

JURNAL KEPERAWATAN

[Register](#) [Login](#)

[CURRENT](#) [ARCHIVES](#) [ANNOUNCEMENTS](#) [ABOUT](#)

[SEARCH](#)

HOME / ARCHIVES / Vol 13 No 1 (2017): Jurnal Keperawatan



PUBLISHED: 2018-03-08

[MAKE A SUBMISSION](#)

ADDITIONAL MENU

[Editorial Board](#)

[Editorial Board](#)

[Publication Ethics](#)

[Copyright notice](#)

[Plagiarism Checker](#)

[Focus and Scope](#)

[Author Guidelines](#)

FULL ISSUE

[PDF](#)

Editorial Board

Editor in Chief

Afif Hidayatul Arham, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang (Scopus ID), (Google Scholar ID), (SINTA ID)

Editors

Hindyah Ike Suhariati, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang (Scopus ID), (Google Scholar ID), (SINTA ID)

Dwi Nuariana, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang (Scopus ID), (Google Scholar ID), (SINTA ID)

Badri, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang (Scopus ID), (Google Scholar ID), (SINTA ID)

Reviewers

Muh. Bahrudin, Poltekkes Surabaya, (Scopus ID), (Google Scholar ID), (SINTA ID)

Abdul Muhith, Universitas Nahdhatul Ulama Surabaya, (Scopus ID), (Google Scholar ID), (SINTA ID)

Hariyono, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang (Scopus ID), (Google Scholar ID), (SINTA ID)

MAKE A SUBMISSION

- ADDITIONAL MENU
- Editorial Board
- Editorial Board
- Publication Ethics
- Copyright notice
- Plagiarism Checker
- Focus and Scope
- Author Guidelines

ARTICLES

HUBUNGAN DEPRESI DENGAN KADAR GULA DARAH ACAK PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 (Studi di Ruang Dahlia RSUD Jombang)

Sri Mey Pujiningsih, Hariyono Hariyono, Anin Wijayanti (Author)



HUBUNGAN EFIKASI DIRI (SELF EFFICACY) DENGAN PROBLEM FOCUSED COPING PASIEN HIPERTENSI (Studi di Puskesmas Kecamatan Baron Kabupaten Nganjuk)

Srigati Sutarinik, Asrina Pitayanti, Agustina Maunaturrohmah (Author)



PENGARUH SENAM OTAK (BRAIN GYM) TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS IV SDN WONOAYU KECAMATN PILANGKENCENG KABUPATEN MADIUN JAWA TIMUR

Wahyu Megawati, Hindyah Ike, Agustina Maunaturrohmah (Author)



PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI (PERNAFASAN DALAM) TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI DALAM PROSES PEMBELAJARAN (Studi Di MTs Riyadlatul Fallah Kelas VIII Plandaan Jombang)

Inayatur Rosyidah, Mochamad Ali Imron (Author)



PORNOGRAFI TERHADAP RELASI HETEROSEKSUAL REMAJA SMP USIA 12-15 TAHUN

Dendy Putra Prasetyo, Muarrofah Muarrofah, Dwi Prasetyaningati (Author)



HUBUNGAN MOTIVASI DENGAN PERILAKU IBU DALAM MELAKUKAN TOILET TRAINING ANAK USIA TODDLER

Dewi Ratna Sari, Hindyah Ike, Sumarsono Sumarsono (Author)



PENGARUH BIBLIOTERAPI BUKU CERITA BERGAMBAR TERHADAP STATUS GIZI PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH (TK Bina Anaprasa di Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)

Ravika Novasari, Endang Yuswatiningsih, Anna Kurnia (Author)



PENGARUH MEDIA GAMBAR TERHADAP PERKEMBANGAN BAHASA PADA ANAK PRA SEKOLAH (4-5 TAHUN) DI TK 'AISYIYAH BUSTANUL ATHFAL III KALIWUNGU KABUPATEN JOMBANG

Hervinda Kristiana, Asrina Pitayanti (Author)



PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN SIKAP REMAJA DALAM MENCEGAH LESBIAN, GAY,

PENGARUH MEDIA GAMBAR TERHADAP PERKEMBANGAN BAHASA PADA ANAK PRA SEKOLAH (4-5 TAHUN) DI TK 'AISYIAH BUSTANUL ATHFAL III KALIWUNGU KABUPATEN JOMBANG

Hervinda Kristiana, Asrina Pitayanti (Author)



PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN SIKAP REMAJA DALAM MENCEGAH LESBIAN, GAY, BISEKSUAL, TRANSGENDER (LGBT) (Studi di SMKN 2 Jombang)

Panji Adi Kumoro, Endang Yuswatiningsih, Endang Yuswatiningsih, Anna Kurnia, Anna Kurnia (Author)



Platform & workflow by
OJS / PKP



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

e-ISSN 2580 - 4782

p-ISSN 2088 - 2173

[Pageload OJS](#): 00058349

**PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP TINGKAT
KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS IV SDN WONOAYU KECAMATAN
PILANGKENCENG KABUPATEN MADIUN JAWA TIMUR**

Wahyu Megawati*Hindyah Ike**Agustina Maunaturrohmah***

ABSTRAK

Pendahuluan: Kecenderungan kasus meningkatnya masalah belajar anak berhubungan dengan rentang tingkat konsentrasi. Bentuk dari masalah tingkat konsentrasi belajar seperti perhatian serta pikiran siswa mudah sekali teralihkan dengan hal-hal yang tidak berkaitan dengan pembelajaran. Senam otak (*brain gym*) bisa dilakukan oleh segala umur yaitu anak-anak, dewasa maupun lansia karena pada dasarnya senam otak sama pentingnya dengan olahraga tubuh. Selama ini orang hanya memelihara kebugaran fisik dibandingkan otak padahal otak merupakan pusat kontrol segala aktivitas manusia. Otak juga memerlukan latihan untuk menjaga kualitas kesehatan otak. Penelitian ini dilaksanakan di DSN Wonoayu Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun Jawa Timur. **Metode Penelitian:** Desain penelitian ini menggunakan *one group pre dan post test design*. Subyek yang diteliti pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV di SDN Wonoayu yang berjumlah 27 siswa, dengan teknik sampel total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner berupa pretest dan posttest yang diberikan kepada siswa. Data hasil belajar siswa diperoleh dari nilai pretest dan posttest dan dianalisa menggunakan *uji wilcoxon $\alpha < 0,05$* . **Hasil Penelitian:** Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil sebelum dilakukan senam otak sebagian besar responden 14 (52%) dengan kategori sedang seetelah dilakukan senam otak diperoleh hasil sebagian besar responden 15 (56%) dengan kategori sedang, Berdasarkan hasil uji *willcoxon* diperoleh hasil sebesar $0,00 < 0,05$ yang berarti H_1 diterima sehingga ada pengaruh senam otak *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa kelas IV SDN Wonoayu Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun Jawa Timur. **Kesimpulan:** Kesimpulan dari hasil penelitian adalah ada pengaruh senam otak terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa kelas IV di SDN Wonoayu Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun Jawa Timur. **Saran:** Dapat dijadikan pembelajaran di sekolah dengan menggunakan senam otak sebagai salah satu cara untuk mengoptimalkan tingkat konsentrasi belajar anak.

Kata Kunci: Anak, Senam Otak, Tingkat Konsentrasi

***THE INFLUENCE BRAIN GYM TO CONCENTRATION STUDY IN CLASS IV SDN
WONOAYU SUBDISTRICT PILANGKENCENG
REGENCY MADIUN EAST JAVA***

ABSTRACT

Background: *The tendency of increasing cases of children's learning problems associated with a range of concentration levels. The shape of the concentration levels of learning problems such as attention as well as the student's mind easily distracted by things that are not related to learning. Gymnastics brain (Brain Gym) can be done by all ages: children, adults and the elderly because basically the brain exercise as important as the sporting body. People only maintain physical fitness than the brain when the brain was the control center of all human activity. The brain also needs exercise to keep the quality of brain health. This research was conducted in the District SDN Wonoayu Pilangkenceng Madiun district, East Java. Method: This study design using one group pre and post test design. Subjects studied in this research are all fourth grade students at SDN Wonoayu totaling 27 students, with a total sample sampling technique. The instrument used was in the form of*

pretest and posttest questionnaire given to students. Student learning outcomes data obtained from the value pretest and posttest and analyzed using the Wilcoxon test $\alpha < 0.05$. **Result:** Based on the research results obtained prior to brain exercises most respondents 14 (52%) with moderate category setelah do brain exercises result most respondents 15 (56%) with moderate category, based on test results obtained yield was 0.00 willcoxon < 0.05 , which means that H_1 is accepted that there are brain exercises brain gym influence on the level of concentration of students of class IV SDN Wonoayu Pilangkenceng District of Madiun in East Java. **Conclusion:** The conclusion of the study are brain exercises no influence on the level of concentration of students of class IV in SDN Wonoayu Pilangkenceng District of Madiun in East Java. **Suggestion:** Can be used in school by using gymnastics of the brain as one way to optimize the level of learning concentration of children

Keywords: Children, Brain Exercise, The Level Of Concentration

PENDAHULUAN

Keberhasilan suatu proses belajar dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk memusatkan perhatian terhadap objek yang sedang dipelajarinya. Terkait dengan hal tersebut maka konsentrasi merupakan aspek yang penting bagi anak dalam mencapai keberhasilan belajar Slameto, (2010 : 39). Proses pembelajaran di sekolah, anak dituntut untuk dapat selalu memfokuskan perhatiannya terhadap mata pelajaran yang sedang dipelajari dengan baik, akan tetapi dalam kenyataannya belum semua anak mampu untuk memusatkan perhatiannya terhadap situasi belajar Slameto, (2010 : 40).

Kecenderungan kasus meningkatnya masalah belajar anak berhubungan dengan rentang tingkat konsentrasi Supriyo, (2008 : 58). Bentuk dari masalah tingkat konsentrasi belajar seperti 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 Supriyo, (2008 : 62). Masalah seperti ini menyebabkan anak kesulitan belajar karena rendahnya konsentrasi sehingga anak sulit menerima pelajaran yang diberikan. Hal ini juga berdampak pada prestasi belajar yang tidak optimal.

Senam otak (*brain gym*) bisa dilakukan oleh segala umur yaitu anak-anak, dewasa maupun lansia karena pada dasarnya senam otak sama pentingnya dengan olahraga tubuh. Selama ini orang hanya memelihara kebugaran fisik dibandingkan otak padahal otak merupakan pusat kontrol segala aktivitas manusia. Otak juga memerlukan latihan untuk menjaga kualitas kesehatan otak yaitu mencegah adanya gangguan dalam daya ingat. *Brain gym* digunakan sebagai metode untuk meningkatkan daya ingat dan konsentrasi pada anak. Selama ini hanya timbul anggapan bahwa otak yang mengendalikan semua bagian tubuh namun, justru dengan bergerak akan memberikan efek stimulan terhadap pertumbuhan saraf (Henry Remanly instruktur *brain gym* dari Kinesiology College, Callifornia, AS).

Skala internasional dari hasil studi IEA (*Internasional Association for the Evaluation of Educational Achievement*) menunjukkan bahwa konsentrasi dan ketrampilan membaca siswa kelas IV SD di Indonesia berada pada peringkat terendah. Rata-rata skor tes membaca untuk siswa SD: 75,55% (Hongkong), 74,0% (Singapura), 65,1% (Thailand), 52,6% (Filipina), dan 51,7% (Indonesia). Anak-anak Indonesia ternyata hanya mampu menguasai 30% dari materi bacaan dan mereka sulit sekali menjawab soal-soal berbentuk uraian yang memerlukan penalaran Dennison, (2014 : 58).

Berdasarkan hasil observasi dari peneliti di SDN Wonoayu Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun pada siswa kelas IV dari 27 siswa hanya 30% anak yang berkonsentrasi baik. Penelitian terdahulu oleh Gerhana Ega Swastika dan Setiadi S.,Kep., M.Kep., Ns. dengan judul “Efektifitas Senam Otak (*Brain Gym*) Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Autis Di Terapis Anak Terang Kedung Seroko Surabaya Pada tahun 2015” menunjukkan bahwa konsentrasi belajar sebelum melakukan senam otak 0 anak (0%) baik, 17 anak (68%) cukup, 8 anak (26%) kurang. Konsentrasi belajar sesudah melakukan senam otak 9 anak (36%) baik, 15 anak (58,6%) cukup, 1 anak (3,3%) kurang.

Proses pembelajaran di sekolah membuat fungsi otak siswa mengalami penurunan. Guru di sekolah mengharapkan siswa untuk duduk diam selama satu jam atau lebih dalam deretan bangku-bangku yang menghadap ke depan Supriyo, (2008 : 34). Kondisi seperti ini yang dapat menyebabkan otot syaraf mengalami ketegangan dan kondisi otak akan mengalami kekurangan energi sehingga asupan oksigen dan aliran darah menuju ke otak tidak optimal. Apabila otak kekurangan energi, maka hal ini dapat menyebabkan otak tidak berfungsi secara optimal dan dapat menyebabkan penurunan tingkat konsentrasi belajar pada siswa. Faktor internal berpengaruh dalam diri anak itu sendiri. Faktor eksternal juga dapat memberikan pengaruh yang berasal dari luar individu seperti adanya suara-suara berisik dari TV, radio, atau suara-suara yang mengganggu lainnya Supriyo, (2008 : 87).

Gejala akibat menurunnya tingkat konsentrasi anak akibat kekurangan asupan energi ke otak dapat dilihat ketika anak mudah mengalami kebosanan dan mudah merasa mengantuk ketika guru sedang menerangkan pelajaran. Gejala lain yang muncul adalah perhatian serta pikiran anak mudah sekali teralihkan dengan hal-hal yang tidak berkaitan dengan pembelajaran. Dalam hal ini tentunya diperlukan suatu

metode yang menyenangkan yang membuat anak rileks dalam belajar, biasanya pendidik menggunakan metode atau membuat suatu program dalam pembelajaran seperti belajar sambil bermain. Perancangan program seperti itu tidak selalu akan berhasil, karena pada dasarnya akan mengoptimalkan sebagian fungsi otak, yaitu belahan otak kiri padahal kegiatan belajar akan optimal jika kita dapat mengoptimalkan penggunaan semua dimensi otak. Upaya untuk mengaktifkan semua dimensi otak bisa dilakukan dengan senam otak atau *Brain Gym* Ayinosa, (2009 : 36).

Brain Gym dapat membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat sehingga kegiatan belajar berlangsung menggunakan seluruh otak atau *whole brain* Ayinosa, (2009 : 36). Gerakan senam otak mampu meningkatkan konsentrasi misalnya gerakan sakelar otak untuk mengoptimalkan pengirimimian pesan dari otak kiri ke kanan atau sebaliknya, meningkatkan penerimaan oksigen dan menstimulasi aliran darah agar lebih lancar mengalir ke otak. Gerakan tombolimbang dapat meningkatkan konsentrasi, pengambilan keputusan, pemikiran asosiatif, kepekaan indrawi untuk keseimbangan, menjernihkan pikiran dan menjaga badan tetap rileks, gerakan menguap berenergi dapat mengaktifkan otak untuk meningkatkan oksigen agar otak berfungsi secara efisien dan rileks, gerakan pasang telinga digunakan untuk membantu konsentrasi, membantu mendengar suara diri sendiri saat berbicara atau menyanyi, gerakan burung hantu untuk mengkoordinasi pendengaran, penglihatan dan gerakan tubuh serta meningkatkan konsentrasi, kemudian gerakan pasang kuda-kuda untuk membantu berkonsentrasi dan mengingat kembali hal-hal yang telah di pelajari Yanuarita, (2012 : 37).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa kelas IV SDN Wonoayu

kecamatan Pilangkenceng kabupaten Madiun.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan pra eksperimen yaitu suatu eksperimen yang belum sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen.

Rancangan ini berguna untuk mendapatkan informasi awal terhadap pertanyaan yang ada dalam penelitian. Peneliti menggunakan desain *one group pre dan post test design*, yang merupakan rancangan eksperimen dengan cara dilakukan pre test terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi kemudian setelah diberi intervensi dilakukan post test Alimul, (2009 : 35). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas IV SDN Wonoayu kecamatan Pilangkenceng kabupaten Madiun Jawa timur yang berjumlah 27 siswa. Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah 100% dari jumlah anggota populasi, yaitu seluruh siswa kelas IV SDN Wonoayu kecamatan Pilangkenceng kabupaten Madiun Jawa timur yang berjumlah 27 siswa. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *total sampling* yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Prosedur penelitian dilakukan dengan pengumpulan data, pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subyek dan proses pengumpulan karakteristik subyek yang diperlukan dalam suatu penelitian. Peneliti memberikan kuesioner *pretest* kepada responden dan memberikan waktu selama 30 menit untuk mengisi kuesioner, setelah kuesioner selesai di jawab responden mengumpulkan kuesioner kepada peneliti. Peneliti mengkoreksi apakah semua kuesioner sudah terjawab oleh responden. Peneliti memberikan perlakuan pada responden dengan mengajarkan senam otak (*brain gym*) 10-15 menit dalam waktu

2 minggu dan peneliti menilai responden untuk mengetahui tingkat konsentrasi responden. Hal ini senada dengan pernyataan Yanuarita, (2012: 5) bahwa dalam waktu 2 minggu senam otak (*brain gym*) dapat meningakan ketajaman pendengaran, memori, dan kemampuan gangguan bahasa. Seminggu kemudian peneliti mengumpulkan responden dan memberikan kuesioner *posttest* kepada responden dan memberikan waktu selama 30 menit untuk mengisi kuesioner, setelah kuesioner selesai di jawab responden mengumpulkan kuesioner kepada peneliti. Peneliti mengkoreksi apakah semua kuesioner sudah terjawab oleh responden.

Setelah data terkumpul maka peneliti melakukan analisa data untuk mendapatkan hasil dari penelitian.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian pada tanggal 21 mei 2016 didapatkan hasil konsentrasi belajar sebelum senam otak, sesudah senam otak dan pengaruh senam otak terhadap tingkat konsentrasi belajar yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5.1 Daftar nilai pre test tingkat konsentrasi belajar sebelum melakukan senam otak di SDN Wonoayu Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun Jawa Timur 2016

No	Kriteria	f	%
1	Tinggi	2	7
2	Sedang	14	52
3	Rendah	8	30
4	Sangat rendah	3	11
Jumlah		27	100

Sumber data primer, 2016

Tabel 5.2 Daftar nilai post test tingkat konsentrasi belajar sesudah melakukan senam otak di SDN Wonoayu Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun Jawa Timur 2016

No	Kriteria	f	%
1	Tinggi	5	18
2	Sedang	15	56
3	Rendah	7	26
Jumlah		27	100

Sumber data primer, 2016

Tabel 5.3 Tabulasi silang senam otak terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa kelas IV di SDN Wonoayu Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun Jawa Timur 2016

N	o	Senam otak			
		Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tinggi	2	7	5	18
2.	Sedang	14	52	15	56
3.	Rendah	8	30	7	26
4.	Sangat rendah	3	11		-
Jumlah		27	100	27	100
		$\alpha = 0,05$		$p = 0,000$	

Sumber data primer, 2016

Berdasarkan tabel 5.1 Tingkat konsentrasi belajar sebelum melakukan senam otak pada sebagian besar responden sebanyak 14 (52%) masuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan tabel 5.2 Tingkat konsentrasi belajar sesudah melakukan senam otak pada sebagian besar responden sebanyak 15 (56%) masuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan tabel 5.3 Pengaruh senam otak terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa kelas IV didapatkan peningkatan dari sebelum melakukan senam otak sebagian besar responden 14 (52%) menjadi sebagian besar responden 15 (56%) dengan kategori sedang.

Berdasarkan hasil uji *willcoxon* diperoleh (Asymp.Sig) sebesar 0,00 ($< 0,05$) yang berarti H_1 diterima maka ada pengaruh senam otak (*Brain Gym*) terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa kelas IV di SDN

Wonoayu Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun Jawa Timur.

PEMBAHASAN

Konsentrasi belajar sebelum melakukan senam otak

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa dalam konsentrasi belajar siswa sebelum diberikan terapi senam otak siswa mampu memberikan perhatian yang penuh saat proses belajar berlangsung dalam skor cukup (3,1) karena para responden mampu memberikan perhatian yang penuh saat proses belajar berlangsung. Hendra Surya (2009: 3) menyatakan bahwa perhatian merupakan proses pemusatan pengerahan aktivitas tenaga psikis (pikiran) dan fisik terutama indra serta gerakan tubuh pada fokus tertentu. Hasil pengolahan data selanjutnya menunjukkan bahwa dalam konsentrasi belajar siswa sebelum diberikan terapi senam otak pada indikator tidak mudah terusik oleh kegaduhan menunjukkan skor cukup (2,8) karena pada data menunjukkan bahwa siswa tidak mudah terusik oleh kegaduhan meskipun banyak suara bising pada lingkungan belajar siswa namun siswa cukup mampu menjaga konsentrasinya dan tidak mudah terusik oleh kegaduhan. Sesuai dengan teori di bab 2 bahwa lingkungan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar. Faktor lingkungan memberikan pengaruh misalnya anak diberi tugas menggambar. Pada saat yang bersamaan dia mendengar suara ramai dan itu lebih menarik perhatiannya sehingga tugasnya diabaikan. Dennison, (2009 : 23). Hasil pengolahan data selanjutnya menunjukkan bahwa dalam konsentrasi belajar siswa sebelum diberikan terapi senam otak yaitu tidak malas mengerjakan tugas dengan skor (2,8) dengan kategori cukup berarti siswa cukup mampu memahami setiap pelajaran yang dijelaskan oleh guru sehingga ketika diberikan tugas siswa mampu mengerjakannya. Pemberian tugas adalah cara mengajar yang dicirikan oleh adanya kegiatan perencanaan antara murid dengan

guru mengenai suatu persoalan atau problem yang harus diselesaikan/dikuasai oleh murid dalam jangka waktu tertentu yang disepakati bersama antara murid dengan guru. Hasil pengolahan data selanjutnya menunjukkan bahwa dalam konsentrasi belajar siswa sebelum diberikan terapi senam otak yaitu menghormati orang lain ketika berbicara (2,78) yang berarti cukup yang berarti siswa cukup menghormati guru ketika sedang mengajar. Pada dasarnya menghormati orang lain atau guru ketika berbicara ini bagaimana siswa mempunyai etika dan sopan santun yang baik salah satunya pada guru.

Konsentrasi belajar sesudah melakukan senam otak

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa dalam konsentrasi belajar siswa setelah diberikan terapi senam otak siswa mampu memberikan perhatian yang penuh saat proses belajar berlangsung dalam skor (3,44) yang berarti siswa cukup mampu memberikan perhatian yang penuh saat proses belajar berlangsung. Slameto (2010: 57) menyatakan bahwa perhatian terhadap pelajaran akan timbul pada siswa apabila bahan pelajaran sesuai dengan materi yang diminati siswa. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa dalam konsentrasi belajar siswa setelah diberikan terapi senam otak siswa tidak mudah terusik oleh kegaduhan dengan skor (3,25) dengan kategori cukup yang berarti siswa tidak mudah terusik oleh kegaduhan, setelah terapi senam otak yang dilakukan pada siswa juga memberikan perubahan hasil analisis data. Senam otak yang dilakukan secara rutin menjadikan hubungan antar manusia dan suasana belajar/kerja lebih rileks dan senang Dennison, (2009 : 35).

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa dalam konsentrasi belajar siswa setelah diberikan terapi senam otak tidak malas mengerjakan tugas (3,09) (lampiran dengan kategori sedang yang berarti siswa mampu mengerjakan tugas dengan baik. Terapi senam otak yang dilakukan pada siswa juga memberikan perubahan hasil

analisis data. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa dalam konsentrasi belajar siswa setelah diberikan terapi senam otak mampu fokus terhadap pelajaran secara terus-menerus dengan skor (3,03) masuk kategori cukup yang berarti bahwa siswa cukup mampu fokus terhadap proses pembelajaran hal ini juga didukung dengan naiknya hasil analisis data sebelum dan sesudah diberikan senam otak.

Pengaruh senam otak terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa kelas IV

Berdasarkan hasil tabulasi data terdapat peningkatan hasil dari indikator yang mengalami perubahan yaitu mampu memberikan perhatian yang penuh saat proses belajar berlangsung, tidak malas mengerjakan tugas dan mampu fokus terhadap pelajaran secara terus-menerus. Data tabulasi pada indikator mampu memberikan perhatian yang penuh saat proses belajar berlangsung sebelum senam otak (3,1) setelah senam otak menjadi (3,44), data tabulasi pada indikator mampu fokus terhadap pelajaran secara terus-menerus sebelum senam otak (2,69) setelah senam otak menjadi (3,03) (dan data tabulasi pada indikator tidak malas mengerjakan tugas sebelum senam otak (2,8) setelah senam otak menjadi (3,09).

Keberhasilan senam otak sebagai suatu cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa ini merupakan suatu salah satu cara yang mudah untuk membantu siswa dalam mengelola konsentrasinya karena *brain gym* adalah serangkaian gerakan sederhana yang menyenangkan yang digunakan para siswa untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan keseluruhan otak. *Brain gym* dapat dilakukan untuk menyegarkan fisik dan pikiran siswa setelah menjalani proses pembelajaran yang mengakibatkan ketegangan pada otak sehingga akan menurunkan konsentrasi belajar pada siswa Dennison, (2009 : 34). Sebaiknya senam otak ini dilakukan secara rutin sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa secara lebih optimal.

Peningkatan konsentrasi belajar pun telah terbukti dalam penelitian ini secara deskriptif telah dipaparkan di depan. Perubahan tersebut juga menunjukkan bahwa peneliti mendapatkan respon positif dari siswa kelas IV SDN Wonoayu Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun Jawa Timur dan memberikan perubahan yang berupa meningkatnya konsentrasi belajar siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Tingkat konsentrasi belajar sebelum melakukan senam otak sebagian besar sedang di SDN Wonoayu Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun Jawa Timur. Tingkat konsentrasi belajar sesudah melakukan senam otak sebagaimana besar sedang di SDN Wonoayu Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun Jawa Timur. Ada pengaruh senam otak terhadap tingkat konsentrasi belajar di SDN Wonoayu Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun Jawa Timur.

Saran

1. Bagi pendidikan
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai inovasi dalam pembelajaran di sekolah dengan menggunakan senam otak sebagai salah satu cara untuk mengoptimalkan tingkat konsentrasi belajar anak.
2. Bagi tempat penelitian
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan dan data masukan untuk memberikan pembelajaran sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak dan meningkatkan hasil belajar anak.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar meneliti konsentrasi belajar anak yang berfokus pada menghormati orang lain ketika berbicara dengan menggunakan metode senam otak.

KEPUSTAKAAN

- Alimul 2009. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika, Jakarta
- Ayinoso 2009. *Brain Gym (Senam Otak)*. Diperoleh dari <http://book.store.co.id/2009>. Diakses tanggal 20 April 2016 hal 36.
- Dennison 2009. *Brain Gym (senam Otak) Edisi Bahasa Indonesia* (Cetakan ke X). Jakarta : Grasindo
- Hendra Surya. 2009. *Kiat Mengatasi Kesulitan Belajar*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Slameto 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supriyo 2008. *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. Semarang: CV. Nieuw
- Yanuarita 2012. *Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak (Brain Gym)*. Yogyakarta: Teranova Books.