

EFEKTIVITAS *BRAIN GYM* TERHADAP KONSENTRASI DAN HASIL BELAJAR SISWA DI SDN HURIP JAYA 02

SKRIPSI

JESSICA VALENI SETYAWAN
2214201023

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEPERAWATAN
STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO
JAKARTA
DESEMBER 2025



EFEKTIVITAS *BRAIN GYM* TERHADAP KONSENTRASI DAN HASIL BELAJAR SISWA DI SDN HURIP JAYA 02

SKRIPSI

JESSICA VALENI SETYAWAN
2214201023

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEPERAWATAN
STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO
JAKARTA
DESEMBER 2025

PERNYATAAN TENTANG ORIGINALITAS

Yang bertanya tentang dibawah ini, saya :

Nama	: Jessica Valeni Setyawan
NIM	: 2214201023
Prodi Studi	: Sarjana Keperawaan
Angkatan	: 2 (Dua)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang bejudul : **Efektivitas *Brain Gym* Terhadap Konsentrasi Dan Hasil Belajar Siswa Di Sdn Hurip Jaya 02.** Apabila dikemudian hari saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan. Demikian surat Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Jakarta, 17 Desember 2025

Yang Menyatakan



Jessica Valeni Setyawan

2214201023

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Jesica Valeni Setyawan

NIM : 2214201023

Program studi : S1 Keperawatan

Judul skripsi : "Efektivitas *Brain Gym* Terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Siswa di SDN Hurip Jaya 02"

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelas Sarjana pada Program Studi S1 Keperawatan STIKes RSPAD Gatot Soebroto.

DEWAN PENGUJI

Penguji I : Ns. Titik Setiyaningrum, M.Kep (.....)
NUPTK. 6840764665237082

Penguji II : Ns. Ira Kusumawati, M.Kep (.....)
NUPTK. 1039759660230233

Penguji III : Ns. Rahayu Maharani, M.Kep., Sp.Kep. A (.....)
NUPTK. 1443768669230383

Jakarta, 17 Desember 2025

Mengetahui,

Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Dr. Didin Syaefudin, S.Kp., S.H., M.A.R.S
NUPTK. 4154744645130093

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

Ns. Ira Kusumawati M.Kep
NUPTK. 1039759660230233

RIWAYAT HIDUP



Nama : Jessica Valeni Setyawan

Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 16 juli 2003

Agama : Islam

Alamat : Perum Villa Gading Baru
Jl. Danau Sentani,
Blok E1/ No.14,
RT 10/ RW 11. Bekasi

Riwayat Pendidikan :

1. SDN Kebalen 03, Lulus Tahun 2015
2. SMPN 1 Babelan, Lulus Tahun 2018
3. SMAN 1 Babelan, Lulus Tahun 2021

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbinganNya saya dapat menyelesaikan penelitian ini dan penyusunan skripsi dengan judul ”Efektivitas *Brain gym* Terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Anak Di SDN Hurip Jaya 02”. Penelitian ini dilakukan untuk menyelesaikan mata kuliah Skripsi Program Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RSPAD Gatot Soebroto. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa terselesaikannya karya tulis ilmiah ini berkat bimbingan, bantuan, dan kerjasama serta dorongan berbagai pihak sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini dengan segala hormat peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Didin Syaefudin, S.Kp., S.H., M.A.R.S selaku Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan.
2. Ns, Ita M.Kep Selaku wakil ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Sudi Sarjana Keperawatan.
3. Ns. Ira Kusumawati, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes RSPAD Gatot Soebroto dan jua selaku pembimbing 1 yang telah memberikan kesempatan, dorongan, dan memberikan bimbingan kepada kami untuk menyelesaikan penyusunan skripsi.
4. Ns. Rahayu Maharani, M.Kep, Sp.Kep. A selaku pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan pendampingan untuk menyelesaikan penyusunan skripsi.
5. Ibu Eni Widayati selaku orang tua penulis yang yang telah mendidik dan membesarkan hingga saat ini dengan usaha, doa, serta dukungan baik secara moril maupun materil selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan Pendidikan Program Studi S1 Keperawatan.

Kepada keluarga yang telah memberi semangat, doa, dan telah mengertikan kondisi penulis dan memberikan semangat untuk menyelesaikan penyusunan

skripsi sehingga dapat menyelesaikan Pendidikan Program Studi S1 Keperawatan.

Semoga Allah SWT. Membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan, dan bantuan dalam menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini. Saya sadari bahwa penelitian dan penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna, namun saya berharap bermanfaat kiranya penelitian dan penyusunan skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 17 Desember 2025



Jessica Valeni Setyawan

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitasi akademik STIKes RSPAD Gatot Soebroto, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Jessica Valeni Setyawan
NIM	: 2214201023
Program Studi	: S1 Keperawatan
Jenis Karya	: Skripsi

Untuk pengembangan ilmu pengetahuan, penulisan menyetuji memberikan kepada STIKES RSPAD Gatot Soebroto. **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Efektivitas *Brain Gym* Terhadap Konsentrasi Dan Hasil Belajar Siswa Di SDN Hurip Jaya 02

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Nonekslusif ini STIKES RSPAD Gatot Soebroto berhak menyimpan, mengalihmedia.formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Jakarta, 17 Desember 2025

Yang Menyatakan



Jessica Valeni Setyawan

ABSTRAK

Nama : Jessica Valeni Setyawan
Program Study : Sarjana Keperawatan
Judul : Efektivitas *Brain gym* Terhadap Konsentrasi Dan Hasil Belajar Di SDN Hurip Jaya 02

Latar Belakang : Konsentrasi belajar merupakan faktor penting yang memengaruhi keberhasilan proses pembelajaran pada anak usia sekolah. Rendahnya konsentrasi belajar dapat berdampak pada penurunan hasil belajar siswa. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar adalah *brain gym* atau senam otak. Penelitian ini bertujuan untuk diketahui efektivitas *brain gym* terhadap konsentrasi dan hasil belajar siswa di SDN Hurip Jaya 02. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *one group pretest–posttest design* untuk menilai konsentrasi belajar serta pendekatan *cross sectional* untuk menilai hasil belajar siswa. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas III, IV, V, dan VI di SDN Hurip Jaya 02 dengan jumlah sampel sebanyak 73 siswa yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Konsentrasi belajar diukur menggunakan *Grid Concentration Test* (GCT), sedangkan hasil belajar diukur berdasarkan nilai tugas harian siswa. Intervensi *brain gym* diberikan selama 10–15 menit setiap sesi sesuai standar operasional prosedur. Analisis data dilakukan menggunakan *uji paired simple t-test* untuk konsentrasi belajar dan uji *chi-square* untuk melihat hubungan konsentrasi belajar dengan hasil belajar. **Hasil** : Penelitin ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan konsentrasi belajar setelah diberikan intervensi *brain gym* dengan nilai P-Value 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa. **Kesimpulan :** penelitian ini adalah bahwa *brain gym* efektif meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa sekolah dasar serta dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah.

Kata kunci: *Brain Gym*, Konsentrasi Belajar, Hasil Belajar, Anak Usia Sekolah.

ABSTRACT

Name : Jessica Valeni Setyawan

Program Study : *Bachelor Of Nursing*

Title : *The Effectiveness of Brain gym on Students' Concentration and Learning Outcomes at* SDN Hurip Jaya 02

Background: *Learning concentration is an important factor influencing the success of the learning process in school-aged children. Low levels of learning concentration can lead to a decline in students' learning outcomes. One non-pharmacological intervention that can be used to improve learning concentration is brain gym or brain exercise. This study aimed to determine the effectiveness of brain gym on learning concentration and learning outcomes of students at SDN Hurip Jaya 02.* ***Methods:*** *This study employed a quantitative design using a one group pretest–posttest design to assess learning concentration and a cross-sectional approach to evaluate students' learning outcomes. The study population consisted of all students in grades III, IV, V, and VI at SDN Hurip Jaya 02, with a total sample of 73 students selected using a total sampling technique. Learning concentration was measured using the Grid Concentration Test (GCT), while learning outcomes were assessed based on students' daily assignment scores. The brain gym intervention was administered for 10–15 minutes per session in accordance with standard operating procedures. Data analysis was conducted using the paired simple t-test to evaluate learning concentration and the chi-square test to examine the relationship between learning concentration and learning outcomes.* ***Results :*** *The results of this study showed a significant improvement in learning concentration after the brain gym intervention, with a Sig. (2-tailed) value of 0.000 ($p < 0.05$). The chi-square test results also indicated a significant relationship between learning concentration and students' learning outcomes ($p = 0.000$).* ***Conclusion :*** *This study concludes that brain gym is effective in improving learning concentration and learning outcomes among elementary school students and can be used as a simple, practical, and non-pharmacological intervention in the school setting.*

Keywords: *Brain Gym, Learning Concentration, Learning Outcomes, School-Aged Children.*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN TENTANG ORIGINALITAS.....Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP..... **iv**
KATA PENGANTAR..... **vi**
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK..... **x**
DAFTAR ISI..... **xiii**
DAFTAR TABEL..... **xiv**
DAFTAR GAMBAR..... **xv**
DAFTAR BAGAN..... **xvi**
DAFTAR LAMPIRAN..... **xvii**
BAB I PENDAHULUAN..... **1**
A. Latar Belakang..... 1
B. Rumusan Masalah..... 4
C. Tujuan Penelitian..... 5
D. Manfaat Penelitian..... 6
BAB II LANDASAN TEORI..... **7**
A. Tinjauan Teori..... 7
B. *State Of The Art*..... 28
C. Kerangka Teori..... 32
D. Kerangka Konsep..... 33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... **33**
A. Rancangan Penelitian..... 33
B. Tempat Waku Pelaksanaan..... 35
C. Populasi Dan Sampel..... 35
D. Variabel Penelitian..... 37
E. Hipotesis Penelitian..... 37
F. Definisi Konseptual Dan Operasional..... 38
G. Teknik Pengumpulan Data..... 41
H. Etika Penelitian..... 47
I. Analisa Data..... 48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... **52**
A. Analisis Univariat dan Bivariat..... 52
B. Pembahasan Penelitian..... 55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... **59**
A. Kesimpulan..... 59
B. Saran..... 59

DAFTAR PUSTAKA **62**
LAMPIRAN **64**

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kriteria Hasil Belajar 14
Tabel 2.2 State Of The Art 29
Tabel 3.1 Definisi Operasional 42
Tabel 4.1 Distibusi frekuensi Karakteristik Responden 54
Tabel 4.2 Distibusi frekuensi Efektivitas *Brain gym* Terhadap Tingkat Konsentrasi 56
Tabel 4.3 Distibusi frekuensi Efektivitas *Brain gym* Terhadap Hasil Belajar 56
Tabel 4.4 Hubungan *Brain gym* Terhadap konsentrasi belajar dengan hasil belajar 57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kuisioner GCT 10
Gambar 2.2 Pengisian Kuisioner.....11
Gambar 2.3 Kriteria Penilaian Konsentrasi Belajar 12
Gambar 3.1 Kriteria Penilaian Konsentrasi Belajar.. 45
Gambar 3.1 Kriteria Penilaian Hasil Belajar.. 45

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....32
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....33
Bagan 3.1 Rancangan Penelitian.....35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Surat Penelitian
Lampiran II SOP Latihan Senam Otak (*Brain gym*)
Lampiran III Kuisioner Grid Concentration Test (GCT)
Lampiran IV Informed Consent
Lampiran V Surat Izin Penletian
Lampiran VI Uji Etik
Lampiran VII Data Primer
Lampiran VIII Perhitungan SPSS
LAMPIRAN IX Dokumentasi Penelitian

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Belajar merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, dapat didapatkan dari pengalaman individu, interaksi dengan lingkungan, dan proses pembelajaran itu sendiri. Keberhasilan suatu proses belajar dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk memusatkan perhatian terhadap objek yang sedang dipelajarinya. Konsentrasi merupakan aspek yang penting dalam belajar, maka peristiwa belajar itu sesungguhnya tidak ada atau tidak dapat berlangsung dengan baik tanpa adanya konsentrasi, dan konsentrasi sangat dibutuhkan dalam membantu belajar anak, dikarenakan rentang konsentrasi anak sudah lebih panjang kemampuan ini bertambah dengan jalannya usia dan semakin mampu memilah materi yang harus diperhatikan dan materi mana yang harus diabaikan (Kamila *et al*., 2022)

Berdasarkan laporan PIRLS (*Program in International Reading Literacy Study*), konsentrasi kemampuan membaca siswa kelas 4 SD yang paling tinggi adalah siswa Singapura dengan kategori tingkat sempurna mencapai 24%. Urutan selanjutnya dengan pencapaian antara 15-19% dapat menjawab pada level ideal: Rusia, Irlandia Utara, Finlandia, Inggris, Hong Kong, dan Irlandia. Pada tingkat sedang, dengan persentase 70% dicapai oleh siswa Perancis, Austria, Spanyol, Belgia dan Norwegia. Acuan penilaian siswa adalah tingkat median sempurna 8%, tinggi 44%, sedang

80%, dan lemah 9%. Sementara itu, siswa Indonesia hanya mampu menjawab soal dengan level sempurna (0,1%), level tinggi 4%, level sedang 28%, dan level lemah 66%. Hal ini menjawab bahwa siswa di Indonesia berada di bawah median persentase yang dicapai oleh siswa internasional pada level sempurna, tinggi, dan sedang dan di atas median siswa internasional pada level lemah, konsentrasi belajar di Indonesia lemah terjadi karna faktor yang mempengaruhi mencakup dari dua hal yaitu faktor eksternal dan internal. (Michella Wijaya *et al*., 2023).

UNESCO melaporkan bahwa Indonesia berada di peringkat ke 64 dari 120 negara berdasarkan penilaian *Educational Develovment Index* (EDI) atau Indeks Pembangunan Pendidikan. Total nilai EDI itu diperoleh dari rangkuman perolehan empat kategori penilaian, yaitu angka partisipasi pendidikan dasar, angka melek huruf pada usia 15 tahun ke atas, angka partisipasi menurut kesetaraan gender, angka bertahan siswa hingga kelas V Sekolah Dasar. Negara Indonesia sebagai salah satu negara di Asia Tenggara yang dalam masa berkembang sedang menghadapi permasalahan serius dalam dunia pendidikan diantaranya adalah minat belajar, minat membaca dan tingkat konsentrasi belajar siswa yang rendah (Gede *et al*., 2022).

Kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian mereka pada subjek yang dipelajari memengaruhi keberhasilan proses belajar. Konsentrasi merupakan kunci keberhasilan belajar anak. Mayoritas kasus meningkatnya masalah belajar anak terkait dengan rentang tingkat konsentrasi. Konsentrasi merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh. Guna mengaktifkan

sensasi dalam tubuh, seseorang harus berada dalam suasana yang rileks dan menyenangkan. Pada keadaan tegang, pikiran seseorang menjadi kosong dan konsentrasinya terhadap ilmu pengetahuan akan terganggu (Heni & Nurlika, 2021).

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. 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 (Heni & Nurlika, 2021),

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).

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) (Heni & Nurlika, 2021). *Brain gym* atau senam otak ditemukan oleh dr Paul Dennison dari lembaga Educational Kinesiology, Dennison mengungkapkan *brain gym* merupakan metode latihan yang menggunakan pelatihan kinesis dengan seluruh otak melalui pembaharuan pola gerakan tertutup (Kamila., 2022).

Pada tahun 2024 berdasarkan kepala sekolah di SDN Hurip Jaya 02 terhitung total siswa/siswi sebanyak 102 murid pada rombongan belajar dari kelas I sampai VI dengan persentase murid sangat sedikit, lalu di daerah tersebut kesadaran akan pentingnya pendidikan masih rendah kemudian anak-anak di lingkungan tersebut masih minim akan tingkat minat belajar nya dan masih belum terlalu terjama dengan teknik yang mempengaruhi konsentrasi belajar.

Berdasarkan hal diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui angka dan pengaruh senam otak (*Brain gym*) terhadap konsentrasi dan hasil belajar pada anak siswa yang dilakukan di SDN HIRUP JAYA 02.

B. Rumusan Masalah

Brain gym merupakan suatu rangkaian gerakan sederhana yang didesain untuk merangsang optimalisasi otak dalam memulai proses pembelajaran. Konsentrasi ialah faktor yang terpenting dalam mengikuti suatu proses pembelajaran agar proses pembelajaran dapat tercapai dan terlaksana dengan baik. Upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa salah satunya ialah menggunakan metode *Brain gym*. Metode *Brain*

gym ini dapat dilakukan untuk meningkatkan daya fokus dan konsentrasi siswa. Kondisi otak yang fokus dan memiliki konsentrasi yang kuat akan memudahkan siswa untuk belajar dan bekerja menjadi lebih mudah, efektif dan efisien. Selain itu metode ini juga belum pernah dilakukan di SDN HURIP JAYA 02.

Dari permasalahan diatas, kemudian terbentuk rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah *Brain gym* Efektif terhadap Konsentrasi Dan Hasil Belajar pada Siswa di SDN HURIP JAYA 02?".

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penilitian ini dibagi menjadi dua bagian yaitu, tujuan umum dan tujuan khusus.

1. Tujuan Umum

Diketahui efektivitas *Brain gym* terhadap konsentrasi dan hasil belajar siswa di SDN HURIP JAYA 02.

2. Tujuan Khusus

a. Teridentifikasi karakteristik reponden yaitu jenis kelamin, usia anak, dan kelas siswa.
b. Teridentifikasi konsentrasi belajar sebelum dan sesudah diberikan *Brain gym* pada siswa di SDN HURIP JAYA 02.
c. Teridentifikasi hasil belajar sebelum dan sesudah diberikan *Brain gym* pada siswa di SDN HURIP JAYA 02.
d. Analisis efektivitas *Brain gym* terhadap konsentrasi belajar pada siswa di SDN HURIP JAYA 02.

e. Menganalisis hubungan konsentrasi belajar dengan hasil belajar pada siswa di SDN HURIP JAYA 02.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu keperawatan dan dapat digunakan menjadi media referensi sebagai intervensi alternatif khususnya sebagai panduan untuk mengembangkan strategi dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan bagi para guru dalam mensiasati siswa untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber ilmu pengetahuan atau referensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan bagi mahasiswa dibidang keperawatan anak.

c. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif yang mudah untuk dilakukan dalam meningkatkan dan mengembalikan konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman langsung dan bekal pengetahuan dalam belajar mengajar dengan menerapkan metode *Brain gym*.

BAB II
LANDASAN TEORI

A. TINJAUAN TEORI

1. KONSEP KONSENTRASI BELAJAR

a. Definisi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian ataupun pemusatan perhatian terhadap objek tertentu yang berpengaruh pada modalitas belajar, psikologi, lingkungan, dan kualitas tidur. Konsentrasi belajar merupakan kesanggupan untuk memusatkan perhatian pada isi bahan ajar ataupun proses memperoleh pelajaran (Zulfa & Mujazi, 2022).

Konsentrasi ialah adalah kegiatan memusatkan pikiran atau perbuatan kepada sesuatu yang saat ini dipelajari dengan mengabaikan hal-hal yang tidak berhubungan . Maka disimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah kegiatan memusatkan pikiran terhadap sesuatu hal atau objek belajar dan menghiraukan aktivitas lain selain yang berhubungan dengan belajar (Zulfa & Mujazi, 2022)

Beradasrkan perihal diatas konsentrasi belajar merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu objek atau bahan ajar tertentu dengan mengabaikan hal-hal lain yang tidak berkaitan. Konsentrasi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti modalitas belajar, kondisi psikologis, lingkungan, serta kualitas tidur. Dengan demikian, konsentrasi belajar dapat dipahami sebagai suatu upaya

mengarahkan pikiran dan perhatian sepenuhnya pada proses belajar agar tercapai hasil yang optimal.

b. Klasifikasi Konsentrasi Belajar

Menurut Adila (2022) Konsentrasi belajar dapat diamati dari beberapa hal diantaranya dari segi kognitif, afektif, dan psikomotorik.

1) Perilaku kognitif

Kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan, Komprehensif dalam penafsiran informasi, Mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh, Mampu mengadakan analisis dan sistematis pengetahuan yang diperoleh.

2) Perilaku Afektif

Perhatian pada materi pelajaran, Merespon bahan yang diajarkan, Mengemukakan ide.

3) Perilaku psikomotorik

Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru, Komunikasi non verbal seperti ekspresi muka dan gerakan yang penuh arti.

c. Indikator Konsentrasi Belajar

Indikator konsentrasi belajar menurut Adi*la* (2022) yaiu :

1) Adanya kesiapan pengetahuan yang didapat jika diperlukan.
2) Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.
3) Mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh.

4) Adanya perhatian dan penerimaan pada materi pelajaran.
5) Merespon materi pelajaran yang diajarkan.
6) Mampu mengemukakan pendapat atau ide yang diperoleh.
7) Berminat terhadap mata pelajaran yang sedang dipelajari.
8) Tidak bosan selama proses pembelajaran berlangsung.
9) Adanya gerakan badan yang tepat sesuai dengan petunjuk guru.

d. Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Tiap anak didik tentu memiliki beberapa perbedaan dalam keterampilan mereka dalam konsentrasi saat belajar. Fokus bisa digapai dengan menjauhkan perihal yang tidak relevan serta hanya berpusat pada apa yang tengah dihadapi saat ini. Konsentrasi menurut Michella Wijaya *et al* (2023) menyatakan konsentrasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor :

1) Faktor Internal
   a) Faktor jasmaniah, berasal dari kondisi fisik seseorang yang sedang tidak dalam keadaan.
   b) Faktor rohani, yang berasal dari mental seseorang dapat menyebabkan gangguan konsentrasi seseorang, misalnya tidak tenang, mudah gugup, emosional, tidak sabar, mudah cemas, stres, depresi, dan sejenisnya.
2) Faktor Eksternal

   Gangguan yang sering dialami adalah ketidaknyamanan dalam melakukan berbagai aktivitas yang membutuhkan konsentrasi penuh, seperti ruang belajar yang sempit, kotor, udara yang berpolusi, dan suhu udara yang panas.

e. Alat Ukur Konsentrasi Belajar

Menggunakan kuesioner *Grid Concentration Test* (GCT) ialah uji konsentrasi dari Harris dan Bette L dengan skala penilaian kategorik (ordinal). Kuisioner ini memiliki nilai validitas (0,912) dan reliabilitas (0,803). Uji ini dicoba dengan metode mengurutkan angka secara runtut dari nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 dalam kolom kotak selama 1 menit. Semakin banyak siswa mengurutkan angka selama 1 menit, maka dapat dikatakan konsentrasi siswa semakin baik. Sebaliknya, jika semakin sedikit yang siswa mengurutkan angka selama 1 menit, dapat dikatakan bahwa tingkat konsentrasi siswa tersebut rendah (Ines & Dyanel, 2023). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ines dan Dyanel 2022 menggunakan kuesioner GCT, tetap melakukan kuesioner dengan pemberian nomor yang sama tanpa diacak saat melakukan pre-test dan post-test.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Gambar 2.1 Kuisioner GCT

Sumber : (Ines & Dyanel, 2023)

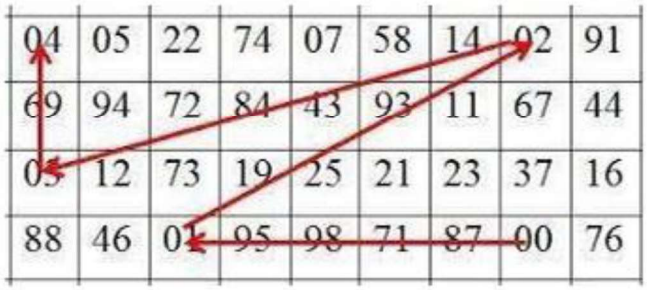
Langkah – Langkah Melakukan Tes

Sebelum diberikan tes kondisi sampel dalam keadaan yang sama diantaranya:

Setiap responden diberikan waktu untuk istirahat yang cukup.

1) Dalam melakukan tes ini, responden duduk di tempat yang telah disediakan dengan jarak masing-masing sampel 1 meter.
2) Responden mengisi biodata terlebih dahulu.
3) Setiap responden mulai mengurutkkan angka dari nilai terkecil hingga nilai terbesar dengan cara menghubungkan angka secara garis horizontal dan garis vertikal.

   Contoh :



Gambar 2.2 Pengisian Kuisioner

Sumber : (Ines & Dyanel, 2023)

4) Waktu yang ditentukan untuk mengisi adalah satu menit.
5) Penilaian diambil (Ines & Dyanel, 2023) menyatakan dari angka yang terhubung dengan benar, yang dicapai oleh siswa, peneliti mengumpulkan data konsentrasi belajar untuk mendistribusikan instrumen *Grid Concentration Exercise* dalam bentuk angket kepada siswa sebelum dan sesudah

intervensi *Brain gym*. Skor penilaian kuesioner Latihan Konsentrasi Grid adalah sebagai berikut:

No	Kriteria Penelitia	Keterangan
1	21 Keatas	Konsentrasi Sangat Baik
2	16-20	Konsentrasi Baik
3	11-15	Konsentrasi Sedang
4	6-10	Konsentrasi Kurang
5	5 kebawah	Konsentrasi Sangat Kurang

Sumber : (Ines & Dyanel, 2023)

6) Fasilitas dan perlengkapan yang diperlukan, yaitu :
   a) Ruang Aula
   b) Alat Tulis
   c) Lembaran Kuisioner
   d) Stopwatch

2. KONSEP HASIL BELAJAR

a. Definisi Hasil Belajar

Hasil belajar adalah sebagai terjadinya perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang dapat diamati dan diukur bentuk pengetahuan, sikap dan keterampilan. Perubahan tersebut dapat diartikan sebagai terjadinya peningkatan dan pengembangan yang lebih baik dari sebelumnya dan yang tidak tahu menjadi tahu. Pengertian hasil belajar merupakan proses untuk menentukan nilai belajar siswa melalui kegiatan penilaian atau pengukuran hasil belajar (Fernando., 2024).

Berdasarkan pengertian di atas hasil belajar dapat menerangai tujuan utamanya adalah untuk mengetahui tingkat keberhasilan yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti suatu kegiatan pembelajaran, dimana tingkat

keberhasilan tersebut kemudian ditandai dengan skala nilai berupa huruf atau kata atau symbol.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Menurut Fernando (2024). Hasil dari belajar siswa bersifat heterogen yaitu hasil prestasi belajar yang berbeda- beda antara siswa satu dengan siswa lainnya. Hal tersebut terjadi tentu adanya banyak sebab yang timbul. Hasil belajar yang dicapai oleh siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor baik faktor dari dalam (faktor internal) maupun dari luar diri siswa (faktor eksternal). Yaitu antara lain :

1) Faktor Internal

a) Faktor Jasmaniah : Kesehatan, cacat tubuh,

b) Faktor Psikologi: Intelegensi, Perhatian, Minat, Bakat, Motivasi, kesiapan.

2) Faktor Eksternal

a) Faktor Keluarga: cara orang tua mendidik, Relasi antar anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua, latar belakang kebudayaan.

b) Faktor sekolah: metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah, standart pelajaran di atas ukuran, keadaan gedung, metode belajar, tugas rumah.

c) Faktor Masyarakat: kegiatan siswa dalam masyarakat, media masa, teman bergaul, bentuk kehidupan masyarakat.

c. Alat Ukur Hasil Belajar

Pengukuran hasil belajar adalah untuk mengetahui sejauh mana perubahan perilaku siswa setelah proses pembelajaran. Pengukuran yang dilakukan guru biasanya menggunakan tes sebagai alat pengukuran. Hasil pengukuran tersebut berupa angka-angka atau pernyataan yang mencerminkan penguasaan siswa terhadap materi pelajaran yang lebih dikenal dengan prestasi belajar (Darma *et al*., 2024)

Pada pengukuran hasil belajar ini peneliti menggunakan tugas harian siswa di sekolah sebagai pembuktian tingkat hasil belajar siswa dengan dengan kriteria skor sebagai berikut :

No	Kriteria	Keterangan
1.	E = 50 - 60	Hasil Belajar Sangat Kurang
2.	D = 60 - 80	Hasil Belajar Kurang
3.	C = 70 - 80	Hasil Belajar Cukup
4.	B = 80 – 90	Hasil Belajar Baik
5.	A = 90 - 100	Hasil Belajar Sangat Baik

Tabel 2.2 Kriteria Hasil Belajar

Sumber : (Haryonik *et al*., 2021)

3. KONSEP ANAK USIA SEKOLAH

a. Definisi Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah dasar adalah kelompok usia yang penting dalam tahapan perkembangan manusia. Periode ini menandai transisi dari masa prasekolah menuju pendidikan formal. Periode usia antara 6-12 tahun merupakan masa peralihan dari pra-sekolah ke masa Sekolah Dasar (SD). Masa ini juga dikenal dengan masa peralihan dari kanak-kanak awal kemasa kanak-kanak akhir sampai menjelang masa pra-pubertas Pada umumnya setelah mencapaiusia 6 tahun perkembangan jasmani dan rohani anak telah semakin sempurna (Zakiyah, 2024).

Masa anak usia sekolah adalah masa tenang atau masa latent di mana apa yang terjadi dan dipupuk pada masa sebelumnya akan berlangsung terus untuk masa selanjutnya. Pada masa ini disebut juga dengan usia kelompok di mana anak mulai mengalihkan perhatian dan hubungan kedekatan dalam keluarga, kerja sama antar teman, dan sikap-sikap terhadap kerja atau belajar (Lestari & Thristy, 2021).

b. Fase Karakteristik anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah ini merupakan masa di mana terjadi perubahan yang bervariasi pada pertumbuhan dan perkembangan anak yang akan mempengaruhi pembentukan karakteristik dan kepribadian anak. Menurut (Putri Anumpitan, 2023) Terdapat dua fase dalam masa anak usia sekolah dasar, yaitu :

1) Usia 10-13 Tahun

Pada fase perkembangan usia 10–13 tahun, anak umumnya mulai menunjukkan kemampuan untuk menghadapi serta menyelesaikan berbagai tugas dengan lebih baik dan bertanggung jawab. Mereka sudah mampu berpikir secara lebih realistis dalam menilai suatu keadaan, serta tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal yang bersifat imajinatif semata. Selain itu, pada tahap ini anak juga memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, ditandai dengan dorongan kuat untuk mempelajari hal-hal baru, baik melalui pengalaman langsung maupun melalui proses pembelajaran formal di sekolah. Sikap ingin belajar tersebut mencerminkan adanya perkembangan kognitif, emosi, dan sosial yang semakin matang, sehingga anak berada dalam tahap yang penting untuk diarahkan, dibimbing, serta diberikan stimulasi positif agar potensi yang dimilikinya dapat berkembang secara optimal.

c. Karakteristik perkembangan anak usia sekolah

Menurut Amananti (2024) Karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar mencakup perubahan fisik, kognitif, dan Bahasa Pada tahap ini, anak-anak mulai menunjukkan kemajuan dalam interaksi sosial, nilai moral, dan peran dalam kelompok. Mereka mengembangkan keterampilan konsep diri, belajar menghargai lingkungan, dan mengeksplorasi berbagai aktivitas, yaitu :

1) Perkembangan Fisik-Motorik

a) Motorik Kasar

Pertumbuhan dan koordinasi yaitu pada usia sekolah dasar, anak-anak mulai menunjukkan peningkatan dalam pertumbuhan fisik dan koordinasi motorik kasar mereka. Mereka menjadi lebih terampil dalam melakukan gerakan yang melibatkan seluruh tubuh seperti berlari, melompat, dan bermain bola.

Olahraga dan keterampilan fisik yaitu anak-anak dalam usia ini juga mulai mengembangkan keterampilan dalam olahraga seperti sepak bola, bola basket, dan voli. Mereka dapat memahami aturan permainan dengan lebih baik dan mengasah keterampilan motorik kasar mereka melalui partisipasi aktif dalam kegiatan fisik.

b) Motorik Halus

Keterampilan manipulatif yaitu pada usia sekolah dasar, anak-anak juga mengalami perkembangan dalam keterampilan motorik halus mereka. Mereka menjadi lebih terampil dalam melakukan gerakan yang membutuhkan koordinasi tangan dan mata, seperti menulis, menggambar, dan memotong dengan gunting.

Kreativitas dan seni yaitu perkembangan motorik halus juga memungkinkan anak-anak untuk mengekspresikan kreativitas mereka melalui seni dan kerajinan tangan. Mereka dapat dengan lebih lancar menggambar, mewarnai, dan membuat kerajinan tangan yang kompleks.

2) Perkembangan Kognitif

a) Anak-anak belajar secara aktif.Anak-anak secara aktif mencari informasi untuk memajukan pemahaman dan pengetahuan mereka tentang realitas dunia tempat mereka tinggal, selain secara pasif mengamati dan mengingat apa yang mereka lihat dan dengar

b) Anak-anak mengatur pelajaran yang mereka ambil dari pengalaman mereka.Anak-anak tidak hanya mengumpulkan informasi dari fakta yang berbeda untuk membentuk keseluruhan yang kohesif. Sebaliknya, anak muda itu secara bertahap mengembangkan pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana dunia berfungsi

c) Anak ber adaptasi dengan lingkungan nya melalui proses asimilasi dan adaptasi.

d) Proses keseimbangan menunjukkan peningkatan ke arah bentuk pemikiran yang lebih kompleks.

3) Perkembangan Bahasa

Era usia sekolah dasar menandai kemajuan pesat dalam pengenalan dan pemahaman kata-kata. Anak-anak telah menguasai sekitar 2.500 kata pada awal usia ini (usia 6-7 tahun), dan pada akhir itu (usia 11-12 tahun), mereka telah menguasai sekitar 50.000 kata. Anak-anak senang membaca atau mendengar cerita kritis setelah mereka menguasai kemampuan membaca dan

sosial. Penalaran anak lebih berkembang pada usia ini, dan ia menuntut banyak waktu dan konsekuensi.

4. KONSEP *BRAIN GYM*

a. Definisi *Brain gym*

Brain Gym atau senam otak merupakan Kumpulan gerakan sederhana yang dapat merangsang setiap bagian dalam otak, merileksasikan ataupun merangsang sistem yang berhubungan dengan otak, dan sebagai jalan keluar bagi bagian otak yang terhambat agar berfungsi secara maksimal. Brain gym dapat mengoptimalkan aliran darah ke otak, meningkatkan penerimaan oksigen, meningkatkan pernafasan, stamina, melepaskan ketegangan, dan meningkatkan fokus (Iusi, 2025).

Brain gym menyelaraskan fungsi gerak, pernapasan, dan pusat berpikir, mencakup memori dan imajinasi, sehingga bermanfaat tidak hanya sebagai latihan fisik tetapi juga untuk merangsang sistem sensorik dan kognitif. Latihan ini juga dapat meningkatkan konsentrasi, perhatian, kewaspadaan, serta kemampuan otak dalam merencanakan, merespons, dan mengambil keputusan saat melakukan gerakan, yang pada akhirnya mempengaruhi keseimbangan tubuh (Sari, L. A., Istikomah, 2024)

b. Manfaat *Brain gym*

Brain gym adalah suatu gerakan yang memiliki banyak manfaat, terutama dalam mebantu siswa mengoptimalkan fungsi otaknya. (Ines & Dyanel, 2023) menyatakan bahwa ada beberapa manfaat yang diperoleh saat melakukan *Brain gym*, yaitu:

1) Meningkatkan kemampuan membaca, mengeja, memahami, menulis tangan dan membuat tulisan.
2) Menumbuhkan rasa percaya diri, berkoordinasi dan berkomunikasi.
3) Menambah konsentrasi dan memperbaiki memori.
4) Memperbaiki hiperaktifitas.
5) Mampu mngontrol stress dan mencapai suatu tujuan.
6) Meningkatkan motivasi dan mengembangkan kepribadian.
7) Meningkatkan keahlian dalam berorganisasi.

Dari pembenaran ini, dapat disimpulkan bahwa kelebihan *Brain gym* antara lain kemampuannya untuk merangsang seluruh wilayah otak untuk kemampuan kognitif, interaksi sosial, dan postur dan relaksasi tubuh (dalam hal keterampilan sensorik).

c. Mekanisme Kerja *Brain gym*

Pemberian *Brain gym* dapat menimbulkan pelepasan endorphin. Endorphin merupakan hormon yang dihasilkan oleh kelenjar pituitary yang berada pada hipotalamus. Hormon endorphin ini diperoleh bila seorang tengah olahraga serta dalam kondisi pikiran yang senang. Hormon endorphin sering disebut sebagai hormon kebahagiaan, karena

hormon endorphin mampu membuat seorang menjadi bahagia. Hormon endorphin akan di bekerja ketika tubuh perlu sedang mengalami rasa sakit ketika berolahraga, mampu membuat rileks serta saat mampu membuat aktivitas terasa nyaman dan senang. Oleh karena itu, hormon endorphin akan memberikan rasa nyaman serta tubuh akan menjadi rileks ketika melakukan aktivitas gerak pada tubuh. Ativitas gerak pada tubuh akan muncul ketika seorang melakukan *Brain gym*, sehingga ketika siswa dapat melakukan *Brain gym* secara rutin maka akan memicu keluarnya hormon endorphin. Hormon endorphin dapat membuat siswa merasa lebih tenang, serta tubuh menjadi lebih mudah dikendalikan. Bila tubuh dalam kondisi tenang, maka anak didik lebih gampang berkonsentrasi sepanjang prosedur belajar.

Brain gym mengaktifkan tiga dimensi otak antara lain dimensi, lateralitas, pemfokusan, serta pemusatan. Gerakan yang ada pada *Brain gym* mampu mengaktifkan belahan otak kiri dan otak kanan sehingga terjadi adanya kerjasama antara keduanya. Kedua belahan (hemisfer) otak disambungkan dari corpus collosum. Kemampuan belajar yang sangat bagus apabila data dari kedua bagian otak bekerja sama dengan cepat, yang serupa dengan konsentrasi belajar yang bagus. *Brain gym* mampu menambah kemampuan mengoperasikan informasi, sehingga ketika stimulan diperoleh, maka terjadi aktifitas (Ines & Dyanel, 2023).

Gerakan dalam *Brain gym* dapat memicu otak dengan melancarkan aliran darah serta meregangkan saraf yang diakibatkan oleh keletihan dampak belajar serta stres berlebihan. Pada saat aliran darah ke

otak lancar, maka otak menerima oksigen yang cukup guna berperan kembali dengan cara maksimal serta menambah kemampuan berkonsentrasi (Ines & Dyanel, 2023).

d. Macam – Macam Gerakan *Brain gym*

Gerakan dalam *Brain gym* merupakan rangkaian gerakan tubuh sederhana yang digunakan untuk mengintegrasikan seluruh bagian otak untuk meningkatkan pembelajaran, fokus, serta membangun harga diri dan rasa kebersamaan (Ines & Dyanel, 2023). Tidak hanya tubuh saja membutuhkan senam tetapi otak juga perlu senam yang menyediakan gerakan yang berbeda-beda yaitu:

1) Gerakan Silang (*cross crawls*)

Koordinasikan Gerakan tubuh, ketika satu tangan bergerak, kaki yang berlawanan bergerak secara bersamaan. Condongkan badan kedepan, kesamping, kebelakang, dan mengarahkan mata seluruh arah. Gerakan ini efektif dalam merangsang otak yang menerima informasi. Gerakan ini mampu meningkatkan koordinasi tubuh kiri dan kanan, menjaga keseimbangkan emosi, menstabilkan stamina, meningkatkan koordinasi dalam melihat dan mendengar. Lalu, dilanjutkan dengan gerakan Saddle Slappers sebagai jeda kegerakan selanjutnya. Lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali.

2) Gerakan *Elephant*

Menekuk lutut sedikit, dekatkan bahu ke kepala dan tangan lurus kedepan dan mulai membuat angka delapan tidur diudara. Gerakan ini mampu mengaktifkan dan menjaga keseimbangan seluruh system

yang ada pada tubuh serta pikiran dapat mengaktivasi sistem vestibuler terutama kanalis semisirkularis dan koordinasi tangan dan mata. Gerakan ini dapat mengaktifkan otak kiri dan kanan dalam meningkatkan kemampuan penglihatan, pemahaman, pendengaran, memori jangka pendek/panjang, dan berpikir. Gerakan ini dilakukan sebanyak 4 kali secara bergantian.

3) Gerakan *Neck Roll*

Menekuk kepala kea rah depan, dan lakukan perlahan lalu putar dari satu sisi kesisi lainnya, posisikan kepala kebelakang dan putar lagi kekiri kekanan. Gerakan ini mampu meringankan ketegangan otot leher, meningkatkan kemampuan dalam melakukan kegiatan dan rileks tanpa tekanan.Gerakan ini di lakukan sebanyak 4 kali.

4) Gerakan *Brain Buttons*

Tangan menyentuh pusar , lalu tangan lainnya pijat sisi kiri dan kanan tepat di dua sternum di lekukan selangka. Gerakan ini meningkatkan aliran darah yang kaya oksigen dari arteri karotis ke otak. Gerakan ini mampu meningkatkan keterkaitan silang antara otak dalam membaca, menulis, berbicara serta mengikuti petunjuk.Gerakan ini dilakukan selama 15 detik secara bergantian.

5) Gerakan *Positive Point*

Gerakan tangan menyentuh titik positif yang berupa dua tonjolan ditengah dahi. Gerakan ini berfungsi membuat perasaan menjadi lebih rileks, mengurangi rasa tegang, khawatir dan takut. Gerakan ini dilakukan selama 15 detik.

6) Gerakan *The Owl*

Salah satu tangan memegang pada bahu, gerakan kepala menengok kesamping kiri atau kanan, tarik napas dalam, dan tarik bahu kebelakang. Tundukkan kepala, napas dalam, dan biarkan otot relaks. Ulangi dan pegang bahu yang lain. Gerakan ini dapat menurunkan ketegangan pada otot bahu dan leher. Pada saat otot leher rileks kemampuan mendengar, berpikir, dan berbicara dapat meningkat serta mampu meningkatkan konsentrasi belajar. Gerakan ini dilakukan selama 15 detik secara bergantian.

7) Gerakan *Thinking Cap*

Pijit perlahan daun telinga 3 kali dari atas ke dasar. Gerakan ini membantu dalam fokus serta mampu mendengar suara sendiri saat berinteraksi. Gerakan ini mampu meningkatkan daya pendengaran serta ingatan. Dengan begitu menambah keterampilan mendengarkan, ingatan jangka pendek, keahlian berasumsi serta meningkatkan konsentrasi. Gerakan ini dilakukan sebanyak 3 kali secara bengantian.

8) Gerakan *Footflex*

Pegang pergelangan kaki, betis, serta area yang sakit di belakang lutut satu per satu sembari mengayunkan kaki dengan cara perlahan ataupun menggerakkannya ke atas dan ke bawah. Aksi ini menolong badan menjadi lurus serta rileks, lutut tidak kaku, serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi Gerakan ini dilakukan sebanyak 8 kali secara bergantian.

9) Gerakan *Hook-Ups*

Gerakan ini dapat dilakukan dalam posisi duduk, berbaring, atau berdiri. Letakkan kaki kiri di atas kaki kanan, dan tangan kiri di atas tangan kanan dengan posisi jempol ke bawah. Jemari kedua tangan saling menggenggam, kemudian tarik tangan ke arah pusar dan terus ke depan dada. Pejamkan mata saat menarik napas, lidah ditempelkan ke langit-langit mulut dan lepaskan saat mengembuskan napas. Selanjutnya buka silangan kaki, dan ujung-ujung jari tangan saling bersentuhan secara halus di dada atau pangkuan, sambil mengambil napas . Gerakan ini dapat meningkatkan koordinasi motorik halus, berpikir secara logis dan pemusatan emosional, gerakan ini dapat membantu pendengaran menjadi aktif, percaya diri menghadapi tes, mengendalikan diri dan menjaga keseimbangan. Gerakan ini dilakukan selama 15 detik (Ines & Dyanel, 2023).

e. Dimensi *Brain gym*

Menurut (Ines & Dyanel, 2023) otak dibagi menjadi 3 fungsi yaitu dimensi lateralis, dimensi pemfokusan, dan dimensi pemusatan. Ketiga dimensi tersebut dapat dijelaskan lebih lanjut yaitu :

1) Dimensi Lateralis Otak terdiri dari 2 bagian, otak kiri serta otak kanan. Tiap belahan otak mempunyai tugas khusus. Apabila belahan otak kiri serta kanan tidak bekerja sama dengan baik, anak tidak bisa membedakan antara kiri serta kanan, gerakan menjadi kaku, tulisan tangan kurang baik, kesusahan membaca, menulis, serta berdialog, mata menjadi tidak fokus, serta tangan miring ke

dalam dikala menulis, selalu melihat ke bawah dikala sedang berpikir, dan sulit membedakan huruf (seperti d dan b, p dan q).

2) Dimensi Pemfokusan Pemfokusan merupakan kemampuan dalam menyeberang ”garis tengah keterlibatan” yang memisahkan antara otak bagian depan dan belakang. Informasi diterima oleh otak bagian belakang yang menyimpan semua pengalaman, lalu informasi diproses dan diteruskan ke otak bagian depan untuk diekspresikan sesuai tuntutan dan keinginan. Bila siswa cemas, pemalu, atau sedang stres saat belajar, secara refleks energi ditarik ke otak bagian belakang, sehingga otak bagian depan mengalami kekurangan energi. Jawaban yang sudah disiapkan bisa tiba-tiba ”hilang” (lupa), atau tidak mampu dijawab dengan sempurna. Salah satu ciri khas jika otak bagian depan dan belakang kurang bekerja sama adalah otot kaku dan bahu tegang, kurang semangat saat belajar, dan reaksi pelan. Terjadinya hambatan pada otak bagian depan juga dapat menimbulkan anak menjadi pasif, suka mengkhayal, bingung, hipoaktif (kurang aktif), dan kemampuan untuk berkonsentrasi berkurang.
3) Dimensi Pemusatan Pemusatan merupakan kemampuan dalam menyeberang garis pemisah antara tubuh bagian bawah dan atas, sesuai dengan fungsi otak bagian bawah dan atas, yaitu sistem limbik. Sesuatu yang dipelajari harus dihubungkan dengan perasaan dan memiliki arti. Bila kerja sama antara otak besar dan sistem limbik terganggu, anak akan sulit merasakan emosi atau

mengekspresikannya, cenderung bertingkah laku ” sendiri atau melarikan diri”, serta mengalami ketakutan yang berlebihan. Tanda jika otak bagian atas dan bawah kurang bekerja sama ialah jika bagian atas terhambat contohnya, anak bicara dan bertindak lambat, kurang fleksibel, sulit melompat, kurang berkonsentrasi, kurang berinteraksi, penakut, tidak percaya diri, ragu, sulit dalam berhubungan social dengan teman sebaya baik di rumah dan di sekolah. Bila bagian bawah yang terhambat, maka anak akan cepat hilang keseimbangan, mengabaikan perasaan atau menilainya negatif, bicara dan bertindak terlalu cepat dan ingin mendiskusikan segala hal.

f. Standar Operasional Prosedur (SOP) Latihan Senam Otak (*Brain gym*)

Masing-masing gerakan merupakan gabungan dari gerakan dimensi lateralis, pemusatan dan pemfokusan. Satu sesi latihan *Brain gym* rata-rata memakan waktu antara 10-15 menit. Sedangkan satu gerakan rata-rata memakan waktu antara 30 detik-1 menit (Ines & Dyanel, 2023).

B. *State Of The Art*

Tabel 2.3 *State Of The Art*

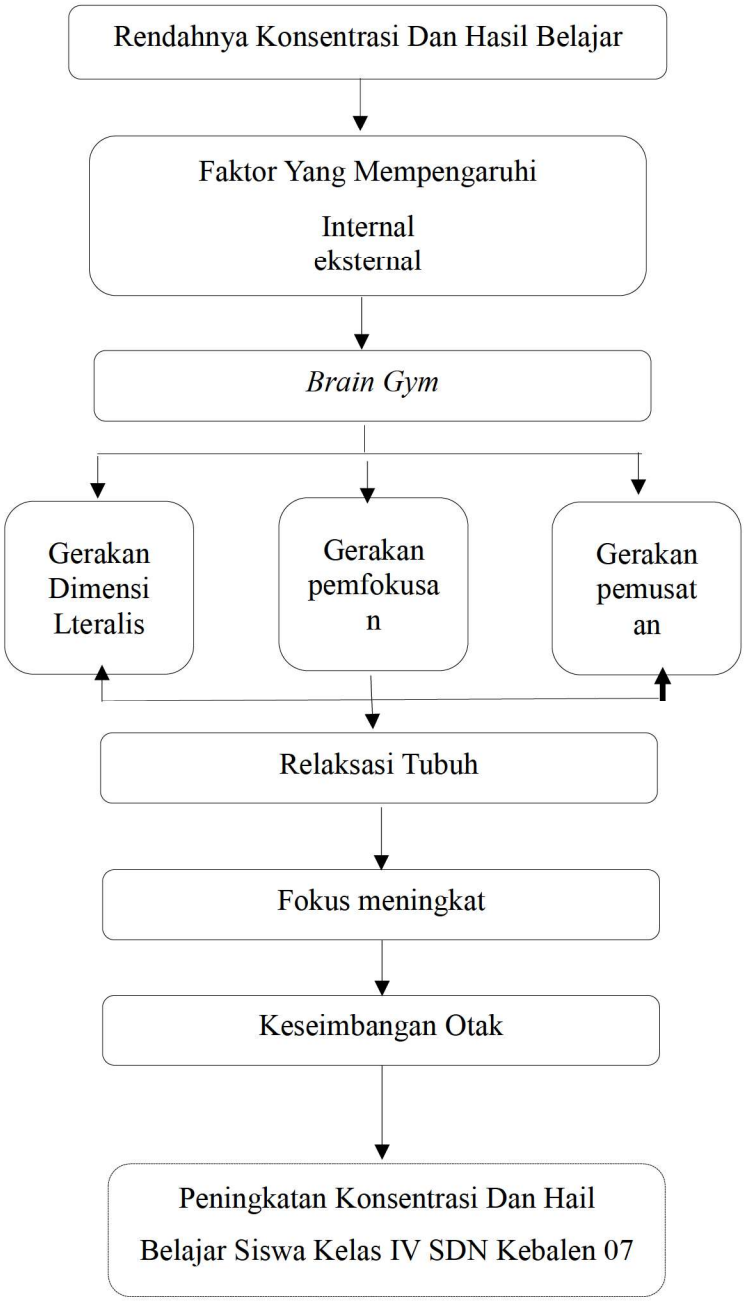
NO	PENULIS & TAHUN	JUDUL	TUJUAN	METODE	HASIL
1	Febriana ines, Stevania Dyaniel (Ines & Dyanel, 2023)	Efektivitas *Brain gym* Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di SMPN 19 Makasar	Untuk mengetahui efektivitas *brain gym* terhadap mkonsentrasi belajar siswa di SMPN 19 makasar	Peneltian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan desain penelitian pre-experimental design atau quasi experimental design. Dengan menggunakan one group pre- test and post-test design (satu kelompok pretest dan postest)	Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat konsentrasi belajar sebelum dan sesudah intervensi *Brain Gym* dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Temuan ini mengindikasikan bahwa *Brain Gym* efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa dan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi non-farmakologis dalam mendukung proses pembelajaran di sekolah.

NO	PENULIS & TAHUN	JUDUL	TUJUAN	METODE	HASIL
2	Rifqi Adli Rizqullah1, Amin Muzaki, Ahmad Nursalim (Rizqullah *et al*., 2023)	Penerapan Kegiatan *Brain gym*untuk Meningkatkan Kosentrasi Belajar	Meningkatkan konsentrasi belajar siswa melalui penerapan kegiatan *Brain gym* (senam otak) dalam proses pembelajaran, khususnya pada mata pelajaran IPA. Mengetahui efektivitas *Brain gym* dalam membantu siswa mencapai konsentrasi belajar yang optimal.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan quasi exsperimentdengan menggunakan rancangan two group pre-post test with control group desain.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan kegiatan *Brain Gym* secara signifikan meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas V di SD Labschool Cibubur dalam pembelajaran IPA. Secara deskriptif, sebelum diberikan kegiatan *Brain Gym*, hanya 7 siswa (21,9%) yang memperoleh skor konsentrasi belajar ≥ 76 pada pra-tindakan. Setelah dilaksanakan kegiatan *Brain Gym* pada Siklus I, jumlah siswa dengan skor konsentrasi ≥ 76 meningkat menjadi 15 siswa (46,9%). Selanjutnya pada Siklus II, seluruh responden (30 siswa atau 100%) mencapai skor konsentrasi belajar ≥ 76. Hasil ini mengindikasikan bahwa latihan *Brain Gym* sangat efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

NO	PENULIS & TAHUN	JUDUL	TUJUAN	METODE	HASIL
3	Nila Hayati, Fithrian (Mandiri & Hayati, 2021)	Efektivitas senam otak terhadap konsentrasi belajar pada siswa Kelas v di yayasan pendidikan Islam istiqomah medan	Untuk mengetahui efektivitas senam otak (*brain gym*) terhadap konsentrasi belajar pada siswa kelas V di Yayasan Pendidikan Islam Istiqomah Medan	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Experiment, dengan desain pra -eksperimen dengan rancangan one group pretest -posttest, yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan satu kelompok yang diberi perlakuan tertentu, kemudi an diobservasi sebelum dan sesudah perlakuan	Hasil uji menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor konsentrasi belajar sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam otak, dengan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga Hipotesis nol (Ho) ditolak dan Hipotesis alternatif (Ha) diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa senam otak efektif dalam meningkatkan tingkat konsentrasi belajar siswa kelas V di Yayasan Pendidikan Islam Istiqomah Medan. Selain itu, peneliti merekomendasikan agar kegiatan senam otak dapat diinstruksikan oleh guru secara rutin untuk menambah konsentrasi belajar siswa.

NO	PENULIS & TAHUN	JUDUL	TUJUAN	METODE	HASIL
4	Heni, Ulvi Nurlika 2021	Tingkat konsentrasi belajar anak pada siswa kelas iv sd melalui *brain gym* (senam otak)	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	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 postest)	Setelah dilakukan intervensi, terjadi peningkatan nilai rata-rata konsentrasi belajar siswa yang disertai dengan penurunan variasi skor, yang menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi yang lebih merata di antara siswa. Analisis statistik menunjukkan bahwa perbedaan tingkat konsentrasi belajar sebelum dan sesudah pemberian *Brain Gym* bersifat signifikan ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa *Brain Gym* efektif dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar siswa kelas IV sekolah dasar. Dengan demikian, *Brain Gym* dapat dijadikan sebagai salah satu strategi pembelajaran pendukung untuk membantu meningkatkan fokus dan perhatian siswa selama proses belajar mengajar.

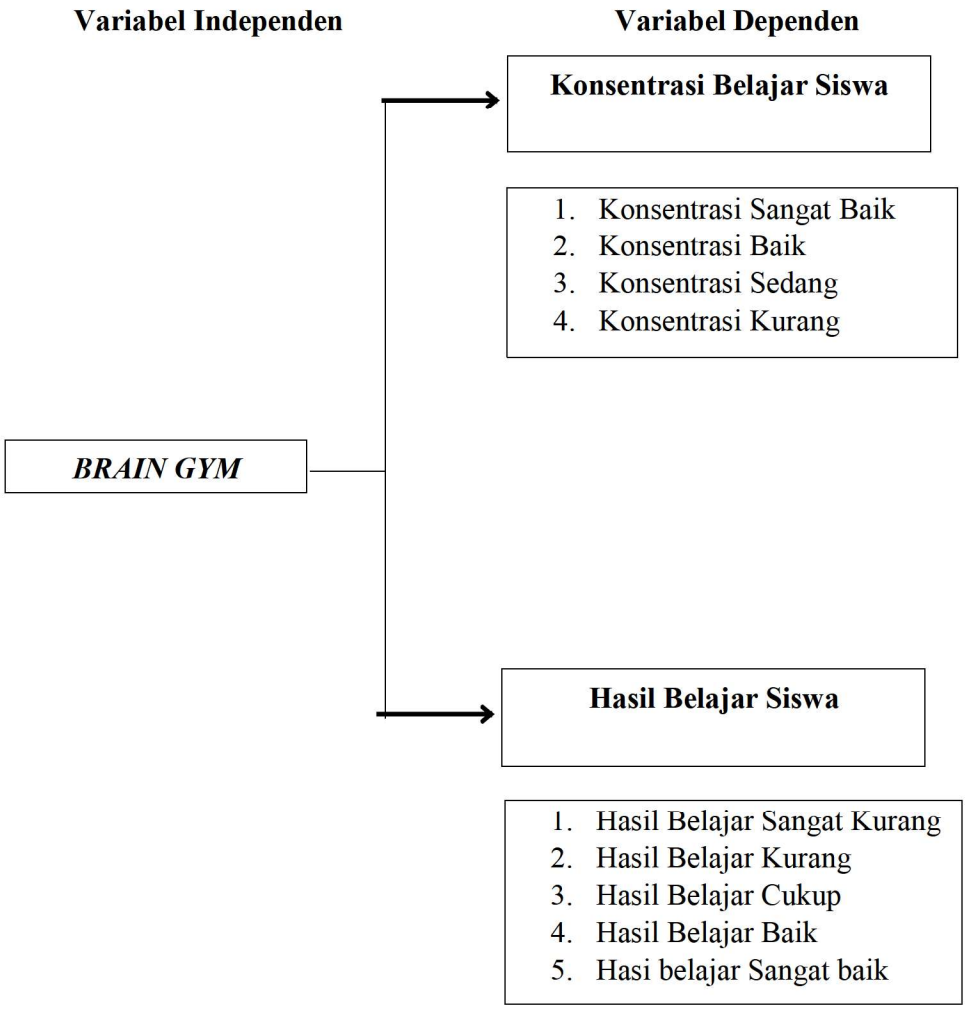
C. KERANGKA TEORI



Bagan 2.1 Kerangka Teori

Sumber : (Michella Wijaya, 2023), (Fernando 2024), (Iusi., 2025), (Ines & Dyanel, 2023)

D. KERANGKA KONSEP



Bagan 2.2 Kerangka Konsep

BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

A. RANCANGAN PENELITIAN

Rancangan penelitian merupakan suatu kerangka bagi peneliti untuk mengkaji hubungan antar variabel dalam suatu penelitian, Desain penelitian menjadi petunjuk bagi seorang peneliti untuk mencapai tujuan penelitian dan juga sebagai penuntun bagi seluruh proses penelitian. jenis penelitian ini yang akan digunakan adalah penelitian kuantitatif.

Desain yang akan di gunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental dengan menggunakan pendekatan *one group pre test - post test design* pada penilaian tingkat konsentrasi belajar sebelum dan sesudah diberikan *Brain gym* sedangkan untuk penilaian hasil belajar dengan menggunakan pendekatan *design cross sectional*, sehingga peneliti bisa mengetahui kondisi subjek sebelum atau setelah diberikan intervensi *Brain gym*.

Rancangan Penelitian *Brain gym* Dengan Konsentrasi Belajar

PRETEST	**X**	***POSTTEST***
O1	***Brain gym***	**O2**

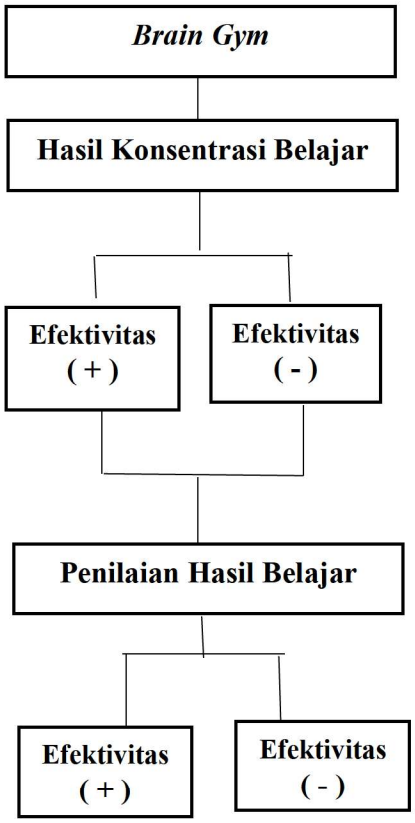
KETERANGAN :

X : Pemberian *Brain gym* yang dilakukan selama 15 menit dalam schari.

O1 : Pengukuran konsentrasi belajar menggunakan kuesioner *Grid Concentration Test* (GCT) selama 1 menit sebelum dilakukan *Brain gym*.

O2 : Pengukuran konsentrasi belajar menggunakan kuesioner *Grid Concentration Test* (GCT) selama 1 menit setelah dilakukan *Brain gym*.

Rancangan Penelitian Hasil Penilaian Konsentrasi Belajar dengan Hasil Belajar



Bagan 3.1 Rancangan Penelitian

B. TEMPAT WAKU PELAKSANAAN

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN HURIP JAYA 02

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Oktober - Desember 2025

No	Kegiatan	Juli		Agustus				September				Oktober				November				Desember	
		3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
1	Judul																				
2	Proposal penelitian																				
3	Perbaikan Proposal																				
4	Kaji Etik & Izin penelitian																				
5	Pelaksanaan Penelitian																				
6	Penyusunan Skripsi																				
7	Seminar Hasil Skripsi																				

C. POPULASI DAN SAMPEL

1. Populasi

Menurut (Candra Susanto *et al*., 2024) populasi didefinisikan sebagai keseluruhan individu, objek, atau peristiwa yang menjadi subjek utama penyelidikan dalam suatu penelitian. Populasinya bisa sangat luas, mencakup seluruh pelajar di suatu negara, atau sangat spesifik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas III, IV, V, VI di SDN HURIP JAYA 02 yang berjumlah 73 orang.

2. Sampel

Sampel adalah kelompok elemen yang peneliti selidiki secara langsung. Sampling berkaitan dengan pemilihan subset individu dari dalam suatu populasi untuk memperkirakan karakteristik seluruh populasi (Firmansyah & Dede, 2022).

a. Teknik Sampel

Proses pemilihan sampel yang akan digunakan dalam penelitian dikenal dengan prosedur sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 responden dengan mengunakan Teknik Non-probability Sampling dengan pendekatan Total Sampling yaitu teknik pengambilan sampel dengan data keseluruhan populasi sesuai dengan penelitian.

b. Kriteria Sampel

Terdapat kriteria responden yang ditetapkan oleh peneliti, antara lain:

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target dan terjangkau yang akan diteliti, yaitu:

a) Siswa kelas III, IV, V, VI
b) Siswa yang hadir saat melakukan pretest
c) Subjek yang memiliki skor tingkat hasil belajar rendah yaitu 50 – 60 (berdasarkan hasil dari nilai tugas harian siswa).
d) Subjek yang memiliki skor tingkat konsentrasi belajar rendah yaitu ≤ 5 sampai 15 (berdasarkan hasil dari GCT).

2) Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah mengeluarkan atau menghilangkan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi dari studi, yaitu :

a) Siswa yang tidak bersedia menjadi responden

b) Siswa yang tidak mengikuti kegiatan secara keseluruhan

Karena perhitungan menggunakan total sampling maka sample dalam penelitian ini berjumlah 73 siswa yang terdiri dari kelas III, IV, V, VI.

D. VARIABEL PENELITIAN

Variabel Penelitian adalah suatu atribut, nilai atau sifat dari objek penelitian (individu atau kegiatan) yang memiliki variasi tertentu antara satu objek dengan objek lainnya. Umumnya variabel penelitian akan ditentukan oleh seorang peneliti untuk dipelajari dan digali Informasi dari objek tertentu yang kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel merupakan objek penelitian, atau apa yang menjadi fokus di dalam suatu penelitian. Secara umum variabel berarti sesuatu yang dapat berubah-ubah, bermacam-macam serta berbeda-beda dan terdapat dua jenis variabel yaitu variabel independent dan variabel dependen (Nilda, 2021).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel independen dan dependen yaitu variabel independen nya adalah *Brain gym*, serta variabel dependen ini adalah Konsentrasi Dan Hasil Belajar.

E. HIPOTESIS PENELITIAN

Secara bahasa hipotesis berasal dari kata hipo berarti kurang atau lemah dan tesis atau thesis yang berarti teori yang disajikan sebagai bukti. Dalam pembicaraan ini hipo diartikan lemahdan tesis diartikan teori. Jadi hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah

kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya. Hipotesis merupakan alternatif dugaan jawaban yang dibuat oleh peneliti bagi problematika yang diajukan dalam penelitiannya (Zaki & Saiman, 2021).

Hipotesis Alternatif (Ha) merupakan adanya pengaruh antara satu variabel dengan variabel lainnya, sedangkan Hipotesis Nol (Ho) merupakan tidak adanya pengaruh antara satu variabel dengan variabel lainnya.

Ha : 1. Adanya efektivitas *Brain gym* terhadap konsentrasi belajar pada siswa SDN HURIP JAYA 02.

2. Adanya hubungan konsentrtasi belajar dengan hasil belajar pada siswa SDN HURIP JAYA 02.

Ho : 1. Tidak adanya efektivitas *Brain gym* terhadap konsentrasi belajar pada siswa SDN HURIP JAYA 02.

2. Tidak adanya hubungan konsentrtasi belajar dengan hasil belajar pada siswa SDN HURIP JAYA 02.

F. DEFINISI KONSEPTUAL DAN OPERASIONAL

1. Definisi Konseptual

Definisi konseptual merupakan penggambaran secara umum dan menyeluruh yang menyiratkan maksud dan konsep atau istilah tersebut bersifat konstitutif (merupakan definisi yang tersepakati oleh banyak pihak dan telah dibakukan setidaknya dikamus bahasa), formal dan mempunyai pengertian yang abstrak. Definisi konseptual dapat disintesiskan dari berbagai kajian konseptual yang sudah dilakukan.

a. *Brain Gym* atau senam otak merupakan Kumpulan gerakan sederhana yang dapat merangsang setiap bagian dalam otak,

merileksasikan ataupun merangsang sistem yang berhubungan dengan otak, dan sebagai jalan keluar bagi bagian otak yang terhambat agar berfungsi secara maksimal (Iusi, 2025).

b. Konsentrasi belajar adalah kegiatan memusatkan pikiran terhadap sesuatu hal atau objek belajar dan menghiraukan aktivitas lain selain yang berhubungan dengan belajar (Zulfa & Mujazi, 2022)

c. Hasil belajar adalah sebagai terjadinya perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang dapat diamati dan diukur bentuk pengetahuan, sikap dan keterampilan. Perubahan tersebut dapat diartikan sebagai terjadinya peningkatan dan pengembangan yang lebih baik dari sebelumnya dan yang tidak tahu menjadi tahu (Fernando, 2024).

2. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan variabel yang akan diteliti secara operasional sehingga peneliti dapat mengumpulkan data terkait dengan konsep.

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Variabel independen				
Brain gym	Brain Gym atau senam otak merupakan Kumpulan gerakan sederhana yang dapat merangsang setiap bagian dalam otak, merileksasikan ataupun merangsang sistem yang berhubungan dengan otak, dan sebagai jalan keluar bagi bagian otak yang terhambat agar berfungsi secara maksimal	SOP	-	-
Variabel Dependen				
Konsentrasi Belajar	Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian ataupun pemusatan perhatian terhadap objek tertentu yang digunakan untuk bahan penilaian konsentrasi anak pada penelitian ini yang berpengaruh pada modalitas belajar, psikologi, dan lingkungan.	Kuisioner GCT	Interval	Konsentrasi Sangat Baik, skor GCT > 21 Konsentrasi Baik, skor GCT 16-20 Konsentrasi Sedang, skor GCT 11-15 Konsentrasi Kurang, skor GCT 6-10 Konsentrasi Sangat Kurang, skor gct <5

Hasil Belajar	Hasil belajar adalah sebagai terjadinya perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang dapat diamati dan diukur bentuk pengetahuan, sikap dan keterampilan. Pada peneletian ini menggunakan nilai tugas matematika harian siswa sebagai pengukuran hasil belajar.	Nilai Tugas Harian Siswa	Interval	1. Penilaian hasil belajar sangat kurang (E = 50-60) 2. Penilaian hasil belajar kurang (D = 60 – 80) 3. Penilaian hasil belajar cukup (C = 70 – 80) 4. Penilaian hasil belajar baik (B = 80 – 90) 5. Penilaian hasil belajar sangat baik (A = 90 – 100)
Variabel Confounding				
Usia	Usia adalah hitungan waktu seseorang dari awal lahir sampai saat ini dalam satuan tahun	Responden mengisi data demografi yang telah tersedia pada lembar kuisioner	Interval	8 – 11 tahun Usia pada anak kelas III, IV, V, VI
Jenis Kelamin	Karakteristik yang membedakan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.	Lembar Kuisioner	Nominal	1. Laki – laki 2.Perempuan
Kelas Siswa	Klasifikasi atau kategori yang mengelompokan berbagai usia dengan kelas dan kesetaraan nya.	Lembar Kuisioner	Nominal	Kelas III, Kelas IV, Kelas V, Kelas VI

Tabel 3.1 Definisi Operasional

G. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

1. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat beberapa instrumen penelitian,

yaitu pertama menggunakan kuesioner yang baku untuk mengukur konsentrasi belajar siswa dengan menggunakan kuisioner *Grid Concentration Test* (GCT) yang di kembangkan oleh Harris dan Bettle L (1984), Kuisioner ini memiliki nilai validitas (0,912) dan reabilitas (0,803) sehingga dapat digunakan untuk peniletian. Tes ini disusun berdasarkan angka secara berurutan dari nilai terendah 00 hingga tertinggi 99 dalam kolom yang dilakukan dalam 1 menit. Semakin banyak siswa menyusun bilangan selama 1 menit, maka konsentrasi siswa akan semakin baik, semakin sedikit siswa menyusun angka dalam 1 menit, maka konsentrasi siswa akan semakin menurun. Dengan skala pengukuran kategorik dikatakan apabila konsentrasi sangat kurang ≤ 5, konsentrasi kurang jika skor 6-10, kosentrasi sedang jika skor 11-15, konsentrasi baik jika skor 16-20, dan dikatakan konsentrasi sangat baik jika mendapatkan skor ≥ 21.

Lalu melihat data tugas matematika siswa untuk mengetahui hasil belajar pada siswa dengan kategorik kriteria hasil belajar siswa dikatakan hasil belajar sangat kurang jika nilai 50-60, hasil belajar kurang jika nilai 60-70, hasil belajar cukup jika nilai 70-80, hasil belajar baik jika nilai 80-90.

2. Teknik Pengumpulan Data

Menurut (Romdona., 2025) Teknik pengumpulan data dalam

penelitian ini yaitu:

a. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang sangat berguna untuk memperoleh data yang alami dan mendalam tentang suatu fenomena atau perilaku. Pada tahap ini peneliti melakukan observasi ke tempat yang dituju untuk mendapatkan izin pelaksanaan penelitian dengan pihak kepala sekolah dan memberikan surat izin studi pendahuluan terlebih dahulu ke pihak seoklah untuk mendapatkan data responden yang sesuai kriteria inklusi.

b. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang sangat berguna untuk memperoleh data mendalam tentang subjek yang kompleks atau personal. Teknik ini memberikan peneliti fleksibilitas dalam mengajukan pertanyaan tambahan dan memahami responden secara lebih mendalam. Pada tahap ini peneliti memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) kepada siswa untuk memenuhi izin penelitian.

c. Kuisioner

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan pemberian serangkaian pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Teknik ini banyak digunakan dalam penelitian karena memungkinkan pengumpulan data dari banyak responden dengan waktu dan biaya yang lebih efisien. Kuesioner dapat mencakup pertanyaan yang terstruktur dan tertutup, yang

memudahkan pengelolaan data, atau pertanyaan terbuka yang memungkinkan responden memberikan jawaban yang lebih rinci.

Dalam penelitian ini menggunakan kuisioner *Grid Concentration Test* (GCT) dengan metode mengurutkan angka secara runtut dari nilai terkecil 00 hinga terbesar 99 dalam kolom kotak selama 1 menit untuk melihat penilaian konsentrasi belajar dan hasil belajar dapat dilihat dari tugas harian siswa

d. Dokumentasi

Teknik dokumentasi merupakan penelusuran dan perolehan data yang diperlukan melalui data yang telah tersedia. Teknik dokumentasi digunakan dengan tujuan untuk melengkapi hasil data yang diperoleh melalui teknik wawancara dan pengamatan yang telah dilakukan sebelumnya.

Untuk mengidentifikasi hubungan konsentrasi belajar dengan hasil belajar menggunakan kriteria sebagai berikut :

Kriteria Konsentrasi Belajar

No	**Kriteria Penelitia**	Keterangan
1	21 Keatas	Konsentrasi Sangat Baik
2	16-20	Konsentrasi Baik
3	11-15	Konsentrasi Sedang
4	6-10	Konsentrasi Kurang
5	5 kebawah	Konsentrasi Sangat Kurang

Sumber : (Ines & Dyanel, 2023)

Kriteria Hasil Belajar

No	Kriteria	Keterangan
1.	E = 50 - 60	Hasil Belajar Sangat Kurang
2.	D = 60 - 70	Hasil Belajar Kurang
3.	C = 70 - 80	Hasil Belajar Cukup
4.	B = 80 – 90	Hasil Belajar Baik
5.	A = 90 - 100	Hasil Belajar Sangat Baik

Gambar 3.2 Kriteria Hasil Belajar

3. Prosedur Penelitian

Bagian ini memaparkan langkah-langkah prosedural yang ditempuh oleh pengembang dalam melaksanakan penelitian. Prosedur penelitian ini dilakukan dengan tahap sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

1) Membuat surat studi pendahuluan dari STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO ke Kepala Sekolah SDN HURIP JAYA 02 untuk melakukan izin penelitian dan mencari data responden.
2) Mengajukan surat permohoman izin studi pendahuluan kepada Kepala Sekolah SDN HURIP JAYA 02.
3) Mengambil data awal populasi di SDN HURIP JAYA 02 dan melakukan kontrak waktu kepada kepala sekolah.
4) Melakukan kaji etik sebelum melakukan penelitian.
5) Meminta izin penelitian.

b. Tahap Pelaksanaan

1. Pengumpulan data pertama (pre test) sebelum intervensi diberikan.
2. Peneliti memilih responden menggunakan kriteria inklusi.
3. Pengukuran konsentrasi belajar sebelum intervensi dengan

menggunakan lembar kuesioner Grid Concentration Test (GCT)

4. Peneliti menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilaksanakan serta menganjurkan responden terlebih dahulu meminum air agar dapat membantu memperlancar peredaran darah.
5. Intervensi *Brain gym* dimulai pada hari selasa sampai hari jumat. Intervensi *Brain gym* dipandu langsung oleh peneliti dengan menggunkan SOP *Brain gym*. Dengan alur kegiatan intervensi sebagai berikut:
   a) Responden disarankan untuk sarapan pada pagi hari sebelum mengikuti tes
   b) Responden duduk dengan jarak 2 meter yang sudah ditentukan.
   c) Responden mengisi biodata yang telah di sediakan.
   d) Setiap responden menghubungkan angka-angka tersebut dari angka kecil hingga angka terbesar dengan cara menghubungkan angka dengan garis horizontal dan garis vertikal.
   e) Waktu yang di berikan untuk menyelesaikan kusioner yaitu 1 menit.
   f) Senam dilakukan pada waktu pagi hari pukul 08.00 Wita selama 10 - 15 menit.
   g) Pelaksanaan bertempat didalam kelas SDN HURIP JAYA 02. setelah mendapat persetujuan, penelitian dimulai dengan penekanan pada pertimbangan etika.

h) Semua responden diberikan perlakuan yang sama dan tetap diperhatikan untuk jadwal yang telah ditetapkan

6. Penelitian dilakukan selama 3 minggu secara berturut-turut yang dimana dalam 1 minggu dilaksanakan 2 sesi pertemuan, Sesi Pertama dilaksanakan pada kelas III dan IV lalu pada sesi kedua dilaksanakan pada kelas V dan VI. Pada minggu pertama dilakukan pretest dengan memberikan kuesinoner, pada minggu ke dua diberikan intervensi *Brain gym* dan pada minggu ketiga pemberian intervensi *Brain gym* dan dilanjutkan dengan *post-test* dengan memberikan kuesioner yang sama pada saat *pre-test*.

c. Tahap Pengolahan Data

Setelah data terkumpul yaitu hasil data nilai matematika siswa dan hasil data keuisioner *Grid Concentration Test* (GCT) peneliti mengecek keseleruhan data yang telah terkumpul, dengan melihat hasil lembar niali matematika siswa dan lembar pengisian kuisioner oleh siswa.

Lalu tahap terakhir adalah menganalisis hasil data tersebut dengan menginput data ke dalam SPSS dengan menggunakan uji statistik yang relevan dengan tujuaan penelitian.

H. ETIKA PENELITIAN

1. Informed Consent

Lembar persetujuan yang diberikan kepada responden yang akan diteliti yang memenuhi kriteria inklusi. Apabila responden bersedia, maka

responden akan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan tersebut. Tetapi apabila responden menolak, maka peneliti tidak akan memaksakan dan tetap menghormati hak-hak responden.

2. ***Anomity*** **(Tanpa Nama)**

Untuk menjaga nama baik responden, peneliti akan memberikan jaminan dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. ***Confidentiality*** **(Kerahasiaan)**

Setiap orang mempunyai hak-hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu dalam memberikan informasi. Setiap orang berhak untuk tidak memberikan apa yang di ketahuinya kepada orang lain. Oleh sebab itu, semua informasi yang telah dikumpulkan akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset. Peneliti sebaiknya cukup menggunakan coding sebagai pengganti identitas responden.

I. ANALISA DATA

Analisia data adalah proses pengolahan data dalam penelitian kuantitatif yang dapat dijadikan sebagai dasar untuk pengambilan Kesimpulan (Marinu,. 2023) penerapan analisa univariat dan bivariat pada penelitian ini melalui pemberian intervensi kuisioner *Grid Concentration Test* (GCT) dan perlakuan *Brain gym* terhadap Tingkat konsentrasi dan hasil belajar pada siswa SDN Hurip Jaya 02.

1. Analisa Univariat

Analisis univariat menjelaskan atau mendeskripsikan ciri-ciri masing-masing variabel penelitian untuk melihat fungsi *Brain gym* terhadap konsentrasi pada siswa smp. Jenis data menentukan metode analisis univariat meliputi usia, jenis kelamin, tingkat konsentrasi dan hasil belajar yang diukur dengan kuisioner Grid concentration test (GCT) dan pemberian *Brain gym*. Tujuan dari analisis univariat adalah untuk melihat distribusi, frekuensi & presentasi, dan variabel.

Dalam penelitian ini analisa univariat yang di nilai adalah usia anak, jenis kelamin, dan kelas siswa. Mengidentifikasi konsentrasi belajar sebelum dan sesudah diberikan *Brain gym* dan Mengidentifikasi hasil belajar sebelum dan sesudah diberikan *Brain gym*.

2. Analisa Bivariat

Analisis Bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen. Analisis ini dilakukan untuk melihat efektivitas *Brain gym* terhadap konsentrasi belajar dan mengidentifikasi hubungan konsentrasi belajar dengan hasil belajar pada siswa SDN Hurip Jaya 02.

Dalam penelitian ini yaitu rancangan yang digunakan untuk mengukur konsentrasi belajar adalah *one group pre test – post test design* dengan skala pengukuran nominal dan menggunakan *uji dependen t – test,* tujuan nya adalah mengetahui pengaruh antara dua variabel. Selain itu rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *statistic non parametric* dengan *uji chi square* dengan

tujuan untuk mengetahui hubungan antara konsentrasi belajar dan hasil belajar. Berdasarkan hasil uji statistik, mrnunjukkan nilai $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa :

a. Apabi nilai $p < 0,05$ maka Ha diterima, artinya senam *Brain gym* efektif dapat meningkatkan konsentrasi belajar, dan ada hubungan antara konsentrasi belajar dengan hasil belajar pada siswa SDN Hurip Jaya 02.
b. Apabila nilai $p \geq 0,05$ maka Ho ditolak, artinya senam *Brain gym* tidak efektif meningkatkan konsentrasi belajar, dan tidak ada nya hubungan antara konsentrasi belajar dengan hasil belajar pada siswa SDN Hurip Jaya 02

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini penulis menyajikan hasil dan pembahsan penelitian tentang efektivitas *brain gym* terhadap konsentrasi dan hasil belajar di SDN Hurip Jaya 02 pada bulan november 2025 meliputi :

A. Analisis Univariat dan Bivariat

1. Analisis Unvariat

a. Karakteristik Responden.

Tabel 4.1 Distibusi frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas, Usia, Jenis Kelamin, di SDN Hurip Jaya 02 Pada November 2025 (n = 73)

No	Karkertistik Responden	*Frenkuensi (f)*	*Prensatase (%)*
1	**Kelas**		
	Kelas 3	15	20,5
	Kelas 4	30	41,1
	Kelas 5	12	16,4
	Kelas 6	16	21,9
	Total	73	100,0
2	**Usia**		
	8	15	20,5
	9	30	41,1
	10	12	16,4
	11	16	21,9
	Total	73	100,0
3	**Jenis Kelamin**		
	Laki – Laki	32	43,8
	Permpuan	41	56,2
	Total	73	100,0

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden sebagian besar berada pada kelas 4, yaitu sebanyak 30 orang (41,1%). Selanjutnya, responden kelas 6 berjumlah 16 orang (21,9%), kelas 3 sebanyak 15 orang (20,6%), dan kelas 5 sebanyak 12 orang (16,4%). Temuan ini menunjukkan bahwa kelompok terbesar dalam penelitian adalah siswa kelas 4.

Responden memiliki rentang usia 8 hingga 12 tahun. Jumlah terbesar berada pada usia 10 dan 11 tahun, masing-masing sebanyak 22 responden (30,1%). Responden usia 9 tahun berjumlah 15 orang (20,6%), usia 12 tahun sebanyak 12 orang (16,5%), sedangkan usia 8 tahun merupakan kelompok paling sedikit, yaitu 2 responden (2,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia pertengahan sekolah dasar.

Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah laki-laki, yaitu sebanyak 45 orang (61,6%). Sementara itu, responden perempuan berjumlah 28 orang (38,4%). Dengan demikian, proporsi responden laki-laki dalam penelitian ini lebih besar dibandingkan perempuan.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara tingkat efektivitas *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi dan hubungan konsentrasi belajar dengan hasil belajar pada siswa SDN Hurip Jaya 02.

a. Efektivitas *Brain gym* Terhadap Tingkat Konsentrasi.

Tabel 4.2 Analisis *frekuensi* Efektivitas *Brain gym* Terhadap Tingkat Konsentrasi di SDN Hurip Jaya 02.

No	Kategori Penilaian GCT	*Pre-Test*		*Post-Test*		*P Value*
		f	%	f	%	
1.	Sangat Baik	0	0,0	17	23,29	**0,000**
2.	Baik	0	0,0	43	58,90	
3.	Sedang	0	0,0	13	17,81	
4.	Kurang	44	60,27	0	0,0	
5.	Sangat kurang	29	39,23	0	0,0	
Total		73	100%	73	100%	

Sumber data : data primer

Berdasarkan tabel tabel 4.2. Dapat disimpulkan bahwa *brain gym* memiliki keefektivan yang signifikan terhadap konsentrasi belajar ditunjukkan dengan nilai Sig.(2-*tailed*) yaitu 0,000.

b. Efektivitas *Brain gym* Terhadap Hasil Belajar.

Tabel 4.3 Analisis *frekuensi* Efektivitas *Brain gym* Terhadap Hasil Belajar di SDN Hurip Jaya 02.

No	Kategori Penilaian Hasil Belajar	*Pre-Test*		*Post-Test*		*P Value*
		f	%	f	%	
1.	Sangat Kurang	23	31,50	0	0,0	
2.	Kurang	45	61,64	0	0,0	
3.	Cukup	4	5,47	38	52,05	**0,000**
4.	Baik	1	1,36	35	47,94	
5.	Sangat Baik	0	0,0	0	0,0	
Total		73	100%	73	100%	

Sumber data : data primer

Berdasarkan tabel tabel 4.3. Dapat disimpulkan bahwa *brain gym* memiliki keefektivan yang signifikan terhadap Hasil belajar ditunjukkan dengan nilai Sig.(2-tailed) yaitu 0,000.

c. Hubungan Terhadap konsentrasi belajar dengan hasil belajar pada siswa SDN Hurip Jaya 02.

Tabel 4.4 Analisis frekuensi Hubungan *Brain gym* Terhadap Konsentrasi Belajar Dengan Hasil Belajar di SDN Hurip Jaya 02.

Kategori Penilaian Konsentrasi Belajar	***Hasil Belajar***		***P Value***	**Correlation Coefisient**
	Cukup	Baik		
Sangat Baik	3	12		
Baik	7	37		
Sedang	2	12	0,000	0,428
Total	73 100%	73 100%		

Sumber data : data primer

Berdasarkan tabel tabel 4.4. Dapat disimpulkan b]ahwa tingkat kekuatan korelasi memiliki hubungan yang cukup dengan nilai koefisien korelasi yaitu 0,428 dan memiliki Hubungan yang signifikan ditunjukkan dengan nilai Sig.(2-tailed) yaitu 0,000.

B. Pembahasan Penelitian

1. Analisis Univariat

Dalam pembahasan ini peneliti akan menyajikan pembahasan dari karakteristik responden meliputi :

a. Kelas Responden

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini berasal dari beberapa kelas pada jenjang sekolah dasar. Distribusi responden berdasarkan kelas menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada tingkat pendidikan yang relatif sama, dengan sistem pembelajaran, kurikulum, serta lingkungan belajar yang serupa. Kondisi ini menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan

kelas bersifat homogen, sehingga perbedaan hasil penelitian yang diperoleh tidak dipengaruhi secara signifikan oleh perbedaan kelas.

Kelas responden dalam penelitian ini menggambarkan bahwa seluruh siswa berada pada tahap perkembangan akademik dan kognitif yang hampir sama. Pada jenjang sekolah dasar, siswa masih berada dalam proses pengembangan kemampuan konsentrasi, pemahaman, dan keterampilan belajar. Oleh karena itu, perbedaan kelas tidak menjadi faktor dominan yang memengaruhi konsentrasi belajar maupun hasil belajar siswa, melainkan lebih dipengaruhi oleh faktor lain yang berkaitan langsung dengan proses pembelajaran dan intervensi yang diberikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelas responden tidak memiliki pengaruh langsung terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa. Hal ini dikarenakan seluruh responden memperoleh perlakuan yang sama selama proses penelitian, baik dari segi waktu pelaksanaan, materi pembelajaran, maupun intervensi brain gym yang diberikan. Keseragaman perlakuan tersebut memungkinkan perubahan yang terjadi pada konsentrasi dan hasil belajar siswa lebih mencerminkan dampak dari intervensi brain gym, bukan akibat perbedaan kelas responden.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dkk. (2021) yang menyatakan bahwa perbedaan kelas pada jenjang sekolah dasar tidak berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar apabila siswa berada dalam lingkungan belajar dan kurikulum

yang sama. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa faktor metode pembelajaran, kesiapan belajar, dan kemampuan konsentrasi siswa memiliki peran yang lebih besar dibandingkan perbedaan kelas.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sari dan Hidayat (2022) juga menunjukkan bahwa kelas siswa tidak menjadi faktor penentu utama dalam pencapaian hasil belajar. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa siswa dari kelas yang berbeda dapat memiliki hasil belajar yang setara apabila memperoleh strategi pembelajaran dan stimulasi yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa kelas responden lebih berfungsi sebagai karakteristik demografis penelitian, bukan sebagai variabel yang memengaruhi secara langsung.

Menurut asumsi hasil peneliti kelas responden dalam penelitian ini tidak menjadi faktor pembeda utama terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa. Kelas responden lebih berperan sebagai gambaran karakteristik subjek penelitian. Hal ini memperkuat bahwa peningkatan konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa lebih dipengaruhi oleh intervensi brain gym yang diberikan, bukan oleh perbedaan kelas responden.

b. Usia Responden

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia anak sekolah dasar. Distribusi usia responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia yang sesuai dengan jenjang pendidikan sekolah dasar, di mana pada usia tersebut anak berada pada tahap perkembangan kognitif dan

psikososial yang masih dalam proses pematangan. Kondisi ini menunjukkan bahwa responden memiliki karakteristik usia yang relatif homogen, sehingga faktor usia tidak menjadi pembeda utama dalam hasil penelitian yang diperoleh. usia responden yang berada pada rentang usia sekolah dasar menunjukkan bahwa anak masih memiliki kemampuan konsentrasi yang terbatas dan mudah terpengaruh oleh stimulus lingkungan. Pada usia ini, anak cenderung membutuhkan pendekatan pembelajaran yang mampu membantu meningkatkan fokus dan kesiapan belajar. Oleh karena itu, pemberian intervensi brain gym dalam penelitian ini menjadi relevan karena disesuaikan dengan karakteristik perkembangan usia responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia responden tidak menjadi faktor dominan yang memengaruhi konsentrasi belajar maupun hasil belajar siswa secara langsung. Hal ini dikarenakan seluruh responden berada pada tahap perkembangan yang relatif sama, sehingga perbedaan yang muncul lebih dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan, bukan oleh perbedaan usia. Kondisi ini mendukung validitas hasil penelitian bahwa perubahan konsentrasi dan hasil belajar siswa merupakan dampak dari brain gym yang diberikan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk. (2021) yang menyatakan bahwa pada anak usia sekolah dasar, variasi usia dalam rentang yang sama tidak memberikan perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan konsentrasi dan hasil belajar. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa faktor lingkungan belajar, metode

pembelajaran, serta stimulasi yang diberikan memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan usia kronologis anak.

Penelitian lain oleh Hidayat dan Pramudya (2022) juga menunjukkan bahwa usia siswa sekolah dasar tidak berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar apabila berada dalam jenjang kelas yang sama. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pada usia sekolah dasar, kemampuan belajar anak lebih dipengaruhi oleh kesiapan belajar, motivasi, dan kemampuan memusatkan perhatian, dibandingkan dengan perbedaan usia itu sendiri.

Menurut asumsi hasil peneliti usia responden dalam penelitian ini tidak menjadi faktor penentu utama terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa. Usia responden lebih berperan sebagai karakteristik dasar yang menggambarkan kondisi umum subjek penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa lebih dipengaruhi oleh intervensi brain gym yang diberikan, bukan oleh perbedaan usia responden.

c. Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah laki-laki dibandingkan perempuan. Distribusi ini menggambarkan adanya perbedaan proporsi jumlah responden menurut jenis kelamin, namun seluruh responden tetap berada dalam satu lingkungan belajar yang sama, dengan kurikulum, metode pembelajaran, serta fasilitas pendidikan yang serupa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin dalam penelitian ini bersifat sebagai karakteristik demografis, bukan sebagai faktor

pembeda utama dalam proses pembelajaran. Jenis kelamin responden dalam penelitian ini mencerminkan bahwa baik siswa laki-laki maupun perempuan berada pada tahap perkembangan kognitif yang relatif sebanding. Pada usia sekolah dasar, perbedaan jenis kelamin belum menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam kemampuan dasar akademik, termasuk kemampuan konsentrasi dan hasil belajar. Pada tahap ini, perkembangan kognitif anak lebih dipengaruhi oleh stimulasi lingkungan, metode pembelajaran, dan aktivitas pendukung belajar dibandingkan oleh faktor biologis jenis kelamin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin responden tidak memiliki pengaruh langsung terhadap tingkat konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa. Hal ini disebabkan karena seluruh responden, baik laki-laki maupun perempuan, memperoleh perlakuan yang sama selama proses penelitian. Keseragaman perlakuan tersebut meliputi waktu pelaksanaan penelitian, metode pembelajaran, serta intervensi *Brain Gym* yang diberikan secara merata kepada seluruh responden. Dengan demikian, perubahan yang terjadi pada konsentrasi dan hasil belajar siswa lebih merefleksikan dampak dari intervensi *Brain Gym* daripada perbedaan jenis kelamin.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ines & Dyanel (2023) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan dalam peningkatan konsentrasi belajar setelah diberikan intervensi *Brain Gym*. Penelitian tersebut menegaskan bahwa efektivitas *Brain Gym* lebih ditentukan oleh keterlibatan siswa dalam aktivitas gerak dan fokus perhatian, bukan oleh perbedaan jenis kelamin.Penelitian lain yang dilakukan oleh Heni & Ulvi Nurlika (2021) juga menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak menjadi faktor utama yang memengaruhi tingkat konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Penelitian

tersebut menjelaskan bahwa baik siswa laki-laki maupun perempuan menunjukkan peningkatan konsentrasi belajar yang relatif sama ketika diberikan stimulasi dan metode pembelajaran yang sesuai.

Menurut asumsi hasil peneliti jenis kelamin responden dalam penelitian ini tidak menjadi faktor pembeda utama terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa. Jenis kelamin lebih berperan sebagai karakteristik responden dalam penelitian. Hal ini semakin memperkuat bahwa peningkatan konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa dalam penelitian ini lebih dipengaruhi oleh intervensi *Brain Gym* yang diberikan, bukan oleh perbedaan jenis kelamin responden.

2. Analisis Bivariat

a. Efektivitas *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi brain gym. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan paired simple t-test, diperoleh nilai P value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa pemberian brain gym efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa di SDN Hurip Jaya 02. Peningkatan ini terlihat dari hasil pengukuran Grid Concentration Test (GCT), di mana sebagian besar siswa mengalami peningkatan skor konsentrasi setelah diberikan intervensi brain gym. Temuan ini mengindikasikan bahwa brain gym sebagai intervensi nonfarmakologis mampu memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran. Brain gym bekerja melalui rangkaian gerakan sederhana yang bertujuan untuk

mengintegrasikan kerja otak kiri dan otak kanan, meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, serta menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks. Kondisi tersebut berperan penting dalam meningkatkan kesiapan belajar dan fokus siswa, sehingga konsentrasi belajar dapat meningkat secara optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ines dan Dyanel (2023) yang menunjukkan bahwa pemberian brain gym secara signifikan dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa, dengan nilai $p < 0,05$. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa gerakan brain gym mampu merangsang sistem saraf pusat dan meningkatkan koordinasi antara fungsi kognitif, afektif, dan psikomotorik, sehingga siswa lebih mudah berkonsentrasi saat menerima materi pelajaran. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Mandiri dan Hayati (2021) yang menemukan bahwa senam otak berpengaruh signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, khususnya pada siswa yang sebelumnya memiliki tingkat konsentrasi rendah.

Selain itu, penelitian Heni dan Nurlika (2021) juga mendukung hasil penelitian ini, di mana brain gym terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas IV SD. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa gerakan brain gym dapat membantu menurunkan ketegangan otot, mengurangi stres, serta meningkatkan keseimbangan kerja otak, sehingga siswa menjadi lebih tenang dan mampu memusatkan perhatian lebih lama selama kegiatan belajar berlangsung. Kondisi rileks

dan nyaman yang dihasilkan dari brain gym berperan penting dalam menunjang proses konsentrasi belajar anak usia sekolah.

Secara fisiologis, brain gym diketahui dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi memberikan rasa nyaman dan relaksasi. Keadaan ini membantu menurunkan kecemasan dan kelelahan mental pada siswa, sehingga otak dapat bekerja lebih optimal dalam menerima dan mengolah informasi. Dengan demikian, siswa yang rutin melakukan brain gym cenderung memiliki kemampuan fokus yang lebih baik dibandingkan sebelum diberikan intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan dari berbagai penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa brain gym memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan tingkat konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Brain gym dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi sederhana, aman, dan mudah diterapkan oleh guru maupun tenaga kesehatan sekolah untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa, khususnya pada anak yang mengalami kesulitan fokus selama proses pembelajaran.

b. Efektivitas *brain gym* terhadap Hasil Belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar siswa setelah diberikan intervensi brain gym. Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil belajar sebelum dan sesudah pemberian brain gym. Temuan ini mengindikasikan bahwa brain gym memiliki efektivitas dalam meningkatkan hasil belajar siswa

sekolah dasar. peningkatan hasil belajar yang terjadi setelah intervensi brain gym menunjukkan bahwa kondisi kesiapan belajar siswa menjadi lebih optimal. Brain gym membantu siswa berada dalam kondisi fisik dan mental yang lebih rileks, sehingga proses penerimaan dan pengolahan informasi selama pembelajaran dapat berlangsung dengan lebih baik. Dengan meningkatnya kesiapan belajar, siswa menjadi lebih mudah memahami materi yang disampaikan oleh guru, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan hasil belajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari dkk. (2021) yang menyatakan bahwa brain gym berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar siswa sekolah dasar. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa gerakan brain gym dapat membantu meningkatkan kerja otak secara optimal, sehingga siswa lebih mudah dalam memahami dan mengingat materi pelajaran. Kondisi ini berkontribusi pada peningkatan capaian akademik siswa setelah mengikuti pembelajaran.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wati dan Pratama (2022) juga menunjukkan bahwa pemberian brain gym secara rutin sebelum pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa brain gym mampu mengurangi ketegangan dan kelelahan belajar, sehingga siswa menjadi lebih fokus dan aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Keaktifan dan fokus siswa inilah yang berperan penting dalam meningkatkan hasil belajar.

Selain itu, penelitian oleh Rahmawati (2020) mengungkapkan bahwa brain gym dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan kondusif. Siswa yang berada dalam kondisi emosional yang lebih stabil cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih baik. Motivasi belajar yang meningkat akan memengaruhi usaha siswa dalam memahami materi pelajaran, sehingga hasil belajar yang dicapai menjadi lebih optimal.

Secara fisiologis, brain gym dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, yang berperan penting dalam meningkatkan fungsi kognitif, seperti daya ingat, pemahaman, dan kemampuan berpikir. Aktivasi kerja otak kiri dan kanan melalui brain gym membantu siswa dalam mengintegrasikan informasi secara lebih efektif. Dengan demikian, proses belajar menjadi lebih efisien dan berdampak pada peningkatan hasil belajar siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dan didukung oleh berbagai penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa brain gym efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa sekolah dasar. Brain gym dapat dijadikan sebagai salah satu metode pendukung pembelajaran yang sederhana dan mudah diterapkan di sekolah. Penerapan brain gym secara rutin diharapkan mampu membantu siswa mencapai hasil belajar yang lebih baik serta mendukung keberhasilan proses pembelajaran secara keseluruhan.

c. Hubungan konsentrasi belajar dengan hasil belajar pada siswa SDN Hurip Jaya 02.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi belajar dengan hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa semakin baik tingkat konsentrasi belajar siswa, maka semakin baik pula hasil belajar yang diperoleh. Temuan ini mengindikasikan bahwa konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menentukan keberhasilan belajar siswa sekolah dasar. hubungan antara konsentrasi belajar dan hasil belajar menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran sangat memengaruhi kemampuan siswa dalam menerima, memahami, dan mengingat materi pelajaran. Siswa dengan tingkat konsentrasi yang baik cenderung lebih fokus mengikuti penjelasan guru, aktif dalam kegiatan pembelajaran, serta mampu menyelesaikan tugas dengan lebih optimal. Sebaliknya, siswa dengan tingkat konsentrasi yang rendah akan lebih mudah terdistraksi, sehingga proses belajar menjadi kurang efektif dan berdampak pada rendahnya hasil belajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara konsentrasi belajar dengan hasil belajar siswa sekolah dasar. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa konsentrasi belajar yang baik memungkinkan siswa untuk memproses informasi secara lebih efektif, sehingga pemahaman terhadap materi pelajaran menjadi lebih optimal dan tercermin dalam peningkatan hasil belajar.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sari dan Pramudya (2022) juga mendukung hasil penelitian ini, di mana konsentrasi belajar terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar siswa. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa konsentrasi merupakan prasyarat penting dalam proses belajar, karena tanpa konsentrasi yang baik, siswa akan mengalami kesulitan dalam memahami materi dan menyimpan informasi dalam memori jangka panjang. Hal ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar memiliki peran strategis dalam menentukan keberhasilan akademik siswa.

Selain itu, penelitian oleh Hidayat dkk. (2020) menyatakan bahwa siswa dengan tingkat konsentrasi belajar yang tinggi cenderung memiliki hasil belajar yang lebih baik dibandingkan siswa dengan konsentrasi belajar yang rendah. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa konsentrasi belajar yang baik dapat meningkatkan efisiensi waktu belajar dan kualitas pemahaman materi, sehingga siswa mampu mencapai hasil belajar yang lebih optimal.

Secara teoritis, konsentrasi belajar berhubungan erat dengan fungsi kognitif otak, terutama dalam hal perhatian, memori, dan pemrosesan informasi. Ketika siswa mampu memusatkan perhatian dengan baik, otak dapat bekerja secara lebih optimal dalam menerima dan mengolah informasi yang diperoleh selama pembelajaran. Kondisi ini memungkinkan terjadinya proses belajar yang efektif, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap hasil belajar siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dan didukung oleh berbagai penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, upaya peningkatan konsentrasi belajar siswa perlu mendapat perhatian khusus dalam proses pembelajaran. Konsentrasi belajar yang baik diharapkan mampu membantu siswa mencapai hasil belajar yang lebih optimal dan mendukung keberhasilan proses pendidikan secara keseluruhan.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penyusunan dan pelaksanaan penelitian ini, peneliti telah berupaya mengikuti prosedur penelitian secara sistematis dan sesuai dengan kaidah metodologi ilmiah. Berdasarkan hasil penelaahan terhadap seluruh tahapan penelitian tetap adanya keterbatasan penelitian seperti penyebaran kuisioner dalam penelitian masih menggunakan bahasa yang baku sehingga sulit dipahami oleh responden dan peneliti harus melakukan penjelasan beberapa kali kepada responden, lalu responden (siswa) masih keterbatasan dalam menghitung sehingga mempengaruhi terhadap nilai siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan menjelaskan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tentang Efektivitas *Brain gym* Terhadap Konsentrasi Dan Hasil Belajar Di SDN Hurip Jaya 02.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat konsentrasi belajar setelah diberikan intervensi *Brain gym* dari responden terdapat mayoritas terbanyak mengalami konsentrasi sangat baik.
2. Hasil belajar setelah diberikan intervensi *Brain gym* dari responden terdapat mayoritas terbanyak mendapatkan hasil belajar baik.
3. *Brain gym* efektif terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada siswa di SDN Hurip Jaya 02.
4. *Brain gym* efektif terhadap peningkatan Hasil belajar pada siswa di SDN Hurip Jaya 02.
5. Adanya hubungan intervensi *brain gym* yang diberikan terhadap konsentrasi dan hasil belajar di SDN hurip jaya 02.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas,maka penelitian dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi tempat penelitian (SDN Hurip Jaya 02)

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan dan data masukan untuk memberikan intervensi *Brain gym* sehingga dapat meningkatkan konsentrasi pada siswa dan meningkatkan hasil belajar siswa

2. Bagi tenaga pendidik

   Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai inovasi dalam pembelajaran disekolah dengan menggunakan *Brain gym* sebagai salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa.

3. Bagi peneliti

   Diharapkan adanya pengembangan penelitian bagi peneliti selanjutnya mengenai efektivitas *Brain gym* terhadap pentingnya konsentrasi dan hasil belajar pada siswa dengan lebih mengerucut atau menambahkan variabel

DAFTAR PUSTAKA

Adila, A., Sucipto, S., & Hilyana, F. S. (2022). Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA. Jurnal Educatio FKIP UNMA, 8(4), 1261–1268. https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3120

Amananti, W. (2024). NoAnalisis struktur kovarians terhadap indikator-indikator terkait kesehatan pada lansia yang tinggal di rumah, dengan berfokus pada persepsi subjektif terhadap kesehatan. 4(02), 7823–7830.

Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Ranjbar, H., & Khosravi, S. (2015). The Effect of Using Likert Scale on the Validity of Research Results. International Journal of Humanities and Cultural Studies. Jurnal Ilmu Multidisplin, 3(1), 1–12.

Darma, E., Telaumbanua, P., & Harefa, A. R. (n.d.). Pengaruh Gaya Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa. 5(1), 691–697.

Effect, T. H. E., Brain, O. F., On, G. Y. M., Of, C., Of, S., Tarbiyatus, M. I., & Klitikan, S. (2024). Jurnal Kebidanan XV (01) 127 -133 Jurnal Kebidanan pengaruh brain gym (senam otak) terhadap daya ingat dan konsentrasi belajar siswa mi tarbiyatus sibyan the effect of brain gym on memory and learning Index Pembangunan Manusia Indonesia lemah terhadap suatu materi peringkat121 dunia dari 184 negara , salah. XVI(01), 127–133.

Fernando, Y., Islam, U., Sjech, N., Djambek, M. D., Andriani, P., Islam, U., Sjech, N., Djambek, M. D., Syam, H., Islam, U., Sjech, N., & Djambek, M. D. (2024). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. 2(3), 61–68.

Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH), 1(2), 85–114.

Gede, D., Apriani, Y., Made, D., Sastra, F., & Adnyana, I. M. M. (2022). hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 4-6 sekolah dasar negeri 1 tiyinggading. 5, 16–21.

Haryonik, Y., & Bhakti, Y. B. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Lembar Kerja Siswa Dengan Pendekatan Matematika Realistik. MaPan, 6(1), 40–55. https://doi.org/10.24252/mapan.2018v6n1a5

Heni, H., & Nurlika, U. (2021). Tingkat Konsentrasi Belajar Anak pada Siswa Kelas IV SD melalui Brain Gym (Senam Otak). Jurnal Keperawatan Silampari, 5(1), 222–232. https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2820

Ines, F., & Dyanel, S. (2023). Efektifitas Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di SMPN 19 Makasar. 1–99.

Issue, V., Rahmi, M., Yulianti, A., Yasenda, D. R., Studi, P., Fisioterapi, P., Kesehatan, F. I., & Malang, U. M. (2025). DEDIKASI SAINTEK : Jurnal

Pengabdian Masyarakat Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Dengan Program Brain Gym Pada Posyandu Lansia di Kecamatan Junrejo Kota Batu (Community Physiotherapy Counseling with A Brain Gym Program At The Elderly Posyandu in Junrejo . 4(1), 61–69.

Kamila, A., Harini, R., & Ponirah, P. (2022). Literature Review: Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar. Malahayati Nursing Journal, 4(3), 693–705. https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6004

Kuesioner, W. D. A. N. (n.d.). Teknik Pengumpulan Data. 3(1), 39–47.

Lestari, T. T., & Thristy, I. (2021). Pentingnya Jajanan Sehat Untuk Anak Sekolah Dasar. Jurnal Implementa Husada, 2(4), 388–391. https://doi.org/10.30596/jih.v2i4.11835

Maharani, M. N., Susanti, M. M., Widayati, C. N., Universitas, M., Nuur, A., Universitas, D., Nuur, A., Universitas, D., Nuur, A., Belakang, L., Control, P., Kunci, K., Gym, B., Belajar, K., & Pustaka, D. (2023). http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep 9. 8(2), 9–17.

Mandiri, J. S., & Hayati, N. (2021). Kelas V Di Yayasanpendidikan Islam Istiqomah Medan Tahun 2020. Jurnal Sehat Mandiri, 16(1), 36–43.

Michella Wijaya, S., Kevin, N., & Ruslim, H. (2023). Pengaruh Brain Gym Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Serina Ekonomi Dan Bisnis, vol.01 No.(ISSN-L 2986-2221), 232–241. https://journal.untar.ac.id/index.php/JSEB/article/view/27043/16302

Nilda, janna miftahul. (2021). Variabel dan skala pengukuran statistik. Jurnal Pengukuran Statistik, 1(1), 1–8.

Pelajaran, M., Kelas, I. P. S., Damayanti, R., Hosnan, M., & Jamaludin, U. (2020). JIKAP PGSD : Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan Penerapan Brain Gym Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Pada. 3, 303–310.

Putri Anumpitan, J., Zuraida, R., & Hamidi Nasution, S. (2023). Hubungan Asupan Makan Selama Pembelajaran Tatap Muka terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar: Tinjauan Pustaka. Medula, 13(6), 1062–1068.

Rizqullah, R. A., Muzaki, A., & Nursalim, A. (2023). Penerapan Kegiatan Brain Gym untuk Meningkatkan Kosentrasi Belajar. Jurnal Konatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan, 1(1), 14–33. https://doi.org/10.62203/jkjip.v1i1.7

Sari, L. A., Istikomah, N., Wardani, K. I., Anugrah, A. (2024). SEKOLAH DASAR Benefits of Brain Gym to Improve Balance in Elementary School Children. Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing), 10(3).

Zaki, M., & Saiman. (2021). Kajian Tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam. JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 4(2), 115–118.

Zakiyah, S., Hasibuan, N., Yasifa, A., Siregar, S., & Ningsih, O. (2024). Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar. Diajar: Jurnal Pendidikan Dan

Pembelajaran, 3(1), 71–79.

Zulfa, N. A., & Mujazi. (2019). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap motivasi belajar siswa. Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran, 3(2), 92–101. https://doi.org/10.26858/pembelajar.v3i2.9851

LAMPIRAN

LAMPIRAN I SURAT PENELITIAN

YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO
Jl. Dr. Abdurrahman Saleh No. 24 Jakarta Pusat 10410 Tlp & Fax.021-3446463, 021-3454
Website : www.stikesrspadgs.ac.id, Email: info@stikesrspadgs.ac.id
YWBKH

Nomor : 484/STIKes/KET/VIII/2025
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Jakarta, 27 Agustus 2025

Kepada

Yth. Kepala Sekolah
SDN Hurip Jaya 02

di
Tempat

1. Berdasarkan Rencana Program Pembelajaran pada mata kuliah Pengatar Skripsi semester 6 dan 7 Program studi S1 Keperawatan mahasiswa harus memiliki pengalaman analisis dalam pemberian asuhan keperawatan.

2. Sehubungan dasar di atas, dengan ini mohon kiranya Ka berkenan mengizinkan mahasiswa STIKes RSPAD Gatot Soebroto a.n Jessica Valeni Setyawan Program Studi S1 keperawatan T.A. 2024 – 2025 untuk melaksanakan Studi Pendahuluan yang akan dilaksanakan mulai tanggal 27 s.d 29 Agustus 2025. adapun lahan penelitian yang digunakan SDN HURIP JAYA 02 dengan lampiran:

No	Nama	Nim	Tema Penelitian
1	Jessica Valeni Setyawan	2214201023	Efektivitas Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Di Sdn Hurip Jaya 02

3. Demikian mohon dimaklumi.

Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto

KETUA
STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO

Dr. Didin Syaefudin, SKp, SH, MARS

Tembusan:
1. Waket I, II dan III STIKes RSPAD Gatot Soebroto
2. Ka Prodi Program Studi S1 Keperawatan

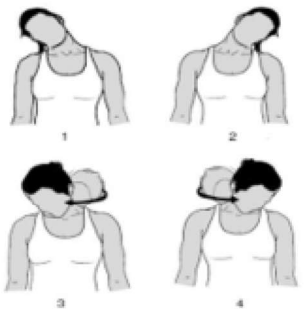
LAMPIRAN II SOP Latihan Senam Otak (*Brain gym*)

Standar Operasional Prosedur	
pengertian	Brain Gym atau senam otak merupakan Kumpulan gerakan sederhana yang dapat merangsang setiap bagian dalam otak, merileksasikan ataupun merangsang sistem yang berhubungan dengan otak, dan sebagai jalan keluar bagi bagian otak yang terhambat agar berfungsi secara maksimal. Brain gym dapat mengoptimalkan aliran darah ke otak, meningkatkan penerimaan oksigen, meningkatkan pernafasan, stamina, melepaskan ketegangan, dan meningkatkan fokus.
Tujuan	1. Mengurangi kecemasan pada anak. 2. Meningkatkan konsentrasi belajar anak. 3. Secara aktif meningkatkan potensi dan keterampilan seseorang karena *Brain gym* menyenangkan dan bermanfaat.
Indikasi	*Brain gym* dapat dilakukan oleh siapa saja, dimana saja, dan kapan saja. *Brain gym* dapat

	dilakukan pada siswa yang memiliki daya ingat yang rendah,
Persiapan peneliti	1. Mengetahui tujuan pemberian *Brain gym* 2. Mengetahui Teknik Gerakan *Brain gym*
Persiapan Siswa	1. Tujuan *Brain gym* dijelaskan kepada siswa dan guru di sekolah. 2. Melakukan kontrak waktu. 3. Sebelum memulai *Brain gym*, siapkan air.
Persiapan	1. Lembaran kuesioner Grid Concentration Test 2. Laptop (Musik) 3. Speaker 4. lingkungan yang aman, segar, bersih, indah dan sejuk/alami. 5. Tahap pra interaksi. Melakukan kontrak waktu dilakukan 1 kali dalam sehari dalam waktu 5 menit dan dilakukan 2 kali pertemuan dalam kurung waktu setiap minggu. 6. Melihat apakah anak itu sudah siap. 7. Tahap orientasi. 8. Ucapkan salam kepada anak-anak. 9. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan.

	10. Sebelum memulai kegiatan, mintalah izin dan kesiapan anak
Pelaksanaan	Tahap 1: 1. Anjurkan responden terlebih dahulu meminum air agar dapat membantu memperlancar peredaran darah dan oksigen keseluruh sehingga tubuh terasa lebih nyaman. 2. Responden diinstruksikan untuk berbaris dengan rapi sambal merentangkan tangan. Tahap 2: **Gerakan *Brain gym*** 1. Gerakan Silang (Cross Crawls)  Koordinasikan Gerakan tubuh, ketika satu tangan bergerak, kaki yang berlawanan bergerak pada saat yang sma. Gerakan badan kedepan, kesamping, kebelakang, dan arahkan mata kesemua arah. Gerakan ini efektif untuk merangsang otak yang menerima informasi. Gerakan ini

	meningkatkan koordinasi tubuh kiri dan kanan, menyeimbangkan emosi, memperbaiki stamina, meingkatkan koordinasi penglihatan dan pendengaran. Lalu, dilanjutkan dengan gerakan Saddle Slappers sebagai jeda kegerakan selanjutnya. Lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali. 2. Gerakan Elephant  Tekuk lutut sedikit, dekatkan kepala kebahu dan tangan lurus kedepan dan mulai membuat angka delapan tidur diudara. Gerakan ini mengaktifkan dan menyeimbangkan semua system pada tubuh dan pikiran yang dapat mengaktivasi system vestibuler terutama kanalis semisirkularis dan koordinasi tangan dan mata. Gerakan ini dapat memadukan sisi kiri dan kanan otak untuk meningkatkan kemampuan penglihatan, pemahaman, pendengaran,

	memori jangka pendek/panjang, dan berpikir.Lakukan gerakan ini sebanyak 4 kali secara bergantian. 3. Gerakan Neck Roll  Tundukkan kepala kedepan, dan secara perlahan putar dari satu sisi kesisi lainnya, tengadahkan kepala kebelakang dan putar lagi kekiri kekanan. Gerakan ini dapat menurunkan ketegangan otot leher, meningkatkan kemampuan dalam melakukan kegiatan dengan rileks tanpa tekanan.Lakukan gerakan ini sebanyak 4 kali. 4. Gerakan Brain Buttons 

	Sambil menyentuh pusar , pijat sisi kiri dan kanan tepat di dua sternum di lekukan selangka. Gerakan ini merangsang aliran darah yang kaya oksigen melalui arteri karotis ke otak. Gerakan ini dapat meningkatkan hubungan silang antara otak untuk membaca, menulis, berbicara dan mengikuti petunjuk.Lakukan gerakan ini selama 15 detik secara bergantian. 5. Gerakan Positive Point  Gerakan menyentuh titik positif yang berupa dua tonjolan ditengah dahi. Gerakan ini berfungsi agar perasaan menjadi lebih tenang, mengurangi rasa tegang, cemas dan takut. Lakukan gerakan ini selama 15 detik. 6. Gerakan The Owl

	 Salah satu tangan memegang bahu, gerakan kepala menengok kebelakang, tarik napas dalam, dan tarik bahu kebelakang, kemudian menengok kesisi lain. Tundukkan kepala, napas dalam, dan biarkan otot relaks. Ulangi dan mengcengkeram bahu yang lain. Gerakan ini menurunkan ketegangan pada otot bahu dan leher. Pada saat otot leher rileks kemampuan mendengar, berpikir, dan berbicara meningkat serta dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Gerakan ini dilakukan selama 15 detik secara bergantian. 7. Gerakan Thinking Cap 

	Gerakan memijat pelan-pelan daun telinga sebanyak tiga kali dari atas kebawah untuk membantu konsentrasi dan mendengar suara sendiri saat berbicara. Gerakan ini membangkitkan mekanisme pendengaran dan memori. Seingga meningkatkan kemampuan mendengar, memori jangka pendek, keterampilan dalam berpikir dan membantu konsentrasi. Gerakan ini dilakukan sebanyak 3 kali secara bengantian. 8. Gerakan Footlex  Cengkeram tempat-tempat yang terasa sakit dipergelangan kaki, betis, belakang lutut satu per satu, sambil pelan-pelan kaki dilambaikan atau digerakkan ke atas dan ke bawah. Gerakan ini membantu tubuh tegak, dan relaks, lutut tidak kaku, serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi

	dan berespon. Gerakan ini dilakukan sebanyak 8 kali secara bergantian. 9. Gerakan Hook-ups  Gerakan ini bisa dilakukan dalam posisi duduk, berbaring, atau berdiri. Tumpangkan kaki kiri di atas kaki kanan, dan tangan kiri di atas tangan kanan dengan posisi jempol ke bawah. Jemari kedua tangan saling menggenggam, kemudian tarik tangan ke arah pusar dan terus ke depan dada. Pejamkan mata saat menarik napas, lidah ditempelkan ke langit-langit mulut dan lepaskan saat mengembuskan napas. Berikutnya buka silangan kaki, dan ujung-ujung jari tangan saling bersentuhan secara halus di dada atau pangkuan, sambil mengambil napas . Gerakan ini bermanfaat untuk meningkatkan koordinasi motorik

	halus, pemikiran logis dan pemusatan emosional, gerakan ini juga dapat membantu untuk mampu mendengar aktif, percaya diri menghadapi tes, pengendalian diri dan keseimbangan. Gerakan ini dilakukan selama 15 detik (Ines & Dyanel, 2023).

Sumber : (Ines & Dyanel, 2023)

LAMPIRAN III KUISIONER GRID CONCENTRATION TEST (GCT)

GRID CONCENTRATION TEST

Kode Sampel :

Nama :

Jcnis Kclamin :

Umur :

Kelas :

Cara Melakukan Tes :

1. Secepat mungkin mengurutkan angka nilai terkecil mulai dari angka 00 hingga angka terbesar 99 secara garis horizontal (miring kesamping) dan garis Vertikal (memanjang ke atas/ke bawah) lalu diberikan tanda panah.
2. Jika pasaangan angka ditemukan langsung dicoret, dimulai dari angka 00,01,02,03 dan Seterus nya.
3. Waktu yang diberikan adalah 1 menit.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Kuisioner Grid Concentration Test

Keterangan:

Dalam tes ini anda diminta untuk mengisi lembaran tes ini dengan cara menghubungkan angka-angka yang terdapat dalam kotak yang berjumlah 10x10 kotak. Setiap kotak berisi dua digit angka dari 00 hingga 99. Selanjutnya anda diminta untuk mencoret setiap angka dari angka terkecil hingga angka terbesar, waktu yang diberikan selama satu menit.

LAMPIRAN IV INFORMED CONSENT

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Kelas :

Bersedia untuk menjadi responden penelitian "Efektivitas *Brain gym* Terhadap Konsentrasi Dan Hasil Belajar Siswa Di SDN HURIP JAYA 02" serta bersedia mengisi kuisioner dengan jawaban yang sebenar-benar nya dan mengikuti kegiatan yang ada secara sukarela dan tanpa ada paksaan. Apabila ada kekurangan di kemudian hari, maka saya bersedia dihubungi kembali untuk dimintai informasi lebih lanjut.

Bekasi, 2025

Tertanda Responden

(.....)

YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO
Jl. Dr. Abdurrahman Saleh No. 24 Jakarta Pusat 10410 Tlp & Fax.021-3446463, 021-3454373
Website : www.stikesrspadgs.ac.id, Email: info@stikesrspadgs.ac.id
YWBKH

Nomor : 863/STIKes/KET/XI/2025
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Jakarta, 07 November 2025

Kepada

Yth. Kepala Sekolah
SDN Hurip Jaya 02

di
Tempat

1. Berdasarkan Rencana Program Pembelajaran pada mata kuliah Skripsi semester 7 Program studi S1 Keperawatan mahasiswa harus memiliki pengalaman analisis dalam pemberian asuhan keperawatan.

2. Sehubungan dasar di atas, dengan ini mohon kiranya Kepala Sekolah berkenan mengizinkan mahasiswa STIKes RSPAD Gatot Soebroto a.n Jessica Valeni Setyawan Program Studi S1 Keperawatan T.A. 2025 – 2026 untuk melaksanakan Penelitian yang akan dilaksanakan pada bulan November 2025. adapun lahan penelitian yang digunakan SMAN 4 Jakarta, dengan lampiran:

No	Nama	Nim	Tema Penelitian
1	Jessica Valeni Setyawan	2214201023	Efektivitas Brain Gym Terhadap Konsentrasi Dan Hasil Belajar Anak Di Sdn Hurip Jaya 02

3. Demikian mohon dimaklumi.

Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Dr. Didin Syaefudin, SKp, SH, MARS

Tembusan:

1. Waket I, II dan III STIKes RSPAD Gatot Soebroto
2. Ka Prodi Program Studi S1 Keperawatan

LAMPIRAN VI

UJI ETIK

Komite Etik Penelitian
Research Ethics Commitee

Surat Layak Etik
Research Ethics Approval

No:005295/STIKes RSPAD Gatot Soebroto/2025

Peneliti Utama *Principal Investigator*	: Jessica Valeni Setyawan
Peneliti Anggota *Member Investigator*	: -
Nama Lembaga *Name of The Institution*	: STIKES RSPAD Gatot Subroto
Judul *Title*	: EFEKTIVITAS BRAIN GYM TERHADAP KONSENTRASI DAN HASIL BELAJAR ANAK DI SDN HURIP JAYA 02 *THE EFFECTIVENESS OF BRAIN GYM ON CHILDREN'S CONCENTRATION AND LEARNING OUTCOMES AT SDN HURIP JAYA 02*

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date, You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut; kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu diberitahukan; ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

12 November 2025
Chair Person

Masa berlaku:
12 November 2025 - 12 November 2026

Christin Jayanti, S.ST., M.Kes

generated by digiTEPP.id 2025-11-12

LAMPIRAN VII

DATA PRIMER GCT

STIKES RSPAD Gatot Soebroto

Inisial	Kelas	Umur	Jenis Kela	Nilain pre	Kriteria	Nilai Post	Kategori P
A	III	8	P	5	5	22	1
AA	III	9	L	7	4	20	2
AR	III	9	P	8	4	14	3
D	III	9	L	5	5	21	1
HS	III	9	P	1	5	21	1
HF	III	9	P	1	5	19	2
IN	III	9	P	4	5	18	2
JC	III	8	L	10	4	17	2
MN	III	9	P	6	4	19	2
MS	III	9	L	9	4	18	2
NP	III	9	P	4	5	16	2
RM	III	9	P	7	4	17	2
SW	III	9	L	2	5	17	2
SH	III	9	P	10	4	19	2
T	III	9	L	6	4	17	2
AI	IV	10	L	7	4	23	1
AG	IV	10	L	3	5	19	2
AB	IV	10	L	5	5	20	2
AN	IV	11	L	6	4	12	3
AP	IV	10	P	6	5	18	2
DA	IV	10	L	5	5	23	1
ES	IV	9	P	2	5	16	2
HA	IV	10	L	2	5	17	2
IA	IV	10	L	3	5	16	2
KN	IV	9	P	6	4	18	2
MJ	IV	10	L	7	4	12	3
MD	IV	10	P	5	5	20	2
MR	IV	10	P	7	4	22	1
MA	IV	10	L	5	5	20	2
ML	IV	11	P	7	4	23	1
MN	IV	10	P	6	4	14	3
MK	IV	10	L	8	4	19	2
MR	IV	10	L	9	4	16	2
MI	IV	10	L	7	4	20	1
MS	IV	11	L	6	5	18	2
MY	IV	10	L	1	5	13	3
MU	IV	11	L	6	4	17	2
L	IV	10	P	9	4	24	1
RF	IV	10	P	5	5	15	3
RA	IV	10	L	10	4	12	3
RS	IV	10	P	7	4	13	3
SW	IV	10	L	6	4	18	2
SS	IV	9	P	8	4	19	2
IY	IV	9	L	10	4	19	2
MY	IV	10	P	9	4	16	2
AJ	V	11	L	5	5	16	2
AZ	V	11	L	8	4	15	3
AY	V	11	P	6	4	11	3
DF	V	11	L	4	5	19	2
MA	V	11	L	4	5	14	3
MZ	V	11	L	6	4	21	1
MR	V	11	P	8	4	18	2
SS	V	11	P	5	5	17	2
SD	V	11	P	8	4	17	2
SA	V	11	P	4	5	17	2
AH	V	11	L	9	4	12	2
HK	V	11	L	3	5	16	2
AA	VI	13	L	6	4	18	2
AR	VI	11	L	2	5	20	2
D	VI	12	P	7	4	22	1
FA	VI	12	L	6	4	24	1
FI	VI	12	P	1	5	12	3
MI	VI	11	L	7	4	22	1
MH	VI	12	L	3	5	17	2
MK	VI	11	L	6	4	20	2
MN	VI	12	L	4	5	18	2
MA	VI	11	L	5	5	24	1
NA	VI	11	P	6	4	19	1
NS	VI	12	P	6	4	21	1
PA	VI	11	P	8	4	22	1
RR	VI	12	P	6	4	20	2
TA	VI	12	L	6	4	19	2
WK	VI	12	L	8	4	14	3

DATA PRIMER HASIL BELAJAR

Inisial	Kelas	Kode	Usia	Kode	Jenis Kela	Kode	Nilai Prete	Kategori P	Nilai Post	Kategori P
A	III	1	8	1	P	1	60	1	75	3
AA	III	1	9	1	L	2	65	2	80	3
AR	III	1	9	1	P	1	65	2	80	3
D	III	1	9	1	L	2	70	2	80	3
HS	III	1	9	1	P	1	70	2	75	3
HF	III	1	9	1	P	1	60	1	80	3
IN	III	1	9	1	P	1	55	1	85	4
JC	III	1	8	1	L	2	60	1	80	3
MN	III	1	9	1	P	1	65	2	80	3
MS	III	1	9	1	L	2	60	1	80	3
NP	III	1	9	1	P	1	60	1	75	3
RM	III	1	9	1	P	1	60	1	80	3
SW	III	1	9	1	L	2	65	2	80	3

STIKES RSPAD Gatot Soebroto

LAMPIRAN VIII

PERHITUNGAN SPSS

1. Karakteristik Responden

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	III	15	20.5	20.5	20.5
	IV	30	41.1	41.1	61.6
	V	12	16.4	16.4	78.1
	VI	16	21.9	21.9	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	15	20.5	20.5	20.5
	9	30	41.1	41.1	61.6
	10	12	16.4	16.4	78.1
	11	16	21.9	21.9	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	32	43.8	43.8	43.8
	Laki - Laki	41	56.2	56.2	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

2. Hasil Distribusi Kuisioner GCT

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Postest	73	.101	.397

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Postest	73	.101	.397

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Postest	2.466	.801	.094	2.279	2.653	26.310	72	.000

3. Hasil Distribusi Hasil Belajar

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	1.77	73	.613	.072
	Postest	3.44	73	.552	.065

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Postest	73	.101	.397

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Postest	-1.671	.783	.092	-1.854	-1.489	-18.243	72	.000

4. Hasil Distribusi Hubungan *Brain gym* Terhadap Konsentrasi Belajar Dengan Hasil Belajar

KonsentrasiBelajar1 * HasilBelajar1 Crosstabulation

			HasilBelajar1		
			Cukup	Baik	Total
KonsentrasiBelajar1	Sangat Baik	Count	0	15	15
		Expected Count	6.4	8.6	15.0
		% within KonsentrasiBelajar1	0.0%	100.0%	100.0%
		% within HasilBelajar1	0.0%	35.7%	20.5%
		% of Total	0.0%	20.5%	20.5%
	Baik	Count	21	23	44
		Expected Count	18.7	25.3	44.0
		% within KonsentrasiBelajar1	47.7%	52.3%	100.0%
		% within HasilBelajar1	67.7%	54.8%	60.3%
		% of Total	28.8%	31.5%	60.3%
	Sedang	Count	10	4	14
		Expected Count	5.9	8.1	14.0
		% within KonsentrasiBelajar1	71.4%	28.6%	100.0%
		% within HasilBelajar1	32.3%	9.5%	19.2%
		% of Total	13.7%	5.5%	19.2%
Total		Count	31	42	73
		Expected Count	31.0	42.0	73.0
		% within KonsentrasiBelajar1	42.5%	57.5%	100.0%
		% within HasilBelajar1	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	42.5%	57.5%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	16.377[a]	2	.000
Likelihood Ratio	21.878	2	.000
Linear-by-Linear Association	15.135	1	.000
N of Valid Cases	73		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,95.

Symmetric Measures

		Value	Approximate Significance
Nominal by Nominal	Contingency Coefficient	.428	.000
N of Valid Cases		73	

LAMPIRAN IX

DOKUMENTASI PENELITIAN

Pemberian Informed Consent





Pelaksaan Pre-Test







Pelaksanaan Intervensi



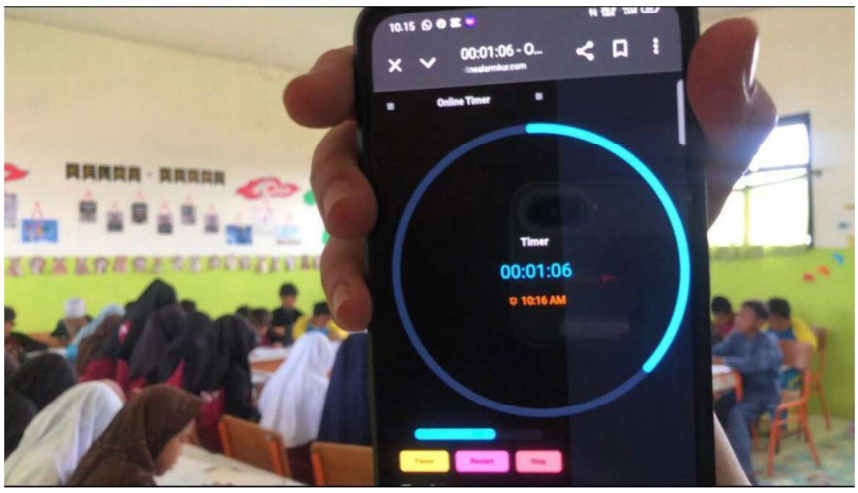




Pelaksanaan Post-Test



ebroto





Momen Bersama Warga Sekolah


PEMERINTAH KABUPATEN BEKASI
DINAS PENDIDIKAN
SDN HURIP JAYA 02
"AKREDITASI B"
GERAKAN PRAMUKA
KWARTIR RANTING
GUGUS DEPAN
02085 - 02086
PANGKALAN
SDN HURIP JAYA 02


SDN HURIP JAYA 02
GUGUS DEPAN
SDN HURIP JAYA 02