

Penerapan Kegiatan *Brain Gym* untuk Meningkatkan Kosentrasi Belajar

Rifqi Adli Rizqullah^{1*}, Amin Muzaki², Ahmad Nursalim³

^{1 2 3}SD Labschool Cibubur

*Surel Penulis Koresponden: Rifqiadly@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengelaborasi penerapan kegiatan brain gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa dalam pembelajaran IPA di Sekolah Dasar. Siswa seringkali berkeletihan dengan agenda pembelajaran tidak hanya ketika di lingkungan sekolah tetapi juga di rumah. Dengan memaksakan otak untuk bekerja sangat keras maka akan terjadi ketidakseimbangan dalam otak antara otak kanan dan otak kiri, sehingga dapat menyebabkan kelelahan pada otak sehingga konsentrasi dalam belajar anak menjadi menurun. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Labschool Cibubur sebanyak 30 orang dengan komposisi siswa laki-laki sebanyak 13 siswa dan siswa perempuan sebanyak 17 siswa. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan data kuantitatif. Tahapan pengenalan atau orientasi gerakan brain gym pada awal pembelajaran, mulai melakukan gerakan-gerakan brain gym, melakukan gerakan-gerakan brain gym pada setiap akhir kegiatan pembelajaran, dan penjelasan kembali kepada siswa tentang manfaat dari gerakan-gerakan brain gym. Berdasarkan hasil penelitian, konsentrasi belajar siswa mengalami peningkatan dengan kriteria tinggi. Pada pra tindakan, jumlah siswa yang mendapatkan skor konsentrasi belajar ≥ 76 ada 7 siswa (21,9%). Pada siklus I, meningkat menjadi 15 siswa (46,9%), dan pada siklus II meningkat menjadi 32 siswa (100%). Artinya pemberian brain gym sangat efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak.

Kata Kunci: Fokus Belajar, Brain gym, Science Class, Primary Student

Abstract

This research aims to elaborate on the application of brain gym activities in increasing students' learning concentration in science learning in elementary schools. Students often struggle with learning agendas not only at school but also at home. By forcing the brain to work very hard, there will be an imbalance in the brain between the right brain and the left brain, which can cause fatigue in the brain so that the child's concentration in learning decreases. The subjects in this research were 30 fifth grade students at SD Labschool Cibubur with a composition of 13 male students and 17 female students. The data analysis technique used uses quantitative data. Stages of introduction or orientation to brain gym movements at the beginning of learning, starting to do brain gym movements, doing brain gym movements at the end of each learning activity, and explaining again to students about the benefits of brain gym movements. Based on the research results, students' learning concentration has increased with high criteria. In pre-action, the number of students who got a



learning concentration score ≥ 76 was 7 students (21.9%). In cycle I it increased to 15 students (46.9%), and in cycle II it increased to 32 students (100%). This means that providing a brain gym is very effective in increasing children's learning concentration.

Keywords: *study concentration, Brain gym, Science Class, Primary Student.*

A. PENDAHULUAN

Peningkatan daya kognitif dapat dilakukan dilakukan dengan *brain gym*. *Brain gym* merupakan serangkaian latihan yang berbasis gerakan tubuh sederhana. *Brain gym* merupakan latihan yang terangkai dari gerakan tubuh yang dinamis yang memungkinkan didapatkan keseimbangan aktivitas kedua belahan otak secara bersamaan. Metode yang digunakan dalam melakukan *brain gym* adalah Edu-K (*Educational Kinesiology*) atau pelatihan gerakan yakni melakukan gerakan yang bisa merangsang seluruh bagian otak untuk bekerja. Metode ini mengaktifkan dua belah otak dan memadukan fungsi semua bagian otak untuk meningkatkan kemampuan kognitif (Festi, 2010).

Penelitian Denisson (2006) dari lembaga Education Kinesiology Amerika Serikat, senam otak berguna untuk melatih otak. Latihan otak akan membuat otak bekerja atau aktif. Otak seseorang yang aktif (suka berfikir) akan lebih sehat secara keseluruhan dari orang yang tidak mau atau jarang menggunakan otaknya. Pada teorinya sesuatu organ yang aktif akan memerlukan pasokan oksigen dan protein. Jika pasokan lancar maka bisa dikatakan organ tersebut sehat (Yanuarita, 2012).

Konsentrasi merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh. Untuk mengaktifkan sensasi dalam tubuh perlu keadaan yang rileks dan suasana yang menyenangkan, karena dalam keadaan tegang seseorang tidak akan dapat menggunakan otaknya dengan maksimal karena pikiran menjadi kosong (Dennisson, 2008). Seperti yang dikatakan Prihastuti (2009) bahwa suasana menyenangkan dalam hal ini berarti anak berada pada keadaan rileks, tidak ada sama sekali ketegangan yang mengancam dirinya baik fisik maupun nonfisik. Oleh karena itu diperlukan suatu metode yang menyenangkan yang membuat anak rileks dalam belajar.

Brain gym atau yang biasa dikenal dengan gerakan senam otak adalah gerakan yang menggabungkan aktivitas fisik yang dirancang sedemikian rupa dengan kegiatan peserta didik di dalam kelas sehingga mampu memaksimalkan



kecerdasan dan memori jangka panjang. *Brain gym* merupakan program komersial yang populer dipasarkan di lebih 80 negara dan dipercaya dapat memberikan stimulasi yang sangat dibutuhkan untuk pembelajaran efektif karena diyakini dapat membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat sehingga belajar/bekerja dapat berlangsung menggunakan seluruh otak atau *whole brain* (Ayinosa,2009).

Menurut riset yang dilakukan oleh Ayinosa (2009), olahraga dan latihan pada *brain gym* dapat memberikan pengaruh positif pada peningkatan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan, respon dan membuat keputusan. *Brain gym* juga dapat meningkatkan kemampuan belajar tanpa batasan umur (Ayinosa, 2009).

Brain gym dapat menjadi alat bantu dalam menyampaikan materi pembelajaran yang cukup efektif karena dapat membuat peserta didik mejadi lebih fresh setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran yang memerlukan konsentrasi yang tinggi. Dengan menggunakan gerakan *brain gym* pada proses pembelajaran membuat peserta didik menjadi lebih semangat, yang dapat berpengaruh pada hasil akhir belajar peserta didik yang lebih baik. Gerakan *brain gym* bisa dilakukan di berbagai kegiatan dalam pembelajaran, seperti kegiatan pendahuluan untuk mempersiapkan peserta didik menerima materi pembelajaran, pada kegiatan inti untuk membuat peserta didik lebih fokus dalam memahami materi, dan di kegiatan penutup dapat membuat peserta didik menjadi lebih rileks setelah menerima materi pembelajaran.

Dari keseluruhan proses di Sekolah Dasar, kegiatan belajar merupakan kegiatan utama. Hal ini berarti berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pembangunan nasional banyak tergantung pada proses pembelajaran yang dijalani oleh siswa. Belajar memerlukan kesiapan siswa dalam mengikuti pelajaran di kelas maupun belajar secara mandiri di rumah. Berkaitan dengan kesiapan belajar, salah satu hal penting yang perlu diperhatikan adalah kesiapan fisik dan mental. Kesiapan mental yang dapat mempengaruhi proses belajar diantaranya: 1) intelegensi; 2) minat; 3) kesiapan; 4) kematangan; dan 5) perhatian /konsentrasi (Oemar Hamalik, 2005:21).

Sejalan dengan hal tersebut, Dimiyati dan Mudjiono dalam Sugihartono (2007:156) mengemukakan bahwa faktor internal yang



mempengaruhi prestasi belajar meliputi: sikap terhadap belajar, motivasi belajar, konsentrasi belajar, mengolah bahan ajar, menyimpan perolehan hasil belajar, dan sebagainya. Dari beberapa faktor tersebut, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi proses belajar adalah konsentrasi belajar.

Konsentrasi belajar sangat besar pengaruhnya terhadap hasil belajar. Konsentrasi penuh pada siswa akan membuat siswa tersebut dapat menangkap materi yang sedang diajarkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Prayitno (1997:28) yang menyatakan bahwa konsentrasi dapat membuat seseorang menguasai apa-apa yang dipelajarinya, karena dengan konsentrasi seluruh perhatian akan tertuju pada apa yang sedang menjadi perhatiannya. Dari hal tersebut, tentunya ketika konsentrasi belajar siswa meningkat, maka hasil belajarnya pun akan meningkat juga. Hendra Surya (2006:11) menyatakan bahwa bermutu atau tidaknya suatu kegiatan belajar atau optimalnya hasil belajar sangat tergantung pada intensitas kemampuan kita untuk melakukan konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar itu tidak datang dengan sendirinya atau bukan dikarenakan pembawaan bakat seseorang yang dibawa sejak lahir, melainkan harus diciptakan dan direncanakan serta dijadikan kebiasaan belajar. Daya konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar dapat dikembangkan pada kelas atas (Sugiyanto, 2012).

Meski bukan gangguan serius, akan tetapi kurang konsentrasi pada anak tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Tanpa penanganan apa pun, masalah ini bisa menetap sampai usia selanjutnya dan semakin sulit untuk ditangani. Ratih Zulhaqqi (2013) menyatakan bahwa untuk mengetahui seberapa lama rentang waktu kemampuan konsentrasi seseorang, rumusnya adalah 3–5 menit dikalikan usia. Jadi, misalnya pada anak usia 10 tahun, kemampuan berkonsentrasi idealnya adalah 30–50 menit. Anak yang mencapai batas minimal kurang dari rentang waktu tersebut boleh dikatakan memiliki konsentrasi rendah.

Dengan demikian, pembelajaran pada anak usia Sekolah Dasar perlu dilaksanakan sedemikian rupa sehingga memungkinkan anak dapat meningkatkan proses belajar yang berpengaruh terhadap konsentrasi belajar anak. Salah satu proses belajar yang perlu ditingkatkan yaitu kemampuan berkonsentrasi dalam menerima materi yang diajarkan.



Berkonsentrasi diperlukan dalam mengikuti semua mata pelajaran, termasuk Ilmu Pengetahuan Alam (IPA). IPA merupakan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dasar. Pelaksanaan pembelajaran khususnya IPA mengharuskan para guru untuk meningkatkan kemampuan dan mengembangkan keahlian untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal. Salah satu kemampuan yang diperlukan dalam pembelajaran IPA adalah kemampuan berkonsentrasi dalam menerima pelajaran. Dalam pelajaran IPA ketika seseorang dikatakan berkonsentrasi maka dia memiliki beberapa ciri seperti yang disampaikan oleh Slameto (2003:86) yaitu: berminat terhadap mata pelajaran yang sedang dipelajari; perhatian pada setiap materi yang disampaikan guru; aktif dalam pembelajaran; menjaga kondisi kesehatan dan memperhatikan kelelahan; suasana kelas tenang dan tidak gaduh saat menerima materi pelajaran; dan bertekad untuk mencapai tujuan atau hasil terbaik setiap kali belajar. Hal ini sejalan dengan implementasi teori perkembangan Piaget dalam pembelajaran, yaitu guru bertugas untuk memusatkan perhatian kepada siswa agar fokus dalam belajar (Harsono, 1993:74).

Dengan demikian, diperlukan suatu konsep pendidikan yang dapat memfasilitasi antara kesesuaian dengan perkembangan anak sekolah dasar, sifat-sifat anak usia sekolah dasar, maupun hasil belajar khususnya pada pembelajaran IPA. Sri Sulistyorini (2007:8-9) mengemukakan bahwa konsep pendidikan dalam pembelajaran IPA yang digunakan adalah sebagai berikut; (1) Pendekatan atau metode pembelajaran harus memberi kemungkinan agar anak dapat menunjukkan keaktifan penuh dalam belajar (*active learning*); (2) Proses pendidikan yang diciptakan dari suatu metode harus menciptakan suasana menyenangkan bagi anak sehingga ia dapat belajar secara nyaman dan gembira (*joyful learning*); dan (3) Proses pendidikan yang dirancang harus memberikan kemudahan bagi anak untuk mengeksplorasi lingkungan dan segala sumber belajar lainnya.

Berdasarkan teori di atas, maka kegiatan serta aktivitas yang dilakukan guru dalam pembelajaran di kelas harus dapat membantu siswa untuk aktif dalam belajar, menciptakan rasa nyaman, dan mengembangkan kemampuan kerja otak siswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu kegiatan yang

dilakukan dalam pembelajaran guna mencapai tujuan pembelajaran IPA khususnya untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan di SD Labschool Cibubur pada tanggal 3 dan 4 Maret 2023, ditemukan permasalahan terkait dengan konsentrasi belajar siswa dalam proses pembelajaran IPA. Kondisi ini tercermin dari kurangnya konsentrasi yang dimiliki siswa dalam waktu yang relatif lama. Hal ini dibuktikan dengan fakta yang terjadi di kelas saat pembelajaran berlangsung, yaitu ada beberapa siswa yang membuat mainan dari kertas, ada yang berbincang dengan temannya, ada pula yang selalu keluar masuk izin ke kamar mandi. Kondisi selanjutnya tercermin dari kurangnya aktifitas siswa pada saat proses pembelajaran. Hal ini ditunjukkan ketika siswa bersikap pasif di kelas, banyak siswa tidak berani bertanya jika menghadapi kesulitan. Siswa masih takut untuk menjawab ketika diberi pertanyaan. Selain itu, banyak siswa yang tidak menyelesaikan tugas yang diberikan guru tepat waktu, sehingga hasil belajar siswapun menurun.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru kelas V, guru juga menyadari bahwa siswa masih kurang merespon perintah yang diberikan guru tentang materi ajar yang telah disampaikan khususnya pada pelajaran IPA. Pernyataan tersebut diungkapkan guru karena pada saat guru meminta siswa untuk menunjukkan hasil pekerjaan IPA di muka kelas, tidak ada yang berusaha untuk maju. Guru masih harus menunjuk siswa, bukan atas kemauan sendiri.

Melihat dari permasalahan dan kenyataan yang timbul di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Penerapan Kegiatan *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas V Sekolah Dadar pada mata pelajaran IPA.

Penelitian Sebelumnya

Penelitian yang dilakukan oleh Nuryana dan Purwanto (2010) dengan judul “Efektivitas *Brain gym* dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *brain gym* dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Serengan I, No. 70 Surakarta



yang berusia 10 tahun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian adalah cluster random sampling dengan subjek sebanyak 76 orang dengan rincian subjek untuk try out 37 orang dan untuk penelitian 39 orang. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik non parametrik uji Mann Whitney U-test. Diperoleh nilai sebesar $u=80,000$, $p=0,002$ ($p,0.05$). Nilai rata-rata gain score konsentrasi belajar subjek pada kelompok eksperimen sebesar 25.50, sedangkan nilai rata-rata gain score pada kelompok kontrol sebesar 14.21. Nilai rata-rata ini dapat diinterpretasikan bahwa ada perbedaan atau selisih rata-rata pada hasil nilai kelompok eksperimen dengan kelompok control. Artinya pemberian *brain gym* sangat efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. Penelitian yang dilakukan oleh Pulungan (2017) dengan judul “Pengaruh Kegiatan Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Usia 5- 6 Tahun di TK Al-Ihsan, Kecamatan Medan Petisah Tahun Ajaran 2016/2017”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa t hitung (12.40) > t table (1.725) pada taraf $\alpha=0.05$. Dengan demikian, kegiatan senam otak berpengaruh secara signifikan terhadap konsentrasi belajar anak usia 5-6 tahun di TK Al-Ihsan, Kecamatan Medan Petisah Tahun Ajaran 2016/2017

Tujuan Penelitian

- a. Mengetahui penerapan *brain gym* dalam pembelajaran IPA di kelas V Sekolah Dasar Labschool Cibubur.
- b. Mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas V Sekolah Dasar Labschool Cibubur pada mata pelajaran IPA.

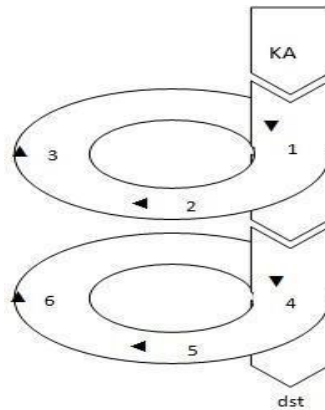
B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *quasi exsperiment* dengan menggunakan rancangan *two group pre-post test with control group desain*. Pengukuran dengan MMSE (orientasi, registrasi, mengingat kembali, bahasa, konstruksi) dilakukan 2 siklus yakni sebelum responden diberikan perlakuan berupa senam otak atau *brain gym*, selanjutnya setelah dievaluasi lalu diberikan perlakuan menggunakan *brain gym* melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan 2 kali siklus. Kegiatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) bermaksud untuk memperbaiki situasi pembelajaran di kelas, yang merupakan inti dari kegiatan pendidikan. Peneliti dan guru bekerja sama



untuk menyusun perencanaan yang dilakukan dalam penelitian. Kegiatan tersebut dimulai dari menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sampai dengan menyusun evaluasi. Kemudian guru dan peneliti bekerja sama melaksanakan tindakan sesuai dengan skenario yang telah direncanakan, merefleksi hasil tindakan dan menyimpulkannya.

Model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang digunakan terdiri dari siklus yang memiliki empat komponen yaitu perencanaan (*planning*), aksi/tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Gambar model spiral tersebut adalah:



Gambar 1. Proses Penelitian Tindakan Kelas Model Kemmis dan Mc Taggart

Keterangan

KA: Kondisi Awal

1. Perencanaan
2. Pertemuan I dan Observasi I
3. Refleksi I
4. Rencana Revisi I
5. Pertemuan II dan Observasi II
6. Refleksi II
7. Dst

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Temuan Awal Masalah

Data skor konsentrasi belajar pra tindakan diambil dengan menggunakan angket konsentrasi yang berisi 22 item pernyataan, di mana



pernyataan- pernyataan tersebut telah diuji validitasnya. Setelah diketahui skor konsentrasi belajar yang dimiliki siswa, seperti table 4.1 di bawah ini:

Nilai	Kategori	Jumlah siswa
0%– 25%	Sangat Rendah	0
26% – 50%	Rendah	5
51%– 75%	Sedang	20
76% – 100%	Tinggi	7

Tabel 1. Hasil skor konsentrasi belajar pra tindakan siswa

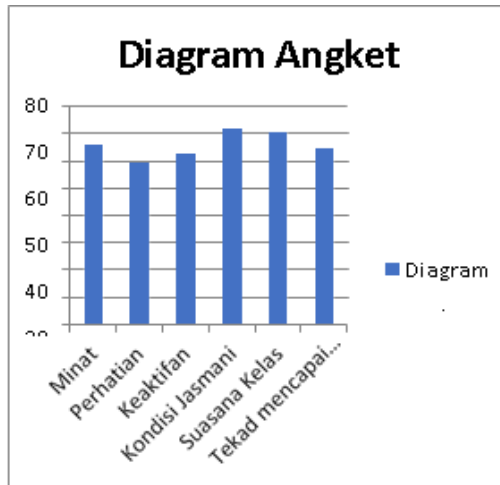
Berdasarkan tabel di atas dapat dikategorisasikan bahwa siswa yang memiliki konsentrasi belajar rendah berjumlah 5 siswa, siswa yang memiliki konsentrasi belajar sedang berjumlah 20 siswa, dan siswa yang memiliki konsentrasi belajar tinggi berjumlah 7 siswa. Adapun nilai total skor konsentrasi belajar siswa pada pra tindakan adalah 2104 (65,7%) yang termasuk dalam kategori “sedang”.

Hasil Observasi yang dilaksanakan peneliti berdasarkan aspek- aspek konsentrasi belajar untuk mendukung data penelitian adalah sebagai berikut:

No.	Aspek Konsentrasi Belajar IPA	Persentase (%)
1.	Berminat padamata pelajaran IP	65,6
2.	Perhatian pada materi IPA yang diajarkan	59,4
3.	Aktif dalam belajar	62,5
4.	Menjaga kesehatan jasmani	71,9
5.	Suasana lingkungan belajar yang mendukung	70,3
6.	Bertekad mencapai tujuan belajar	64,4

Tabel 2. Penilaian aspek konsentrasi belajar IPA pra Tindakan

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa skor konsentrasi belajar IPA paling rendah adalah 59,4%, yaitu pada aspek perhatian pada materi IPA yang diajarkan. Dan skor konsentrasi belajar tertinggi adalah 71,9%, yaitu pada aspek menjaga kesehatan jasmani. Hasil selengkapnya bisa diketahui pada lampiran. Apabila persentase skor konsentrasi tersebut digambarkan dengan diagram batang,



Gambar 2. Aspek Konsentrasi Belajar Pra Siklus

2. Skor Konsentrasi Belajar dan Hasil Observasi

a) Skor Konsentrasi Belajar

Adanya peningkatan konsentrasi belajar siswa setelah pemberian tindakan pada siklus I dapat dilihat skor konsentrasi belajar dan nilai hasil pada pra tindakan dengan skor konsentrasi belajar pada siklus I.

Nilai	Kategori	Frekuensi	
		Pra Tindakan	Siklus I
0%– 25%	Sangat Rendah	0	0
26% –50%	Rendah	5	0
51%– 75%	Sedang	20	17

76% –100%	Tinggi	7	15
-----------	--------	---	----

Tabel 3. Perbandingan Skor konsentrasi pra tindakan dan siklus I

Dilihat skor konsentrasi belajar pada pra tindakan dengan skor konsentrasi belajar pada siklus I, pada umumnya siswa sudah mengalami peningkatan, akan tetapi jumlah skor konsentrasi masih berada di kategori “sedang” yaitu 2349 (73,4%).

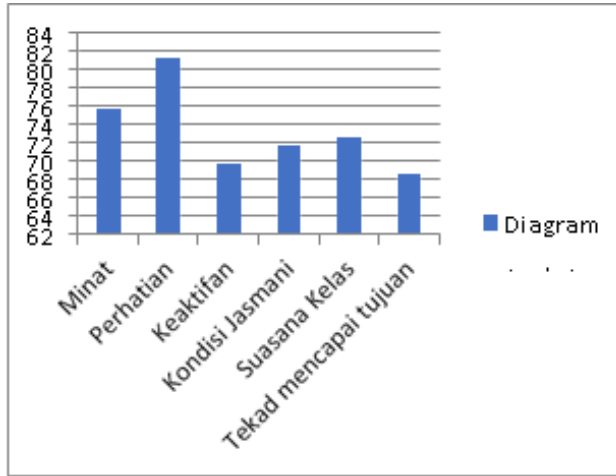
b) Hasil Observasi Siswa dan Guru

Selain angket dan tes hasil belajar, teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi. Hasil observasi yang dilaksanakan peneliti berdasarkan aspek-aspek konsentrasi belajar siswa untuk mendukung data penelitian adalah sebagai berikut:

No.	Aspek Konsentrasi Belajar IPA	Persentase (%)
1.	Berminat pada mata Pelajaran IPA	75,8
2.	Perhatian pada materi IPA yang diajarkan	81,3
3.	Aktif dalam belajar	69,8
4.	Menjaga Kesehatan jasmani	71,9
5.	Suasana lingkungan belajar yang mendukung	72,7

Tabel 4. Hasil observasi aspek konsentrasi siklus I

Berdasarkan tabel di atas dapat menunjukkan bahwa terjadi kenaikan pada setiap aspek konsentrasi belajar IPA. Akan tetapi, kenaikan tersebut belum memenuhi kriteria yang diinginkan peneliti. Jika dilihat dari tabel, skor konsentrasi belajar IPA tertinggi adalah 81,3%, yaitu pada aspek perhatian pada materi IPA yang diajarkan. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran. Apabila skor konsentrasi belajar tersebut digambarkan dengan diagram batang, maka hasilnya sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Skor Konsentrasi Belajar Siklus I

3. Pemberian angket konsentrasi belajar dan observasi siklus II

a) Skor konsentrasi belajar

Hasil dari angket konsentrasi belajar siklus II ini akan memperkuat data hasil pengamatan selama proses tindakan berlangsung. Selain itu, sangat berguna bagi peneliti untuk mempertimbangkan perlu tidaknya dilaksanakannya siklus selanjutnya. Untuk mengetahui adanya peningkatan konsentrasi dan hasil belajar siswa setelah pemberian angket konsentrasi belajar siklus II, maka dapat dilihat dengan membandingkan hasil skor konsentrasi belajar pada siklus I dengan siklus II.

Nilai	Kategori	Frekuensi		
		Pra Tindakan	Skls I	Skls II
0%– 25%	Sangat Rendah	0	0	0
26% – 50%	Rendah	5	0	0
51%– 75%	Sedang	20	17	0
76% – 100%	Tinggi	7	15	32

Tabel 5 Perbandingan Skor konsentrasi pra tindakan, siklus I dan siklus II

Dilihat dari perbandingan hasil skor konsentrasi belajar tersebut, siswa sudah mengalami peningkatan sehingga mencapai nilai 2749,3 (85,9 %), termasuk

kategori “tinggi”, serta tentunya sudah sesuai dengan kriteria keberhasilan yang ingin dicapai. Hasil selengkapnya bisa diketahui pada lampiran.

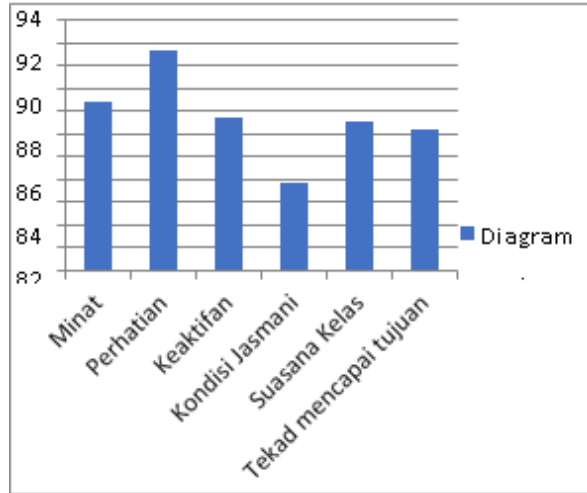
b) Hasil Observasi Guru dan Siswa

Selain angket konsentrasi teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi. Observasi dilakukan selama proses tindakan berlangsung, kegiatan observasi dilakukan pada jam pelajaran. Hasil observasi yang dilaksanakan peneliti berdasarkan aspek- aspek konsentrasi belajar siswa untuk mendukung data penelitian adalah sebagai berikut:

No.	Aspek Konsentrasi Belajar IPA	Persentase (%)
1.	Berminat padamata pelajaran IPA	86,7
2.	Perhatian pada materi IPA yang diajarkan	91,4
3.	Aktif dalam belajar	85,4

Tabel 6 Hasil observasi aspek konsentrasi siklus II

Berdasarkan tabel di atas dapat menunjukkan bahwa terjadi kenaikan pada setiap aspek konsentrasi belajar IPA dan sudah memenuhi kriteria yang diinginkan. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran. Apabila skor pada aspek konsentrasi tersebut digambarkan dengan diagram batang, maka hasilnya sebagai berikut.



Gambar 4 Diagram Skor Konsentrasi Belajar Siklus II

Berdasarkan hasil dari data tersebut, maka dapat dideskripsikan bahwa skor pada semua aspek konsentrasi belajar IPA sudah berada pada kriteria ketercapaian yang diinginkan peneliti, yaitu berada pada kategori “tinggi”. Hal ini sudah membuktikan bahwa dengan menerapkan kegiatan *brain gym* pada pembelajaran IPA, maka konsentrasi belajar siswa meningkat. Dengan meningkatnya konsentrasi belajar siswa, maka meningkat pula hasil belajar mereka. Berikut adalah tabel hasil observasi guru ketika proses pembelajaran pada siklus II.

1. Hasil data Skor Konsentrasi dan nilai hasil Belajar IPA

Data kuantitatif yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian dari pra tindakan, siklus I maupun siklus II adalah sebagai berikut:

Nilai	Presentase		
	Pra Tindakan	Siklus I	Siklus II
Skor konsentrasi siswa pada kriteria tinggi (≥ 76)	21,9	46,9	100,0

Tabel 7 Perbandingan skor konsentrasi belajar pra tindakan, siklus I dan II

Apabila persentase aspek konsentrasi tersebut digambarkan dengan diagram, maka hasilnya sebagai berikut:



Gambar 5 Hasil skor konsentrasi dan nilai hasil belajar

1. Hasil skor pada aspek konsentrasi belajar IPA

Data kuantitatif dari skor pada aspek konsentrasi belajar yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian dari pra tindakan, siklus I maupun siklus II adalah sebagai berikut:

Nilai	Persentase (%)		
	Pra Tindakan	Siklus I	Siklus II
Minat belajar IPA	65,6	75,8	86,7
Perhatian pada pembelajaran	59,4	81,3	91,4
Keaktifan siswa	62,5	69,8	85,4
Kondisi jasmani siswa	71,9	71,9	79,7
Suasana belajaryang mendukung	70,3	72,7	85,1
Tekad mencapaitujuan pembelajaran	64,4	68,8	84,4

Tabel 8 Perbandingan hasil skor pada aspek konsentrasi belajar pada pra tindakan, siklus I dan siklus II

Dilihat dari tabel di atas, maka skor tertinggi terlihat pada aspek konsentrasi belajar kedua, yaitu perhatian siswa pada materi yang diajarkan. Hal ini membuktikan bahwa aspek terpenting dalam meningkatkan konsentrasi adalah perhatian siswa, yang dilanjutkan dengan minat belajar siswa, keaktifan siswa, suasana belajar, tekad mencapai tujuan, dan yang terakhir adalah kondisi kesehatan jasmani siswa.

PEMBAHASAN

Hasil pengukuran kognitif siswa dapat dilihat pada hasil skor konsentrasi belajar menunjukkan adanya peningkatan. Peningkatan konsentrasi belajar pada penelitian ini dilakukan dengan dua siklus. Pada siklus I terdiri dari dua pertemuan dan pada siklus II juga terdiri dari dua pertemuan. Secara kuantitatif, konsentrasi dan hasil belajar siswa mengalami peningkatan setelah siklus I. Pada pra tindakan, jumlah siswa yang mendapatkan nilai ≥ 76 ada 7 siswa (21,9%). Pada siklus I, meningkat menjadi 15 siswa (46,9%), dan pada siklus II meningkat menjadi 32 siswa (100%). Sehingga pada siklus II ini, skor yang diperoleh sudah mencapai indikator keberhasilan yang diinginkan.

Konsentrasi belajar siswa juga mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari observasi yang dilakukan saat pembelajaran. Dari hasil observasi tersebut, jelas bahwa peningkatan yang terlihat signifikan adalah pada aspek konsentrasi kedua, yaitu perhatian siswa pada materi pembelajaran IPA. Hal ini membuktikan bahwa, penerapan kegiatan *brain gym* dalam pembelajaran dapat meningkatkan perhatian siswa menjadi semakin terarah. Selain itu, dengan diterapkannya kegiatan *brain gym* siswa juga lebih menguasai materi yang diberikan oleh guru.

Peningkatan konsentrasi juga terlihat dari meningkatnya keaktifan siswa dalam setiap tindakan yang diberikan. Pada tindakan siklus I siswa diminta untuk mendemonstrasikan gerakan *brain gym* di muka kelas. Pada pertemuan ini siswa terlihat aktif mengikuti setiap gerakan yang dicontohkan oleh guru. Dan keadaan tersebut meningkat pada siklus berikutnya. Selain itu, siswa terlihat aktif bertanya ketika ada yang kurang dipahami. Dari penjelasan tersebut, membuktikan bahwa keaktifan siswa dalam pembelajaran sangat

mempengaruhi Tingkat konsentrasi siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Hendra Surya (2007:31-35) yang menyatakan bahwa jika kita aktif dalam belajar, maka kita menghalau timbulnya proses pengembaraan pikiran (duplikasi pikiran), dan intensitas konsentrasi belajar pun akan menjadi semakin optimal.

Pada siklus II siswa sudah mampu melakukan kombinasi gerakan *brain gym* lebih lancar dibandingkan pada siklus I. Kegiatan *brain gym* berhasil membantu siswa untuk meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa. Kendala-kendala yang dialami pada siklus I, sudah diperbaiki.

Dari pemberian tindakan tersebut, didapatkan pula bahwa jangka waktu konsentrasi siswa dalam menerima materi pelajaran semakin meningkat lama. Ketika dilakukan observasi pra tindakan, terlihat bahwa banyak siswa yang asyik main sendiri setelah menit ke-15. Ada yang mulai mengobrol, ada pula membuat mainan dari kertas. Namun demikian, setelah dilakukan tindakan siklus I, siswa sudah mulai terlihat antusias, dan konsentrasi yang diharapkan pun mulai meningkat meskipun masih ada beberapa siswa yang belum memenuhi kriteria. Setelah siklus II dilakukan, siswa sudah berkonsentrasi sesuai jangka waktu yang diharapkan. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Ratih Zulhaqqi (2013:1) yang menyatakan bahwa untuk mengetahui seberapa lama rentang waktu kemampuan konsentrasi seseorang, rumusnya adalah 3–5 menit dikalikan usia. Jadi, untuk kelas V SD, siswa dikatakan berkonsentrasi tinggi ketika mampu berkonsentrasi lebih dari 30 menit.

Pada refleksi akhir pembelajaran yang dilakukan oleh guru, siswa mengaku merasa senang mengikuti kegiatan dengan kegiatan *brain gym* tersebut, karena siswa tidak hanya mendengarkan ceramah saja dan duduk saja di tempat mereka, namun juga melakukan gerakan-gerakan yang menyenangkan. Pemaparan di atas menyatakan bahwa hipotesis tentang kegiatan *brain gym* dapat meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah penerapan kegiatan *brain gym* dalam pembelajaran dapat meningkatkan konsentrasi siswa kelas V Sekolah



Dasar Labschool Cibubur. Peningkatan konsentrasi belajar dengan penerapan kegiatan *brain gym* tersebut dapat dilaksanakan melalui modifikasi tindakan berupa: memperkenalkan gerakan-gerakan *brain gym*, penyampaian materi dengan memadukan kegiatan *brain gym* yang dimodifikasi, tanya jawab materi dengan melibatkan siswa secara aktif, serta melakukan refleksi pembelajaran dengan melibatkan siswa pada akhir pembelajaran dan mengingatkan kembali manfaat dari gerakan *brain gym* bagi siswa.

Keterbatasan Penelitian

Selama proses penelitian ini dilakukan, peneliti menyadari bahwa terdapat keterbatasan yang dihadapi peneliti selama penelitian dilaksanakan, hal ini yang terkadang membuat proses penelitian kurang sesuai dengan yang diharapkan antara lain:

1. Peneliti hanya dibantu oleh dua observer dalam penelitian tindakan kelas ini, sehingga pengamatan yang dilakukan terhadap pelaksanaan pembelajaran belum optimal. Masing-masing siswa belum teramati semua konsentrasinya secara mendetail, karena setiap observer mengamati lebih dari sepuluh anak.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi konsentrasi belajar siswa. Faktor-faktor lain tersebut misalnya seperti faktor lingkungan keluarga dan lingkungan tempat tinggal atau bahkan berasal dari media yang digunakan dalam pembelajaran di kelas.
3. Waktu penelitian yang singkat mengakibatkan peneliti terbatas dalam melakukan tindakan di kelas sehingga hasil yang didapatkan belum maksimal walaupun sudah terlihatnya ada peningkatan konsentrasi belajar siswa setelah menerapkan kegiatan *brain gym* dalam pelajaran IPA.

Kedisiplinan siswa yang masih kurang dari segi kehadiran sehingga pada saat peneliti melakukan tindakan jumlah data siswa berbeda-beda pada setiap siklusnya.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tindakan kelas ini, maka peneliti menyampaikan rekomendasi yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan guru dalam proses pembelajarannya. Adapun rekomendasinya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Hendaknya siswa lebih aktif dan mandiri dalam kegiatan pembelajaran, tidak



pasif menunggu informasi dari guru akan tetapi berusaha memperoleh pengalaman belajar bisa dari teman, lingkungan atau dari sumber-sumber belajar lainnya. Selain itu siswa dapat menerapkan kegiatan *brain gym* pada pembelajaran- pembelajaran lainnya selain dalam pembelajaran IPA.

2. Bagi Guru

Hendaknya guru menjadikan pembelajaran dengan menggunakan kegiatan *brain gym* sebagai salah satu alternatif kegiatan pembelajaran di kelas V Sekolah Dasar. Guru SD sebagai guru kelas diharapkan bisa menerapkan kegiatan ini tidak dalam pembelajaran IPA saja tetapi pada mata pelajaran yang lainnya. Hal demikian memungkinkan karena guru SD mempunyai tanggung jawab mengajar berbagai mata pelajaran pada siswanya. Pembelajaran yang didalamnya menerapkan kegiatan *brain gym* merupakan pembelajaran yang direkomendasikan untuk digunakan, maka dengan demikian diharapkan pada guru-guru SD supaya mempelajari tentang pembelajaran yang menerapkan kegiatan *brain gym*.

E. REFERENSI

Ayinosi. (2009). *Brain Gym (Senam Otak)*. Diperoleh dari <http://book.store.co.id/2009>. Diakses

Azwar, Saifuddin. 2005. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. . 2013. *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Dasar. Diperoleh dari [http://ipm.uny.ac.id/downloadcenter/CP_FE BRUARI_2009.pdf](http://ipm.uny.ac.id/downloadcenter/CP_FE_BRUARI_2009.pdf).

Denisson, Paul. 2008. *Brain Gym and Me*. Jakarta: Grasindo.

Denisson, Paul. 2009. *Brain Gym=Senam Otak*. Jakarta: Grasindo

Dennison, Paul E. (2002). *Buku Panduan Lengkap Brain Gym*. Jakarta: Gramedia.

Diakses tanggal 11 Maret 2010.

Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta

Festi, 2010. Pengaruh BrainGym terhadap fungsi Kognitif Lansia di Karang Wreda Peneleh Surabaya, *Jurnal Fisioterapi*. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya

Franc Andri Yanuarita, 2012. *Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak (Brain Gym)*. Sukoharjo: Teranova Books.

Gunawan, Adi. 2003. *Genius Learning Strategy*. Jakarta: Gramedia.



- H. Sujati. (2000). Penelitian Tindakan Kelas. Yogyakarta: UNY
- Hakim, Thursan. 2003. Mengatasi Gangguan Konsentrasi. Jakarta: Puspaswara.
- Hurlock, Elizabeth. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.
- Oemar Hamalik. (2001). Proses Belajar Mengajar. Bandung: PT Bumi Aksara.
- Paul E. Dennison dan Sail Dennison, 2006, Brain Gym: Senam Otak. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Prihastuti. (2009). Pengaruh Brain Gym terhadap Peningkatan kecakapan Berhitung siswa Sekolah
- Slameto. (2003). Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sri Sulistyorini. (2007). Model Pembelajaran IPA Sekolah Dasar dan Penerapannya dalam KTSP. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Sugiyanto. (2012). Karakteristik Siswa SD. Jurnal Kependidikan Dosen UNY. Hlm 1- 7
- Suharsimi Arikunto, dkk. (2006). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Bumi Aksara
- Suharsimi Arikunto. (1998). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Susanto, Handy. 2006. Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa. Jurnal Pendidikan Penabur. tanggal 15 Januari 2010.
- Usman Samatowo. (2006). Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar. Jakarta: Bumi Aksara.