 9, 11 dan 12 berisi perintah untuk mencoret dan masing – masing soal memiliki bobot nilai 1. Test ini digunakan untuk mengevaluasi konsentrasi belajar anak sebelum dan sesudah perlakuan *Brain Gym*.

### HASIL PENELITIAN

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Usia di SDN 2 Sempusari Jember Tahun 2016

Usia	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
10 Tahun	2	4,5 %	8	18,2%
11 Tahun	12	27,3%	10	22,7%
12 Tahun	8	18,2%	4	9,1%
Total	22	50%	22	50%

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan sebagian besar responden berada pada usia 11 tahun yaitu sebanyak 12 anak (27,3%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden juga berusia 11 tahun yaitu sebanyak 10 anak (22,7%).

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin di SDN 2 Sempusari Jember Tahun 2016

Jenis Kelamin	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	8	18,2%	12	27,3%
Perempuan	14	31,8%	10	22,7%
Total	22	100%	22	50%

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 14 siswi (31,8%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 12 siswa (27,3%).

Tabel 5.3 Homogenitas Karakteristik Responden Pada Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol Di SDN 2 Sempusari Jember Tahun 2016

Karakteristik	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol		Jumlah		<i>P value</i>
	f	%	f	%	f	%	
Usia							
10 Tahun	2	4,5 %	8	18,2%	10	27,7%	0,223
11 Tahun	12	27,3%	10	27,7%	22	50%	
12 Tahun	8	18,2%	4	9,1%	12	27,3%	
Total	22	50%	22	50%	44	100%	
Jenis kelamin:							
Laki-laki	8	18,2%	12	27,3%	20	60	0,862
Perempuan	14	31,8%	10	22,7%	24	40	
Total	22	50%	22	50%	44	100%	

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui bahwa dari hasil uji *levene test* untuk melihat homogenitas antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan karakteristik usia didapatkan hasil *p value* 0,223 dan pada karakteristik jenis kelamin didapatkan nilai *p value* 0,862 (*p value* > 0,05) yang artinya karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol adalah homogen.

Tabel 5.4 Distribusi Konsentrasi Belajar Siswa Pada Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol Di SDN 2 Sempusari Jember Tahun 2016

Nilai	Konsentrasi Belajar Kelompok Perlakuan	Konsentrasi Belajar Kelompok Kontrol
<i>Mean</i>	10.55	5.86
<i>Std. Deviation</i>	1.22	0,89
<i>Minimum</i>	8,0	5,0
<i>Maximum</i>	12,0	7,0

Berdasarkan tabel 5.4 diketahui bahwa 22 responden pada kelompok perlakuan nilai rata-rata konsentrasi belajarnya adalah 10,55 dengan nilai posttest konsentrasi belajar minimal 8,0 dan maksimal 12,0 serta standar deviasi 1,22. Sedangkan 22 responden pada kelompok kontrol nilai rata-rata konsentrasi belajar adalah 5,86 dengan nilai posttest konsentrasi belajar minimal 5,0 dan maksimal 7,0 serta standar deviasi 0,89.

Tabel 5.5 Analisis Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V SD Di SDN 2 Sempusari Jember Tahun 2016

	<i>Mean</i>	<i>Sig</i>
Kelompok perlakuan	10, 55	0, 000
Kelompok kontrol	5, 86	

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui bahwa dari 44 responden terdapat 22 siswa yang diberikan perlakuan *brain gym* dengan nilai mean 10, 55, sedangkan pada kelompok kontrol dengan jumlah responden sama memiliki nilai mean mean 5, 86. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai mean pada kelompok perlakuan lebih besar dari pada kelompok kontrol, dan didapatkan pula nilai *p value* 0,000 (  $< 0,05$ ). Hal tersebut bermakna H1 diterima, yang artinya ada pengaruh yang signifikan dari *brain gym* terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V SD di SDN 2 Sempusari Jember.

Menurut Desmita (2009) masalah di bidang akademik seperti meningkatnya tingkat kesukaran materi belajar disekolah akan menimbulkan tekanan akademik sehingga memicu munculnya kecemasan pada siswa. Dimana kecemasan yang berlebihan akan membuat konsentrasi dan perhatian siswa terhadap tugas yang diberikan menjadi terganggu. Penurunan konsentrasi pada anak biasanya ditandai dengan menurunnya pusat perhatian anak terhadap situasi belajar, gejala lain yang muncul adalah perhatian serta pikiran siswa mudah sekali teralihkan dengan hal-hal yang tidak berkaitan

dengan pembelajaran seperti mengobrol dengan teman, melamun ataupun mengganggu temannya yang sedang memperhatikan guru, perasaan bosan dan mudah merasa mengantuk ketika guru sedang menerangkan pelajaran (Deporter, 2000).

Menurut peneliti adanya penurunan konsentrasi belajar dipacu oleh rasa malas untuk belajar karena tidak bisa menerima materi pelajaran yang disampaikan oleh guru dan seringkali beranggapan bahwa materi pelajaran tersebut susah untuk dimengerti, sehingga perlu menetralkan keadaan terjadinya penurunan

konsentrasi belajar melalui *brain gym* yang terdiri dari 16 gerakan, dimana pada setiap gerakan berfungsi dalam memberikan stimulasi pada otak dan meningkatkan aliran darah otak serta memperlancar oksigen ke otak sehingga dapat memproduksi faktor-faktor pertumbuhan untuk saraf. Efek ini menyebabkan kedua belahan otak bekerja secara bersamaan dan harmonis, sehingga konsentrasi belajar yang maksimal dapat tercapai.

Dan berdasarkan hasil analisis penelitian yang dilakukan kepada 22 responden yang mengalami masalah pada konsentrasi belajar, di temukan peningkatan konsentrasi belajar setelah diberikan perlakuan *brain gym*. Hasil penelitian pada kelompok perlakuan didapatkan nilai mean 10, 55 yang artinya ada peningkatan konsentrasi belajar pada siswa.

Menurut Fianti (2007) *Brain Gym* dapat memungkinkan belajar dan bekerja tanpa stress, dapat dipakai dalam waktu singkat, tidak memerlukan bahan atau tempat khusus, dan dapat dipakai dalam semua situasi termasuk saat belajar atau bekerja.

Menurut peneliti adanya peningkatan konsentrasi belajar dikarenakan *brain gym* dapat menstimulasi kerja otak dan meningkatkan aliran darah otak serta memperlancar oksigen ke otak sehingga

kedua belahan otak bekerja secara bersamaan dan harmonis serta dapat memproduksi faktor-faktor pertumbuhan untuk saraf yang dapat memacu konsentrasi belajar yang maksimal.

Sedangkan berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji statistik menggunakan uji *Independent T-test* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 14,518 dengan nilai  $p\ value = 0,000$ . Dengan demikian maka  $H_1$  diterima, yang artinya *brain gym* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi belajar pada siswa kelas V SD.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Putri (2010) tentang Pengaruh Senam Otak Terhadap Minat Belajar Siswa (Umur 11-12 Tahun) Di SDN Nambangan Kidul 05 Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun dengan 30 sampel diperoleh Hasil uji statistik yang diperoleh antara sebelum dan sesudah senam otak  $P = 0,000 (<0,05)$  ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah senam otak.

Hasil penelitian tersebut juga didukung oleh Febriana (2013) yang berjudul Pengaruh Senam Otak Metode Fritz' Brain Terhadap Tingkat Kecerdasan Otak Anak Di SDN Gondang III Kecamatan Nawangan Pacitan merupakan penelitian eksperimen semu yang menggunakan metode one group pretest posttest

design. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 34 orang yang berusia 11 tahun. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase dan uji pengaruh paired sample t test (perbandingan rata-rata). Secara deskriptif penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan sebanyak 2% antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam otak.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Konsentrasi belajar pada siswa kelas V SD pada kelompok perlakuan di SDN 2 Sempusari Jember didapatkan nilai rata-rata 10,55 dengan nilai minimal 8,0 dan maksimal 12,0.

Konsentrasi belajar pada siswa kelas V SD dalam kelompok kontrol di SDN 2 Sempusari Jember didapatkan nilai rata-rata 5,86 dengan nilai minimal 5,0 dan maksimal 7,0.

*Brain gym* berpengaruh terhadap konsentrasi belajar pada siswa kelas V SD di SDN 2 Sempusari Jember.

### **Saran**

#### **Bagi Siswa**

Menganjurkan kepada siswa supaya melakukan *brain gym* sesering mungkin untuk dapat meningkatkan konsentrasi belajar.

Bagi Institusi pendidikan.

Disarankan agar pihak sekolah dapat menindaklanjuti hasil penelitian ini dengan memberikan kebijakan untuk menerapkan *brain gym* untuk peningkatan konsentrasi belajar pada anak.

Bagi Peneliti selanjutnya

- a. Disarankan untuk menggunakan quasi experimental design dengan pendekatan time series.
- b. Disarankan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi dan menambah sumber informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan peningkatan konsentrasi belajar.
- c. Disarankan untuk lebih mengembangkan lagi tentang penelitian *brain gym*serta menghubungkan dengan variabel lain, misalnya dengan tingkat kecerdasan anak dan lain sebagainya, sehingga sangat penting untuk dilakukan penelitian yang lebih mendalam.



## DAFTAR PUSTAKA

- Djamarah, 2011. Pendidikan Bagi Anak Dengan Problema Belajar. Cet 1. Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Depkes RI. 2009. Profil kesehatan indonesia 2008.  
<http://www.depkes.go.id>
- Deporter, 2000. Quantum Learning: Unleashing the Genius in You. New York: A Dell Trade Paperback.
- Desmita, 2009. Psikologi Perkembangan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dennison, Paul E., & Dennison, Gail E. 2008. Buku Panduan lengkap brain gym (senam otak). Jakarta : grasindo.
- Febriana. 2013. Pengaruh Senam Otak Metode Fritz' Brain Terhadap Tingkat Kecerdasan Otak Anak Di SDN Gondang III Kecamatan Nawangan Pacitan. Skripsi. Tidak dipublikasikan.
- Fianti, Atiko. 2007. Brain gym (senam otak). 2007/12/05 Journal of health-brain-gym-senam-otak. Pdf.
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2011. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.
- Putri. 2010. Pengaruh Senam Otak Terhadap Minat Belajar Siswa (Umur 11-12 Tahun) Di SDN Nambangan Kidul 05 Kecamatan Jiwon Kabupaten Madiun. Skripsi. Tidak dipublikasikan.