

PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA SMP

Reni Trevia¹, Eliwarti², Eka Seba Marta³, Tessa Hastuti⁴

¹ Universitas Alifah Padang

² Universitas Mercu Bakti Jaya

^{3,4}STIKes YPAK Padang

Renitrevia75@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi fenomena rendahnya konsentrasi belajar siswa dipengaruhi gadget, sering mengantuk didalam kelas, dan tidak fokus terhadap pelajaran. Menurut data Kemendikbud Kota Padang berdasarkan daftar peringkat SMP Negeri Terbaik di Kota Padang Tahun ajaran 2022-2023, bahwa prestasi peringkat SMP Negeri 32 Padang berada pada Peringkat ke 37 dari 47 SMP Negeri di Kota Padang. Senam otak merupakan salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi, Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar siswa SMPN 32 Padang Tahun 2023. Penelitian ini dilakukan di SMPN 32 Padang dari bulan Februari sampai Agustus 2023. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengamilan sampel adalah *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 15 responden. Data diperoleh dianalisa secara univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariate dengan uji Paired-sample T Test. Hasil penelitian didapatkan tingkat konsentrasi siswa sebelum diberikan senam otak adalah (33,3%) kategori rendah dan tingkat konsentrasi siswa setelah diberikan senam otak adalah (46.7%) kategori rendah. Distribusi frekuensi dengan p value 0,000 ($\leq 0,05$). Kesimpulan penelitian ini ada pengaruh terapi senam otak (*brain gym*) terhadap konsentrasi belajar siswa. Senam otak (*brain gym*) ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa.

Kata kunci : senam otak; konsentrasi belajar

ABSTRACT

This research is based on the phenomenon of students' low concentration in learning due to gadgets, often feeling sleepy in class, and not focusing on lessons. According to data from the Ministry of Education and Culture of Padang City based on the ranking list of the Best Public Middle Schools in Padang City for the 2022- 2023 academic year, that Padang 32 Public Middle School ranking achievement is in 37th place out of 47 Public Middle Schools in Padang City. Brain gymnastics is an effective method for increasing concentration. The purpose of this study was to determine the effect of brain gymnastics on students' learning concentration at SMPN32 Padang in 2023. This research was conducted at SMPN 32 Padang from February to August 2023. This type of research is a quantitative research with a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest design. The sampling technique was purposive sampling, with a sample size of 15 respondents. The data obtained were analyzed univariately with frequency distribution and bivariately using the Paired- sample T Test. The results showed that the level of concentration of students before being given brain exercises was (33.3%) in the low category and the level of concentration of students after being given brain exercises was (46.7%) in the low category. Frequency distribution with p value 0.000 (≤ 0.05). The conclusion of this research is that there is an effect of brain gym therapy on students' learning concentration. This brain gym can be recommended as an effective method for increasing student concentration in learning.

Key words : brain gym; study concentration

PENDAHULUAN

Pendidikan sebagai proses pembelajaran bagi remaja 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, 2020).

Menurut *United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization* (UNESCO) data yang dikeluarkan tahun 2020 pendidikan Indonesia berada pada peringkat ke-57 untuk pendidikan diseluruh dunia dari 115 negara. Penelitian yang dilakukan *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD) tahun 2020 menggunakan tes *Programme for International Student Assesment* (PISA) menyatakan bahwa prestasi belajar peserta didik di Indonesia masih rendah, Indonesia berada pada peringkat 69 dari 76 negara. Di Indonesia perolehan hasil UN tahun 2019 Sumatera Barat berada di urutan ke 6 dari 34 Provinsi di Indonesia dengan nilai rata-rata 54,6. Sedangkan di tingkat Provinsi Sumatra Barat, Kota Padang berada di urutan ke 12 dari 19 Kota dan Kabupaten yang ada di Sumatera Barat dengan hasil 58,62. (Kemendikbud, 2020).

Penelitian yang dilakukan *American Pshcyatric Assosiation* (APA) menyebutkan angka kejadian gangguan pemusatan pikiran atau tanpa hiperaktifitas adalah 1-20% pada usia sekolah di Indonesia belum diketahui secara pasti ada data nasional mengenai gangguan pemusatan pikiran pada anak karena belum banyak dilakukan penelitian. Presentasi remaja yang mengalami gangguan pemusatan pemikiran murni atau tanpa disertai dengan gangguan mental lainnya (seperti autisme) menunjukkan angka cukup besar yaitu 32,96%. Kejadian gangguan pemusatan perhatian lebih banyak terjadi pada anak laki-laki daripada anak Perempuan.

Menurut Slameto (2020) Konsentrasi adalah pemusatan pikiran pada suatu hal dengan cara menyampingkan hal-hal lain yang tidak berhubungan. 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).

Ciri-ciri yang ditimbulkan dari siswa yang tidak konsentrasi meliputi: tidak memperhatikan dalam mengerjakan tugas pelajaran (ceroboh atau kurang teliti), mudah bosan, lupa dengan materi yang telah disampaikan, kesulitan dalam mengatur tugas-tugasnya, malas dan mudah terusik dengan lingkungan sekitar (Fanu, 2020).

Gangguan konsentrasi belajar siswa disebabkan karena pengaruh gadget, kurang tidur karena begadang bermain game di handphone karena itu otak merasakan kelelahan saat belajar dan tidak fokus, otak merupakan bagian yang mengkoordinasi seluruh bagian tubuh baik secara fisik, emosi, mental, dan motivasi, didukung oleh pendapat Syah, salah satu faktor utama munculnya gangguan konsentrasi belajar adalah kelelahan mental dan tidak bisa lagi menyerap informasi dari lingkungan. Otak merupakan pusat dari koordinasi tubuh, jika otak sehat maka akan mendorong kesehatan tubuh serta menunjang kesehatan mental, namun jika sebaliknya jika otak merasakan kelelahan maka kesehatan secara fisik, mental, dan motivasi pun akan terganggu (Sutarjo, Arum, & Suarni., 2020).

Solusi yang dapat digunakan agar tidak terjadi penurunan tingkat konsentrasi dalam belajar pada siswa yaitu dengan

menggunakan berbagai treatment, yang dapat berpotensi meningkatkan konsentrasi dan daya kerja otak, treatment yang digunakan diantaranya adalah menggunakan *brain gym* atau senam otak sebagai treatment yang digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak (Panzilion, Ningsih & Khotimah, 2020). Salah satu cara agar meningkatkan konsentrasi belajar siswa yaitu dengan melakukan Senam Otak *Brain Gym*, senam otak itu sendiri 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 & Panzilion 2020). Senam otak adalah serangkaian gerakan sederhana yang dilakukan untuk merangsang kerja dan fungsi otak secara maksimal. Awalnya senam otak dimanfaatkan untuk anak yang mengalami gangguan hiperaktif, sulit konsentrasi dan depresi. Namun dalam perkembangannya setiap orang bisa memanfaatkannya untuk beragam kegunaan.

Metode senam otak dinilai sebagai salah satu alternatif untuk menjaga kinerja otak. Menurut riset yang dilakukan oleh Ayinosa (2020), olahraga dan latihan pada senam otak dapat memberikan konsentrasi, atensi, kewaspadaan, dan meningkatkan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan, respon, dan membuat keputusan. Senam otak juga berpotensi menstimulus daya tangkap seseorang terutama pada siswa.

Septiari (2020) dalam Prasanti, (2020) mengungkapkan gerakan-gerakan dalam senam otak (*Brain Gym*) memiliki manfaat seperti menyeimbangkan otak kanan dan kiri, sehingga logika maupun kreativitas anak menjadi seimbang, dapat

membangun kepercayaan diri, serta berpengaruh positif terhadap peningkatan konsentrasi, daya ingat dan mengendalikan emosi anak. Intervensi ini membutuhkan peserta untuk terlibat dalam berbagai macam gerakan untuk membantu tubuh mengingat gerakan dari langkah awal ketika mereka belajar mengkoordinasikan antara pergerakan tangan, penglihatan, pendengaran dan seluruh tubuh (*Brain Gym International, 2020* dalam Watson & Kelso, 2020).

Konsentrasi berkaitan erat dengan kemampuan kinerja otak. Kinerja otak yang dilakukan secara maksimal dapat meningkatkan konsentrasi. Sehingga perlu dilakukan suatu sistem agar kinerja otak bekerja secara maksimal. Rentang konsentrasi siswa sekitar 30-45 menit (Kamila, dkk, 2022). *Brain Gym* dinilai sebagai salah satu alternative untuk menjaga kinerja otak (Bili & Lengo, 2020). 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. (Prihastuti 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Bilwalidayni (2020) tentang pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan semester IV UIN Alauddin Makassar dengan sampel penelitian sebanyak 10 orang untuk kelompok intervensi dan 10 orang untuk kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa data perbandingan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol didapatkan hasil dengan nilai $p = 0,003$ atau $p < 0,005$ yang artinya pada kelompok intervensi H_0 diterima, berarti ada pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan UIN Alauddin Makassar. Sehingga dapat disimpulkan pada

kelompok intervensi ada pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar Mahasiswa Keperawatan UIN Alauddin.

Penelitian juga dilakukan oleh Dariro dan Dewi (2020) yang berjudul efektivitas senam otak dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas XII di SMA Negeri 6 Kupang, adanya pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar siswa dengan perolehan $mean \pm SD$ untuk kelompok intervensi sebesar $60,20 \pm 13,742$, sedangkan kelompok intervensi sebesar $36,00 \pm 11,086$. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar siswa, dan adanya perbedaan antara konsentrasi belajar kelompok intervensi dengan kelompok control.

Menurut Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang pada tahun (2022-2023), jumlah SMP di Kota Padang adalah, 97 SMP diantaranya terdapat SMP Negeri dan SMP Swasta, di berbagai Kecamatan yang ada di Kota Padang yaitu Wilayah Kecamatan Koto Tengah, Kecamatan Kuranji, Kecamatan Padang Timur, Kecamatan Lubuk Begalung, Kecamatan Padang Barat, Kecamatan Padang Utara, Kecamatan Nanggalo, Kecamatan Lubuk Kilangan, Kecamatan Pauh, Kecamatan Padang Selatan, Kecamatan Bungus Teluk Kabung dari keseluruhan Kecamatan itu terdapat data nya bahwa ada 17.731 siswa perempuan dan 18.866 siswa laki-laki, total keseluruhan siswa SMP di Kota Padang yaitu 24.906 siswa. (KEMDIKBUD Kota Padang).

Menurut data Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang berdasarkan daftar peringkat SMP Negeri Terbaik di Kota Padang Tahun ajaran 2022-2023, bahwa prestasi peringkat SMP Negeri 32 Padang berada pada Peringkat ke 37 dari 47 SMP

Negeri di Kota Padang. (KEMENDIKBUD Kota Padang).

Berdasarkan Survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 1 April tahun 2023 di SMP Negeri 32 Padang, Hasil wawancara Guru Bimbingan Konseling SMP Negeri 32 Padang mengatakan banyak siswa yang tidak fokus saat belajar sering mengantuk, berbicara/ngobrol sesama teman. Melalui wawancara 16 siswa dengan memberikan pertanyaan kepada siswa tentang konsentrasi belajar dari 16 siswa SMP Negeri 32 Padang 10 siswa mengatakan bahwa sulit berkonsentrasi dalam pelajaran, disebabkan mengantuk saat guru menerangkan, adanya gangguan teman mengajak ngobrol saat guru menerangkan. 6 orang siswa lagi mengatakan adanya gangguan dari teman kelas lain yang mengajak bolos dalam jam pelajaran masih berlangsung.

METODIOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimental*. Jenis penelitian kuantitatif berupa eksperimental dengan rancangan penelitian (*Pretest- Posttest Design*), penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pretest* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah diberikan intervensi kemudian dilakukan *posttest* (pengamatan akhir) (Hidayat, 2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 32 Kota Padang. Dari 616 siswa yang terdaftar di SMP Negeri 32 Kota Padang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan *Purposive Sampling* adalah teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan pertimbangan. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 15 orang siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Table 1

Distribusi frekuensi responden
berdasarkan umur dan jenis kelamin

Karakteristik	F	%
Umur		
14	8	53,3
15	7	46,7
Jumlah	15	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	33,3
Perempuan	10	66,7
Jumlah	15	100

2. **Konsentrasi Belajar Siswa (Pretest)**

Table 2
Distribusi frekuensi konsentrasi belajar sebelum dilakukan senam otak

No	Tingkat Konsentrasi	F	%
1	Rendah	5	33.3
2	Sedang	10	66.7
	Jumlah	15	100.0

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa konsentrasi siswa sebelum diberikan senam otak lebih separuh siswa (66.7%) memiliki konsentrasi belajar sedang, sementara itu kurang dari separuh siswa (33.3%) memiliki konsentrasi buruk di SMPN 32 Padang.

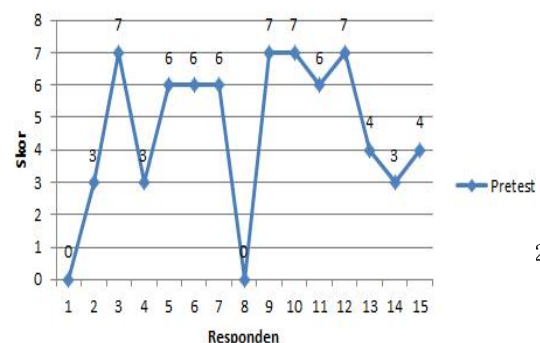
Hasil penelitian ini sejalan

dengan penelitian yang dilakukan Nurmala (2022). Tentang pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar pada anak di SD Negeri kertan 2 surakarta, penelitian dilakukan 1 hari, diketahui bahwa mayoritas responden didapatkan hasil skor siswa sebelum dilakukan senam otak pada kategori rendah dengan distribusi lebih separuh (66,7%) siswa mendapatkan konsentrasi buruk, dengan variabel yang didapatkan yaitu, konsentrasi tinggi frekuensi 0 (0,0%), konsentrasi sedang frekuensi 0 (0,0%), konsentrasi rendah frekuensi 24 (66,7%).

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 (Slameto 2020).

Kurva 1
Tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum dilakukan senam otak (brain gym) Pretest



3. Konsentrasi belajar siswa (pretest)

Table 3
Distribusi frekuensi konsentrasi belajar sebelum dilakukan senam otak

N o	Tingkat Konsentrasi	F	%
1	Rendah	2	13.3
2	Sedang	6	40.0
3	Tinggi	7	46.7
	Jumlah	15	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dapat dilihat bahwa tingkat konsentrasi belajar siswa sesudah diberikan senam otak (46.7%) memiliki belajar tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurlika (2021) didapatkan hasil bahwa ada pengaruh *brain gym* (senam otak) terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa kelas IV SD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat konsentrasi belajar siswa sesudah dilakukan *brain gym* (senam otak) menjadi sebesar 7,01, standar deviasi 1,291 dengan nilai maksimum 10 dan minimumnya 4. Setelah dilakukan senam otak konsentrasi menjadi baik dengan kategori konsentrasi tinggi.

Penelitian ini juga 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 proses didik konsentrasi dalam

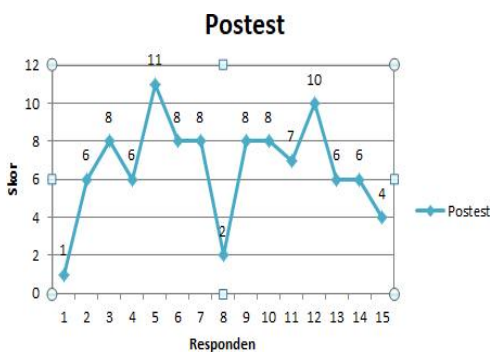
mengikuti pembelajaran.

Senam otak dapat dilakukan dikarenakan pada tubuh manusia sendiri memiliki energi yang terpendam dan potensi yang dapat diaktifkan dengan satu gerakan dan suatu sentuhan yang sangat sederhana yang dapat meningkatkan daya belajar peserta didik dengan baik. Peserta didik juga mampu berkonsentrasi agar tetap bisa menjaga pikiran berada pada jalurnya dan juga tidak mudah bercerai-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 2018).

Analisa peneliti bahwa adanya peningkatan konsentrasi belajar dikarenakan keteraturan responden untuk mengikuti senam otak dan juga melaksanakan senam otak secara baik dan menyenangkan. Hal ini ditunjukkan dengan keaktifan responden dalam mengikuti senam otak, sehingga dari gerakan yang dilakukan sangat berpengaruh terhadap skor nilai konsentrasinya, dan adanya peningkatan konsentrasi belajar siswa menunjukkan bahwa ada 7 orang siswa memiliki konsentrasi tinggi, ada 6 orang siswa memiliki konsentrasi sedang, dan hanya 2 orang yang masih memiliki konsentrasi rendah.

Kurva 2
Tingkat konsentrasi belajar siswa
setelah dilakukan senam otak (brain
gym)



4. Pengaruh Senam Otak (Brain Gym)
Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa

Table 4
Pengaruh Senam Otak(Brain Gym)
Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa

Paired Sample Test	T	Df	P-Value
Pretest-Posttest	6.011	14	0,000

Berdasarkan tabel 4 hasil uji statistik, diketahui bahwa nilai sig.(2-tailed) sebesar $P=(0,000)$ dimana ($p<0,05$) maka disimpulkan ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah dilakukan senam otak (*brain gym*).

Brain Gym atau senam otak sebagai suatu treatment yang dapat meningkatkan kebugaran otak, yang ditandai dengan alirandarah menuju otak menjadi lancar atau pasokan volume O2 maksimal memadai, volume O2 maksimal merupakan kemampuan pengambilan oksigen oleh jantung dan paru-paru, sehingga aliran darah ke semua jaringan tubuhtermasuk otak lebih banyak dan mempengaruhi otak untuk bekerja maksimal (Suratun, 2020).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Bili (2019) didapatkan hasil penelitian terdapat pengaruh tingkat konsentrasi belajar pada siswa sesudah dilakukan senam otak (*brain gym*) dengan P value = 0,000 ($p \text{ value} \leq 0,05$ memiliki pengaruh). Hal ini dilihat dari rata-rata konsentrasi siswa sebelum dan sesudah diberikan senam otak adalah 60,20.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurmalasari (2022) didapatkan hasil penelitian terdapat adanya pengaruh konsentrasi belajar pada siswa sebelum dan sesudah dilakukan senam otak mempunyai P value (0,000) , 0,05, hal ini menunjukkan terdapat pengaruh tingkat skor konsentrasi anak sebelum dansesudah dilakukan senam otak. Artinya Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti ada pengaruhsignifikan senam otak dalam meningkatkan konsentrasi anak.

Peningkatan konsentrasi menggunakan senam otak memberikan dampak positif bagi siswa. Hal tersebut sependapat bahwa senam 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 srerta kreativitas (Suratun, 2020).

Analisa peneliti peningkatan konsentrasi siswa dikarenakan *brain gym* dapat menstimulasi kerja otak dan meningkatkan aliran darah ke otak serta memperlancar oksigen ke otak sehingga kedua belahan otak bekerja secara bersamaan dan harmonis serta dapat memproduksi faktor- faktor pertumbuhan untuk saraf yang dapa memacu konsetrasi belajar. Dalam penelitian ini senam otak diberikan dengan tujuan menarik minat dan perhatian siswa agar mereka terlihat aktif dalam proses pembelajaran. Hasil yang didapatkan tersebut mengalami

peningkatan sebelum diberikan senam otak dengan sesudah diberikan senam otak, gerakan senam otak seperti gerakan diagonal, gerakan ini efektif untuk merangsang otak yang menerima informasi, sehingga dapat menyeimbangkan emosi. Senam otak membuat siswa lebih siap dalam menerima pelajaran, memperbaiki sistem konsentrasi, meningkatkan daya fokus dan daya ingat, dan memperbaiki kemampuanberkomunikasi.

KESIMPULAN

Lebih dari separuh siswa memiliki konsentrasi kategori sedang sebelum di berikan senam otak dan setelah diberikan senam otak Tingkat konsentrasi belajar siswa kurang dari separuh menjadi kategori tinggi. Setelah dilakukan uji analisis didapatkan bahwa terdapat pengaruh Senam Otak (*brain gym*) terhadap Konsentrasi belajar siswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu terselesaikannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiif, A & Kusyairy, U. (2017). *Pengaruh Penerapan Brain Gym Terhadap Minat Belajar Pada Mata Pelajaran Fisika*. Jurnal Pendidikan Fisika: 5(2), 82–88.
- Aiken, Lewis, R. (2012). Pengetesan dan Pemeriksaan Psikologi. Jakarta: PT Indeks Ali, Muhammad & Toto Amino. (2018). Brain Gym Dapat Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 173–178.
- Ali, Muhammad dan Muhammad Asrori. (2018). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Bumi Aksara.

- Apriyani, Yeni. (2015). *Pengaruh Kebisingan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 2 Pontianak*. Jurnal Kebisingan: 2(13), 6–10
- Arianti, Okta Fitri (2019). *Upaya Guru dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa di Jam Siang pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI)*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN): Fakultas Tarbiyah.
- Bili, Lukas & Lengo Martina. (2019). Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68–78.
- Cahyaningsih, A. N. F., & Herlina. (2015). *Pengaruh Brain Gym Terhadap Prestasi Belajar Anak Kelas 4 Di Madrasah Ibtidaiyah (Mi) Al-Madani*. Jurnal Keperawatan WidyaGantari: 2(1), 71–80.
- Chyquitita, T. (n.d.). *Pengaruh Brain Gym terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI IPA dalam Pembelajaran Matematika di SMA XYZ*. 39– 52.
- Dairo, L & Dewi M. (2019). *Efektifitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa*. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>.
- Deni Darmawan. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dennison, Paul E. (2010). *Brain Gym: Senam Otak*. Buku Panduan Lengkap Jakarta: Grasindo.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2015). *Belajar dan Pembeajaran*. Jakarta : RinekaCipta.
- Edukatif, S., Ilmu, F., & Unimed, K. (2016). *Zulaini: Manfaat Senam Otak*. 15, 62–70.

- 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.
- Fatmawaty, R. (2017). Fase-fase Masa Remaja. *Jurnal Reforma*, VI(2), 55–65.
[https://doi.org/DOI:
https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33)
- Halil, A., Yanis, A., & Noer, M. (2015). Pengaruh Kebisingan Lalulintas terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMP N 1 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 53–57.
[https://doi.org/10.25077/JKA.
V4.I1.P%P.2015](https://doi.org/10.25077/JKA.V4.I1.P%P.2015)
- Hulasoh, E., Syamsuddin, R. A., Praditya, A., Ekonomi, D., Ekonomi, F., Pamulang, U., & Milenial, E. (2019). *Tridharma manajemen*. 1(1),1–10.
- Ikbal, B. (2013). *Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan UIN A laudin Makassar*. *Journal of Chemical Information and Modeling*:53(9), 1–105.
- Junaidi, M. C., & Soegiarto, B. (2017). Hubungan antara Aktivitas Fisik Terhadap Memori Kerja Murid SMA Don Bosco III Bekasi. *Sari Pediatri*, 18(4), 251.
[https://doi.org/10.14238/sp18.
4.2016.251-9](https://doi.org/10.14238/sp18.4.2016.251-9)
- Ningsih, M. C. B., & Khotimah, N.(2018). Pengaruh Brain Gym terhadap Konsentrasi pada Anak Kelompok A di TK Kuncup Lestari Surabaya.

