



**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP TINGKAT
KONSENTRASI PADA SISWA KELAS IV, V
DAN VI SDN X KABUPATEN BOGOR**

SKRIPSI

**Oleh:
Mia Zulfa Safitri
NIM. 201905059**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2023**



**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP TINGKAT
KONSENTRASI PADA SISWA KELASIV, V
DAN VI SDN X KABUPATEN BOGOR**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep)**

**Oleh:
Mia Zulfa Safitri
NIM. 201905059**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2023**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya yang bernama :

Nama : Mia Zulfa Safitri

NIM : 201905059

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh *Brain gym* Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor” merupakan hasil karya saya sendiri dan sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Tidak terdapat karya yang pernah diajukan atau ditulis oleh orang lain kecuali karya yang saya kutip dan rujuk yang saya sebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bekasi, 11 Juli 2023



(Mia Zulfa Safitri)

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI PADA SISWA KELAS IV, V, DAN VI SDN X KABUPATEN BOGOR” yang disusun oleh Mia Zulfa Safitri (201905059) telah disetujui dan dinyatakan LULUS dalam sidang Skripsi di hadapan Tim Penguji pada tanggal 11 Juli 2023.

Pembimbing



(Ratih Bayuningsih, M.Kep)

NIDN. 0411117202

Mengetahui,

Koordinator Program Studi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga



(Ns. Yeni Iswari, S.Kep. M.Kep., Sp. Kep. An)

NIDN. 0322067801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang disusun oleh :

Nama : Mia Zulfa Safitri
NIM : 201905059
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Konsentrasi
Pada Siswa Kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten
Bogor

Telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam sidang Skripsi di hadapan Tim Penguji
pada tanggal 11 Juli 2023.

Ketua Penguji

(Ns. Yeni Iswari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An)

NIDN. 0322067801

Anggota Penguji

(Ratih Bayuningsih, M.Kep)

NIDN. 0411117202

Mengetahui,

Koordinator Program Studi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

(Ns. Yeni Iswari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An)

NIDN. 0322067801

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita ucapkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh *Brain gym* Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Kelas IV, V dan VI SDN X Kabupaten Bogor” dapat terselesaikan dengan baik. Dengan terselesaikannya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Susi Hartati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.An selaku Ketua STIKes Mitra Keluarga.
2. Ns. Yeni Iswari, S.Kep. M.Kep., Sp.Kep.An selaku Koordinator Program Studi S1 Keperawatan STIKes Mitra Keluarga.
3. Ratih Bayuningsih, M.Kep selaku dosen pembimbing atas bimbingan dan pengarahan yang diberikan selama penelitian dan penyusunan skripsi.
4. Ns. Yeni Iswari, M.Kep., Sp.Kep.An selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan selama ujian skripsi.
5. Kepala Sekolah SDN 02 Ciangsana dan para wali kelas IV, V, dan VI yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian untuk skripsi.
6. Para siswa kelas IV, V, dan VI SDN 02 Ciangsana yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian skripsi ini.
7. Orang tua tercinta yaitu Winarsih dan Warno serta adik Kheindra Wibi M.A yang senantiasa memberikan dukungan dan doa serta menjadi motivasi terbesar penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Rendy Prayoga terkasih yang senantiasa menjadi *support system*, penenang, teman berkeluh kesah dan berdiskusi, serta selalu mendampingi dan memberikan kasih sayang kepada penulis.
9. Para sahabat (Khoirunnisa As Syifa, Laticia Hernandha, Lia Ananda Hartawan, Mayang Annasya K.W, Mifta Chaerunisa, Nabila Arifah Rahmah, Parikesit Nuril Kartika, Seylin Ni'mah Amran, Sovy Zul Pratywie, Sri Damayanti, Alfina Aprita Sari, Erita Shafira Maharani, dan Mutiara Aisyah) yang telah memberikan dukungan dan doa satu sama lain.

10. Teman-teman S1 Keperawatan Angkatan 2019/2020 yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari sempurna, oleh karena itu, penulis membuka diri untuk kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua.

Bekasi, 11 Juli 2023

Mia Zulfa Safitri

PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI PADA SISWA KELAS IV, V DAN VI SDN X KABUPATEN BOGOR

Mia Zulfa Safitri
NIM.201905059

ABSTRAK

Latar belakang: Keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran tidak hanya bergantung pada peran guru, namun juga dipengaruhi oleh kemampuan siswa dalam berkonsentrasi yang sangat terkait dengan aktivitas otak. Oleh karena itu, metode seperti *brain gym* dapat dilakukan untuk mengoptimalkan kinerja otak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi siswa kelas IV, V dan VI SDN X Kabupaten Bogor. **Metode:** Desain penelitian ini yaitu *quasi eksperiment pre-test post-test nonequivalent control group*. Sampel yang digunakan sebanyak 146 siswa yang dibagi menjadi 73 siswa kelompok intervensi dan 73 siswa kelompok kontrol. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi adalah *Army Alpha Intelligence Test*. **Hasil:** Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan $p\text{-value} < 0,05$. Pada kelompok intervensi sebelum dilakukan *brain gym* menunjukkan mayoritas tingkat konsentrasi siswa pada tingkat sedang dan setelah dilakukan *brain gym* meningkat menjadi tingkat konsentrasi tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan tingkat konsentrasi. **Kesimpulan:** ada pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi siswa kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor.

Kata kunci: senam otak, konsentrasi, siswa, sekolah dasar

THE EFFECT OF *BRAIN GYM* ON THE CONCENTRATION LEVEL OF STUDENTS IN GRADES IV, V, AND VI AT SDN X KABUPATEN BOGOR

Mia Zulfa Safitri
NIM.201905059

ABSTRACT

Introduction: The success of students in the learning process not only depends on the teacher's role but also influenced by the students' ability to concentrate, which is closely related to brain activity. Therefore, methods like *brain gym* can be employed to optimize brain performance. This research aims to determine the impact of *brain gym* on the concentration levels of students in grades IV, V, and VI at SDN X in Kabupaten Bogor. **Method:** The research design used is a quasi-experiment with pre-test and post-test nonequivalent control groups. The sample consists of 146 students, divided into 73 students in the intervention group and 73 students in the control group. The Army Alpha Intelligence Test questionnaire is used to measure the concentration levels. **Result:** The Wilcoxon Test results show a P-value < 0.05 . In the intervention group, before conducting *brain gym*, the majority of students had a moderate level of concentration, but after *brain gym*, it increased to a high level of concentration. In contrast, there was no increase in the concentration level of the control group. **Conclusion:** there is an effect of *brain gym* on the concentration level of students in grades IV, V, and VI at SDN X Kabupaten Bogor.

Keywords: brain gym, concentration, students, elementary school.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TELAAH PUSTAKA	8
A. Konsep Anak Usia Sekolah	8
1. Definisi Anak Usia Sekolah.....	8
2. Konsep Perkembangan Anak Usia Sekolah.....	8
3. Tugas Perkembangan Anak Usia Sekolah	12
B. Konsep Konsentrasi.....	13
1. Definisi Konsentrasi.....	13
2. Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi	14
3. Cara Meningkatkan Konsentrasi.....	14
4. Alat Ukur Konsentrasi	15
C. Konsep <i>Brain gym</i>	16
1. Definisi <i>Brain gym</i>	16
2. Tujuan dan Manfaat <i>Brain gym</i>	16
3. Prosedur <i>Brain gym</i>	16
4. Mekanisme Kerja <i>Brain gym</i>	22
D. KERANGKA TEORI.....	24
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	26

A. KERANGKA KONSEP	26
B. HIPOTESIS PENELITIAN	26
BAB IV METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian.....	39
B. Variabel Penelitian	39
C. Definisi Operasional	39
D. Populasi dan Sampel.....	41
E. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	44
F. Instrumen Penelitian / Bahan & Alat Penelitian	44
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	46
H. Alur Penelitian	47
I. Pengolahan Data	48
J. Analisis Data.....	49
K. Etika Penelitian.....	50
BAB V HASIL PENELITIAN	53
A. Gambaran Umum.....	53
B. Hasil Analisis Univariat.....	53
1. Karakteristik Responden.....	53
2. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Siswa Kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor Sebelum dan Sesudah <i>Brain gym</i>	54
C. Hasil Analisis Bivariat	56
1. Pengaruh terapi <i>brain gym</i> terhadap tingkat konsentrasi pada siswa kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor	56
BAB VI PEMBAHASAN	58
A. Analisis Univariat	58
1. Karakteristik Responden.....	58
2. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor Sebelum dan Sesudah <i>Brain gym</i>	59
B. Analisis Bivariat.....	60
C. Keterbatasan Penelitian	62
BAB VII PENUTUP	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....	1
LAMPIRAN.....	5

DAFTAR TABEL

Tabel 4 1 Definisi Operasional	40
Tabel 4 2 Jumlah Sampel	43
Tabel 5 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	54
Tabel 5 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Sebelum dan Sesudah Dilakukan <i>Brain gym</i> Pada Kelompok Intervensi dan Tanpa Dilakukan <i>Brain gym</i> Pada Kelompok Kontrol.....	55
Tabel 5 3 Hasil Analisis Bivariat Pengaruh <i>Brain gym</i> Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Pada Siswa Kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor ..	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 <i>Drinking Water</i>	17
Gambar 2 2 <i>Brain Buttons</i>	17
Gambar 2 3 <i>Cross Crawl</i>	18
Gambar 2 4 <i>Cook's Hook Up</i>	18
Gambar 2 5 <i>The Grounder</i>	19
Gambar 2 6 <i>The Calf Pump</i>	20
Gambar 2 7 <i>Earth Buttons</i>	20
Gambar 2 8 <i>Space Buttons</i>	21
Gambar 2 9 <i>The Thinking Cap</i>	21

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Formulir Usulan dan Persetujuan Judul/Topik Tugas Akhir
- Lampiran 2 *Informed Consent*
- Lampiran 3 Instrumen Penelitian
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Uji Etik Penelitian
- Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen
- Lampiran 7 Hasil Analisis Data (Kelompok Intervensi dan Kontrol)
- Lampiran 8 Perizinan Penggunaan Kuesioner
- Lampiran 9 Absensi Konsultasi Bimbingan Tugas Akhir
- Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11 Biodata Peneliti

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Damayanti (2019), anak usia sekolah merupakan anak usia 7-15 tahun. Menurut Badan Pusat Statistika (2021), jumlah siswa pada tahun ajaran 2020/2021 di Indonesia yaitu sebanyak 45,21 juta siswa, sebanyak 24,84 juta (54,95%) di antaranya merupakan siswa sekolah dasar (SD) (Badan Pusat Statistika, 2021). Sedangkan menurut Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat (2020), jumlah siswa sekolah dasar di provinsi Jawa Barat sebanyak 4,530,794 siswa. Anak perlu diberikan kesempatan untuk mendapatkan pengetahuan yang maksimal selama masa sekolah dasar, karena masa ini sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Perkembangan adalah pola yang sistematis dan dapat diprediksi yang menunjukkan peningkatan kompleksitas kemampuan, struktur, dan fungsi tubuh (Soetjiningsih & Ranuh, 2015). Menurut Soetjiningsih & Ranuh (2015), kemampuan kognitif anak usia sekolah dasar umumnya mulai mengembangkan kemampuan berpikir logis, kekuatan dan keterampilan meningkat, serta kemampuan kognitif seperti daya ingat, motorik dan meningkat. Kemampuan motorik pada anak usia sekolah yaitu anak cenderung sering bermain di luar ruangan, melakukan aktivitas fisik dengan gerakan cepat seperti melompat, berlari secara intens. Seiring berkembangnya kemampuan kognitif dan motorik, anak akan lebih mudah dalam menyerap informasi dan pengetahuan baru, baik dalam proses pembelajaran formal di sekolah maupun di kehidupan sehari-hari (Damayanti et al., 2019).

Pendidikan adalah suatu usaha yang sengaja dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar dan pembelajaran supaya siswa bisa

meningkatkan potensi diri secara aktif dalam rangka memperoleh kekuatan spiritual, kontrol diri, kepribadian, intelegensi, akhlak yang baik, dan keterampilan yang dibutuhkan bagi individu, masyarakat, bangsa, dan negara (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003). Pendidikan di sekolah dasar dianggap sebagai dasar pendidikan di tingkat satuan pendidikan (Krismiyati, 2017). Pada sekolah dasar, anak-anak diberikan dasar-dasar keterampilan membaca, menulis, menghitung, pengetahuan, dan keterampilan yang berguna untuk tingkat perkembangan mereka dan membantu persiapan siswa untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat berikutnya (Asiah, 2018). Hal tersebut menjadikan pencapaian prestasi dan pengendalian diri menjadi perhatian penting bagi anak. Siswa sekolah dasar mulai memasuki dunia yang lebih luas, dan harus menghadapi tingkat kesulitan yang lebih tinggi dalam pelajaran sekolah (Sumantri, 2014). Oleh karena itu, siswa diharapkan selalu dapat mempertahankan konsentrasi agar mampu memahami materi yang diajarkan secara baik.

Konsentrasi adalah fokus perhatian pada satu hal, sehingga orang tersebut tidak terdistraksi oleh hal lain (Isnawati, 2020). Menurut Heni & Nurlika (2021), siswa sekolah dasar sering terdistraksi oleh hal lain yang tidak berhubungan dengan pembelajaran, seperti bercakap-cakap dengan siswa lain, melamun, atau mengganggu siswa lain yang fokus pada guru. Menurut Isnawati (2020), beberapa hal yang membuat anak kesulitan untuk fokus saat belajar di kelas adalah karena memiliki jangka waktu perhatian yang masih terbatas, metode belajar yang tidak sesuai, materi pelajaran yang tidak cocok dengan tingkat pemahaman mereka, stres, kecemasan, kualitas tidur dan pola makan yang buruk, dan mengalami masalah belajar seperti gangguan penglihatan atau gangguan pendengaran. Keterampilan guru dalam menyampaikan pelajaran yang tidak menarik juga dapat membuat siswa mudah bosan. Menurut hasil penelitian IEA (*International Association for the Evaluation of Education Achievement*),

siswa SD di Indonesia memiliki tingkat konsentrasi dan keterampilan membaca yang terendah di antara negara-negara lain. Pada tes membaca siswa SD, Indonesia menempati peringkat terendah dengan nilai rata-rata 51,7%, sementara negara-negara lain seperti Hongkong dan Singapura mencetak nilai tertinggi yaitu 74,55% dan 74,0%. Thailand dan Filipina masing-masing mencetak nilai rata-rata 61,1% dan 52,6% (Megawati et al., 2017).

Keterkaitan antara konsentrasi dan kinerja otak sangat erat. Memperbaiki kinerja otak secara optimal dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi. Seluruh tubuh, bukan hanya otak, terlibat dalam proses belajar, berpikir, kreativitas, dan kecerdasan. Semua hal terkait dengan sensasi, gerakan, emosi, dan integrasi otak memiliki hubungan dengan tubuh kita. Dibutuhkan suatu cara yang bisa menghubungkan pikiran (mind) dan tubuh (body) untuk meningkatkan konsentrasi siswa. *Brain gym* menjadi salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan konsentrasi (Suratun & Tirtyanti, 2020).

Senam otak atau *brain gym* yaitu 26 gerakan sederhana yang berfungsi menyeimbangkan kerja otak untuk meningkatkan sistem kerja keseluruhan bagian otak (Dennison, 2009). Terapi ini dikembangkan oleh peneliti Amerika Serikat yaitu Paul E. Dennison, Dr. Phill, dan Gail E. Dennison. Tujuan dari terapi *brain gym* adalah untuk memperbaiki fokus, memperkuat kecerdasan, memperbaiki kemampuan mengingat, memperbaiki keterampilan berkomunikasi, memperkuat aktivitas, dan mengurangi tingkat stres (Diana et al., 2017; Putri & Amalia, 2019). *Brain gym* memberikan rangsangan yang dibutuhkan otak sehingga tercapai efektivitas saat proses belajar. Hal ini karena bagian otak yang sebelumnya terhambat dapat terbuka, sehingga memfasilitasi proses belajar yang optimal (Chyquitita et al., 2018). Gerakan-gerakan *brain gym* mengakibatkan kondisi otak tetap fit, ditunjukkan dengan aliran darah

yang lancar menuju otak dan pasokan oksigen yang memadai. Ketika pasokan oksigen memadai, darah yang mengalir ke seluruh jaringan termasuk otak akan meningkat sehingga otak dapat bekerja dengan optimal (Suratun & Tirtyanti, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Heni & Nurlika (2021) melakukan intervensi *brain gym* kepada 44 siswa kelas IV SD. Peneliti menggunakan uji Wilcoxon dengan hasil rata-rata tingkat konsentrasi belajar pada siswa bertambah sebesar 7,09 yang dibuktikan oleh nilai *p-value* $0,001 < 0,05$. Oleh karena itu, dapat diberikan kesimpulan bahwa *brain gym* berpengaruh secara signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Penelitian lain dilakukan oleh Megawati (2017) yang melibatkan 27 siswa SD kelas IV yang diberi intervensi dengan metode *brain gym*. Peneliti menggunakan uji wilcoxon dan ditemukan hasil $0,00 < 0,05$ yang menunjukkan adanya pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SDN X Kabupaten Bogor pada tanggal 6 Maret 2023, didapatkan data jumlah siswa total 212 siswa yang terdiri dari kelas IV 65 sebanyak siswa, kelas V sebanyak 90 siswa, dan kelas VI sebanyak 57 siswa. Wali kelas mengatakan kelas berlangsung selama 4-5 jam, mulai dari jam 07.30 pagi sampai 12.10 siang. Selama kelas berlangsung, wali kelas mengatakan masih banyak siswanya yang kurang berkonsentrasi, ditandai dengan mengobrol dengan teman sebangku dan saat ditanya tidak bisa menjawab. Wali kelas juga mengatakan belum pernah melakukan *brain gym* di SDN X Kabupaten Bogor.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin meneliti tentang pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi pada siswa kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor.

B. Rumusan Masalah

Pendidikan sekolah dasar menjadi sangat penting bagi anak karena anak akan memperoleh keterampilan akademik maupun non akademik yang menjadi dasar untuk jenjang pendidikan selanjutnya dan kehidupannya di masa depan. Oleh karena itu, siswa dituntut untuk berkonsentrasi selama proses belajar berlangsung. Namun, pada kenyataannya, siswa sering mengalami penurunan konsentrasi yang disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Adanya penurunan tingkat konsentrasi belajar membuat siswa kesulitan dalam menerima materi. Konsentrasi memiliki hubungan yang erat dengan kinerja otak. Oleh karena itu, dibutuhkan metode yang dapat menstimulasi kinerja otak yang berfungsi untuk meningkatkan konsentrasi. Metode yang bisa dipakai untuk meningkatkan konsentrasi siswa adalah *brain gym* atau senam otak. Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “bagaimana pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi pada siswa kelas IV, V, dan VI di SDN X Kabupaten Bogor?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi pada siswa kelas IV, V, dan VI di SDN X Kabupaten Bogor

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran karakteristik anak berdasarkan jenis kelamin
- b. Mengidentifikasi tingkat konsentrasi siswa kelas IV, V, dan VI di SDN X Kabupaten Bogor sebelum dan sesudah dilakukan *brain gym*
- c. Menganalisis pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi pada siswa kelas IV, V, dan VI di SDN X Kabupaten Bogor

D. Manfaat Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat menjadikan *brain gym* sebagai cara alternatif guru dan sekolah dalam meningkatkan fokus belajar siswa.

2. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber panduan bagi penelitian lain di masa depan yang berhubungan dengan *brain gym* dan tingkat konsentrasi

BAB II

TELAAH PUSTAKA

A. Konsep Anak Usia Sekolah

1. Definisi Anak Usia Sekolah

Anak adalah individu yang usianya di bawah 18 tahun, termasuk mereka yang masih dikandung ibu (Permenkes RI No. 25 Tahun, 2014). Anak adalah individu yang berusia belum mencapai 18 tahun yang kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritualnya masih tumbuh dan berkembang (Lufianti et al., 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO) anak usia sekolah merupakan anak yang berusia 7- 15 tahun (Damayanti et al., 2019).

2. Konsep Perkembangan Anak Usia Sekolah

Perkembangan adalah pola yang sistematis dan dapat diprediksi yang menunjukkan peningkatan kompleksitas kemampuan, struktur, dan fungsi tubuh. Proses ini mencakup diferensiasi sel, jaringan, organ, dan sistem organ dalam tubuh agar dapat berfungsi secara efektif. Perkembangan anak usia sekolah mencakup perkembangan kognitif, motorik, psikososial, psikoseksual, dan moral (Hardinsyah & Supariasa, 2016; Soetjningsih & Ranuh, 2015).

a. Kognitif

Menurut Piaget dalam Haruna et al (2022), empat fase dari perkembangan kognitif meliputi tahap sensori-motorik, praoperasional, operasional konkret, dan operasional formal. Anak-anak pada usia sekolah masuk ke tahap operasional konkret (7-11 tahun) dan operasional formal (11-15 tahun).

1) Operasional Konkret (7-11 tahun)

Pada tahap ini, mereka menjadi lebih logis dan terkoordinasi dalam hal pemikiran dan kognitif. Anak-anak mampu mengkategorikan benda, perintah, dan memecahkan masalah dengan cara yang

sistematis dan konkret berdasarkan apa yang mereka pelajari dari lingkungan. Anak-anak sudah bisa berpikir secara rasional dan imajinatif dan dapat mempelajari objek atau situasi lebih banyak untuk memecahkan masalah.

2) Operasional Formal (11-15 tahun)

Pada tahap ini terdapat karakteristik yaitu kemampuan beradaptasi serta fleksibel terhadap lingkungan. Pada tahap perkembangan ini, anak sudah mampu berpikir secara abstrak dengan menggunakan simbol-simbol dan dapat menyimpulkan secara logis. Mereka mampu menduga kemudian mengujinya dengan pemikiran yang abstrak, teoritis, dan filosofis. Dengan berpikir secara logis, mereka mampu berpikir sesuai dengan yang orang lain pikirkan serta mampu memecahkan masalah. Pada usia ini, mereka termotivasi sendiri, bukan karena kompetisi dengan teman sebaya.

Brain gym memiliki komponen-komponen yang bisa meningkatkan kemampuan berpikir abstrak pada anak-anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suratun & Tirtyanti (2020) yang menunjukkan bahwa penggunaan *brain gym*, melalui gerakan-gerakannya, memiliki kemampuan untuk meningkatkan tingkat konsentrasi dalam proses belajar. Dengan merangsang dan menstimulasi otak, *brain gym* berpotensi meningkatkan kemampuan belajar dan fokus siswa. Sebagai hasilnya, konsentrasi belajar siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan ini.

b. Motorik

Motorik adalah istilah yang mencakup segala hal yang terkait dengan pergerakan tubuh. Dalam konteks ini, terdapat tiga elemen penting yang menentukan pergerakan tubuh, yakni otot, saraf, dan otak. Tiga unsur tersebut terkoordinasi untuk menghasilkan suatu

gerakan. Pengembangan keterampilan motorik melibatkan dua aspek utama, yaitu motorik kasar dan motorik halus (Khadijah & Amelia, 2020).

1) Motorik kasar

Gerakan yang memerlukan penggunaan otot besar dan energi yang signifikan, seperti berlari, berjalan, melompat, dan berpindah tempat.

2) Motorik halus

Suatu gerakan tubuh yang melibatkan penggunaan otot-otot kecil dan memerlukan tingkat konsentrasi antara mata dan tangan. seperti menulis, menggambar, dan menyusun puzzle.

Aktivitas motorik dapat memperlancar aliran darah dan meningkatkan pasokan oksigen ke otak. Hal ini mengakibatkan kerja harmonis antara kedua belahan otak dan merangsang produksi faktor pertumbuhan saraf. Akibatnya, konsentrasi dapat ditingkatkan secara optimal (Hasnawati, 2018). Pada *brain gym*, gerakan-gerakan yang dilakukan yaitu gerakan motorik kasar dan halus yang dapat menjadi cara untuk melancarkan aliran darah dan pasokan oksigen ke otak sehingga dapat meningkatkan konsentrasi. Ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Nurmalasari & Susilowati, 2022) menunjukkan terdapat pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap konsentrasi pada anak.

c. Psikoseksual

Pada masa sekolah, anak-anak memasuki tahap laten yang berlangsung antara umur 6-12 tahun. Dalam tahap ini, anak memanfaatkan tenaga fisik dan psikologisnya untuk menggali pengetahuan dan pengalaman melalui aktivitas sosial dan fisik. Anak lebih suka bersosialisasi dengan orang yang sejenis

kelaminnya. Orang tua memegang peran penting dalam cara berinteraksi dengan anak pada fase ini.

d. Psikososial

Menurut Erikson dalam Soetjiningsih & Ranuh (2015), anak yang berusia sekolah memasuki tahap industri versus kekurangan (6-12 tahun). Pada fase ini, anak akan mempelajari bagaimana bersaing dengan teman-teman mereka melalui kegiatan akademik dan sosial. Hubungan sosial yang lebih luas dengan teman dan *feedback* dari lingkungan akan membantu membentuk pandangan diri yang positif. Namun, jika anak merasa tertekan oleh ekspektasi lingkungan dan tidak dapat memenuhi, rasa tidak percaya diri dapat muncul dan melemahkan kemampuan anak untuk menghadapi tugas-tugas pada masa remaja sampai dewasa. Dukungan dan pujian dari orang lain terutama orang tua tentang prestasi mereka menjadi hal penting dalam meningkatkan rasa sukses dan memperkuat pandangan diri mereka.

e. Moral

Tahapan perkembangan moral oleh Kohlberg dalam Soetjiningsih & Ranuh (2015) yaitu:

a) Fase *preconventional*

Pada tahapan ini, anak mengembangkan pemahaman tentang konsep kebaikan dan keburukan, kebenaran dan kesalahan. Terdapat 3 tahap yang meliputi: (1) tahap awal ditandai dengan egosentris, dengan anak memahami kebaikan melalui rasa cinta dan kasih sayang, dan memahami keburukan melalui ekspresi tidak perhatian atau kebencian; (2) Pada tahap kedua, anak memahami bahwa tindakan dapat berdampak baik atau buruk dan fokus pada orientasi hukuman dan ketaatan; (3) Sedangkan

pada tahap ketiga, anak cenderung memilih tindakan yang menyenangkan sebagai indikasi kebaikan.

b) *Fase conventional*

Pada tahap ini, anak memfokuskan perhatiannya pada hubungan antar pribadi dalam sebuah kelompok. Kemampuan anak dalam bekerja sama dan belajar dalam kelompok sudah terbentuk

c) *Fase postconventional*

Para remaja memiliki prinsip untuk membuat keputusan yang tepat dengan memperhatikan budaya, hukum, dan perilaku yang baik untuk masyarakat, serta berdampak positif bagi lingkungan sekitar (Supartini, 2004).

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi penelitian pada perkembangan anak usia sekolah yang berkaitan dengan penelitian yaitu pada aspek kognitif dan motorik.

3. Tugas Perkembangan Anak Usia Sekolah

Menurut Susanto (2018), tugas perkembangan anak usia sekolah meliputi tahap-tahap perkembangan sebagai berikut :

- a. Mempelajari keterampilan fisik dalam bermain
- b. Belajar berkomunikasi dan bersosialisasi dengan teman sebaya
- c. Memahami dan memainkan peran sesuai jenis kelamin
- d. Menambahkan keterampilan dasar seperti membaca, menulis, dan menghitung
- e. Mengembangkan kemandirian
- f. Menambahkan pemahaman dan konsep kehidupan sehari-hari
- g. Mencapai kebebasan pribadi
- h. Membangun sikap positif terhadap lingkungan sosial.

B. Konsep Konsentrasi

1. Definisi Konsentrasi

Konsentrasi adalah fokus perhatian pada satu hal, sehingga orang tersebut tidak terdistraksi oleh hal lain. Konsentrasi belajar adalah fokus pada suatu pelajaran dengan memblokir hal lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran tersebut dan memperhatikan pelajaran tersebut dengan baik (Isnawati, 2020). Dalam aktivitas belajar, fokus adalah kemampuan untuk berkonsentrasi pada suatu tugas tertentu dengan tidak terganggu oleh stimulus eksternal atau internal. Hal ini melibatkan kemampuan untuk menahan perhatian pada tugas secara konsisten dan terfokus pada aspek yang relevan (Mylsidayu, 2022).

Menurut Makmun (2012), tingkat konsentrasi belajar dapat dilihat dari berbagai tindakan atau perilaku yang ditunjukkan.:

- a. Pandangan yang difokuskan dan konsentrasi perhatian pada guru, media serta memperhatikan sumber informasi dengan teliti.
- b. Tanggapan lisan
 - 1) Memberikan pertanyaan guna mendapatkan informasi tambahan melalui respons lisan
 - 2) Memberikan alasan atau tanpa alasan saat menyatakan pendapat yang bertentangan dengan apa yang telah disampaikan melalui respons lisan
 - 3) Menjawab pertanyaan dengan respons positif jika relevan, respons negatif jika tidak relevan, atau respons ragu-ragu jika masalahnya tidak jelas
 - 4) Memberikan respons lisan yang menguatkan, menyetujui, atau menyanggah dengan memberikan alasan.
- c. Tanggapan perilaku
 - 1) Sambutan psikomotorik: meliputi aktivitas fisik seperti menulis catatan dan membuat jawaban atau pekerjaan.

- 2) Sambutan ekspresif: kemampuan untuk berekspresi dalam proses pembelajaran, seperti tertawa, mengeluh, marah, atau menangis (Makmun, 2012).

2. Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi

Menurut Alfarizi (2019), konsentrasi seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

1) Faktor biologis

- a) Kesehatan fisik yang baik
- b) Kualitas tidur dan waktu istirahat yang memadai
- c) Konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang
- d) Fungsi panca indera yang normal
- e) Tidak mengalami gangguan saraf atau fungsi otak.

2) Faktor Psikologis

- a) Kondisi tenang dalam hidup
- b) Memiliki sifat sabar dan konsisten
- c) Tidak sedang dalam masalah yang serius
- d) Memiliki tekad yang kuat dan tidak mudah menyerah

b. Faktor eksternal

- 1) Suasana lingkungan yang tenang
- 2) Udara yang bersih dan bebas dari polusi
- 3) Suhu dan kondisi lingkungan yang nyaman dan mendukung konsentrasi
- 4) Dukungan dari orang-orang di sekitar

3. Cara Meningkatkan Konsentrasi

Berikut ini merupakan beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi:

a. Meditasi

Meditasi melibatkan duduk diam dan memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi untuk menurunkan stress yang membebani

pikiran seseorang. Tujuannya meditasi untuk mengendalikan keseimbangan fisik dan mental (Ifandi & Verawati, 2021).

b. Relaksasi

Relaksasi merupakan tindakan untuk membuat tubuh beristirahat dari aktivitas sehari-hari dengan berada dalam posisi diam tanpa melakukan aktivitas apapun. Ada berbagai cara untuk melakukan relaksasi, salah satunya yaitu dengan mendengarkan musik klasik atau instrumental. Dengan cara ini, relaksasi dapat memberikan efek menenangkan pada jiwa, mengurangi tingkat stres, serta meningkatkan kemampuan konsentrasi (Nugraha, 2020).

c. *Brain gym*

Gerakan dalam *brain gym* mampu meningkatkan konsentrasi anak dengan melibatkan seluruh bagian otak sehingga memberikan pengaruh positif pada peningkatan konsentrasi (Suratun & Tirtyanti, 2020).

4. Alat Ukur Konsentrasi

Dalam penelitian ini, akan digunakan *Army Alpha Intelligence Test* (AAIT) sebagai instrumen pengukuran tingkat konsentrasi. Tes ini terdiri dari 12 pertanyaan yang diberikan dalam rentang waktu 5 detik untuk menyelesaikan satu soal, dan dapat dilakukan kepada banyak peserta secara bersamaan.

Rentang penilaian dalam *Army Alpha Intelligence Test* dibagi menjadi :

Skor 0-1 : tingkat konsentrasi sangat rendah

Skor 2-4 : tingkat konsentrasi rendah

Skor 5-7 : tingkat konsentrasi sedang

Skor 8-10 : tingkat konsentrasi tinggi

Skor 11-12 : tingkat konsentrasi sangat tinggi

C. Konsep *Brain gym*

1. Definisi *Brain gym*

Brain gym yaitu 26 gerakan sederhana yang berfungsi meningkatkan sistem kerja keseluruhan bagian otak. Terapi ini dikembangkan oleh peneliti Amerika Serikat yaitu Paul E. Dennison, Dr. Phill, dan Gail E. Dennison (Diana et al., 2017; Putri & Amalia, 2019).

2. Tujuan dan Manfaat *Brain gym*

Tujuan *brain gym* yaitu untuk meningkatkan konsentrasi, meningkatkan daya ingat, meningkatkan kecerdasan, meningkatkan keaktifan, meningkatkan komunikasi, dan menurunkan stres (Diana et al., 2017; Putri & Amalia, 2019). Menurut (Yuniarni et al., 2018), *brain gym* memiliki banyak manfaat, seperti :

- a. Memperkuat hubungan antara belahan kiri dan kanan otak sebelum digunakan dalam aktivitas
- b. Meningkatkan kemampuan ingatan dan fokus.
- c. Mempermudah penyerapan informasi
- d. Meningkatkan keterampilan refleks dan koordinasi tubuh
- e. Menyeimbangkan pikiran dan tubuh
- f. Mengurangi beban pikiran dan meningkatkan kebahagiaan emosional.
- g. Menjaga kesehatan dan kepercayaan diri
- h. Meningkatkan kemampuan dan potensi keterampilan.
- i. Membuat orang lebih bersemangat dan kreatif

3. Prosedur *Brain gym*

Menurut Dennison (2009) dalam Diana et al (2017); Putri & Amalia (2019), gerakan yang dapat dilakukan dalam melakukan *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi pada anak usia sekolah yaitu:

a. PACE

Gerakan PACE merupakan gerakan awalan yang akan membuat siswa rileks.

1) *Energetic*

Minum air (*drinking water*)



Gambar 2 1 *Drinking Water*

- a) Minumlah air mineral dengan cukup
- b) Istirahat selama 5 menit
- c) Aturilah napas agar rileks
- d) Manfaat : Memperlancar aliran energi ke seluruh tubuh terutama otak

2) *Clear*

Tombol otak (*Brain buttons*)



Gambar 2 2 *Brain Buttons*

- a) Letakkan tangan kanan di tulang selangka dan tangan kiri di daerah pusar
- b) Pijat titik bagian lekukan dibawah tulang selangka
- c) Arahkan mata ke arah kanan, kiri, atas, bawah, jauh, dan dekat
- d) Lakukan gerakan secara bergantian dengan tangan berbeda
- e) Manfaat : Meningkatkan peredaran darah ke otak sehingga meningkatkan konsentrasi.

3) *Active*

Gerakan silang (*Cross Crawl*)



Gambar 2 3 *Cross Crawl*

- a) Menggerakkan tangan dan kaki secara silang dalam waktu bersamaan
- b) Arah bergerak bergantian (depan, belakang, kanan, dan kiri)
- c) Pandangan mata mengikuti arah gerakan
- d) Manfaat : Meningkatkan koordinasi otak kanan dan kiri, penglihatan, pendengaran, meningkatkan energi, meningkatkan daya ingat

4) *Positive*

Gerakan kait rileks (*Cook's hook up*)



Gambar 2 4 *Cook's Hook Up*

- a) Bisa dilakukan dengan posisi berdiri, duduk, atau berbaring
- b) Letakkan kaki kanan menyilang di atas kaki kiri pada bagian mata kaki
- c) Silangkan kedua tangan lurus ke depan, ibu jari ke arah bawah, dan jari saling menggenggam lalu tarik tangan ke depan dada
- d) Pejamkan mata dan lakukan relaksasi napas dalam agar rileks

- e) Tarik napas melalui hidung, letakkan lidah ke langit – langit mulut
- f) Saat menghembuskan napas melewati mulut, lepaskan lidah dari langit langit mulut
- g) Atur posisi kaki semula dan kedua ujung jari tangan saling bersentuhan dengan lembut sambil bernapas dalam
- h) Lakukan gerakan secara berulang
- i) Manfaat : Meningkatkan energi dan merilekskan tubuh sehingga dapat meningkatkan konsentrasi

b. Gerakan Inti

- 1) Posisi kuda – kuda (*The grounder*)



Gambar 2 5 *The Grounder*

- a) Buka kedua kaki ke arah kanan dan kiri, dengan posisi tubuh tetap menghadap depan
- b) Tarik napas dalam
- c) Lalu tekuk kaki kanan, dan memalingkan kepala ke arah kanan sambil menghembuskan napas secara perlahan
- d) Lakukan gerakan secara berulang berganti posisi kaki
- e) Manfaat : Meningkatkan ikatan jangka pendek dan konsentrasi, merilekskan tubuh terutama bagian paha

2) Pompa betis (*The Calf pump*)



Gambar 2 6 *The Calf Pump*

- a) Berdiri menghadap meja
- b) Letakkan kedua telapak tangan di atas meja
- c) Rentangkan kaki kanan ke belakang dengan tumit terangkat
- d) Rentangkan kaki kiri ke depan lalu dotekuk
- e) Pindahkan topangan berat badan menjadi ke bagian kaki kanan yang berada di posisi belakang, tahan beberapa saat dalam posisi ini sambil relaksasi napas dalam
- f) Lalu tarik napas sambil mengangkat tumit menjadi posisi semula
- g) Lakukan gerakan dengan bergantian posisi kaki
- h) Manfaat : Meningkatkan konsentrasi, pemahaman, dan pengungkapan diri

3) Tombol bumi (*Earth buttons*)



Gambar 2 7 *Earth Buttons*

- a) Taruhlah jari telunjuk dan jari tengah tangan kanan di tengah dagu
- b) Letakkan tangan kiri kearah bawah di sekitar bagian pusar
- c) Arahkan mata ke atas dan ke bawah
- d) Ulangi dengan mengganti tangan

- e) Manfaat : Meningkatkan kemampuan konsentrasi dan kemampuan koordinasi tubuh

4) Tombol angkasa (*Space buttons*)



Gambar 2 8 *Space Buttons*

- Letakkan dua jari tangan kanan di bawah hidung
- Letakkan jari tangan kiri di ujung tulang ekor
- Lakukan relaksasi napas dalam
- Rasakan hembusan napas pada jari
- Lakukan gerakan berulang dengan berganti tangan
- Manfaat : Menurunkan ketegangan, mengurangi rasa takut, merilekskan sistem saraf pusat, meningkatkan konsentrasi.

5) Pasang telinga (*The thinking cap*)



Gambar 2 9 *The Thinking Cap*

- Letakkan kedua tangan di bagian daun telinga
- Pijat secara perlahan dan dengan jari telunjuk dan jempol, tarik keluar daun telinga ke arah atas, bawah, samping
- Lakukan gerakan secara berulang
- Manfaat : Meningkatkan pendengaran, mengingat, berbicara, dan menjaga kebugaran fisik dan mental

4. Mekanisme Kerja *Brain gym*

Lobus frontal merupakan bagian dari otak yang berperan dalam produksi neurotransmitter, terutama dopamin, yang berhubungan dengan fokus dan konsentrasi. Stimulasi ini berdampak positif pada kinerja otak, meningkatkan sirkulasi darah, serta meningkatkan suplai oksigen ke otak. Akibatnya, kedua belahan otak dapat berfungsi secara sinergis dan menghasilkan faktor pertumbuhan untuk saraf yang meningkatkan konsentrasi secara optimal (Hasnawati, 2018).

Otak terbagi menjadi tiga bagian berdasarkan fungsinya, yaitu dimensi lateral (otak kiri-kanan), dimensi fokus (otak depan-belakang), dan dimensi konsentrasi (otak atas-bawah). Setiap bagian memiliki tugas yang spesifik dan berbeda, sehingga gerakan pun berbeda (Dennison, 2009).

1) Dimensi Lateralis

Tubuh manusia dibedakan menjadi sisi kiri dan kanan. Ini membuat salah satu sisi menjadi dominan, misalnya menulis dengan tangan kiri atau kanan, dan juga untuk integrasi kedua sisi tubuh (*bilateral integration*) untuk bekerja secara simultan. Bila kemampuan ini sudah dikuasai, seseorang akan dapat memproses informasi secara linear, seperti tulisan, dengan dua belahan otak. Ini merupakan keterampilan dasar yang dibutuhkan untuk sukses dalam pendidikan. Kesulitan dalam menyeberangi garis tengah sering kali menyebabkan kesulitan belajar, yang disebut juga sebagai gangguan belajar (*learning disability*), seperti kesulitan menulis (*disgrafia*) dan membaca (*disleksia*), dan akan membutuhkan gerakan spesifik seperti 8 tidur, gajah, dan lain-lain.

2) Dimensi Pemfokusan

Fokus adalah kemampuan untuk mengkoordinasikan bagian depan dan belakang tubuh serta otak depan dan belakang melalui garis tengah partisipasi. Garis ini memisahkan antara bagian depan dan belakang tubuh dan otak, yang mempengaruhi kemampuan seseorang

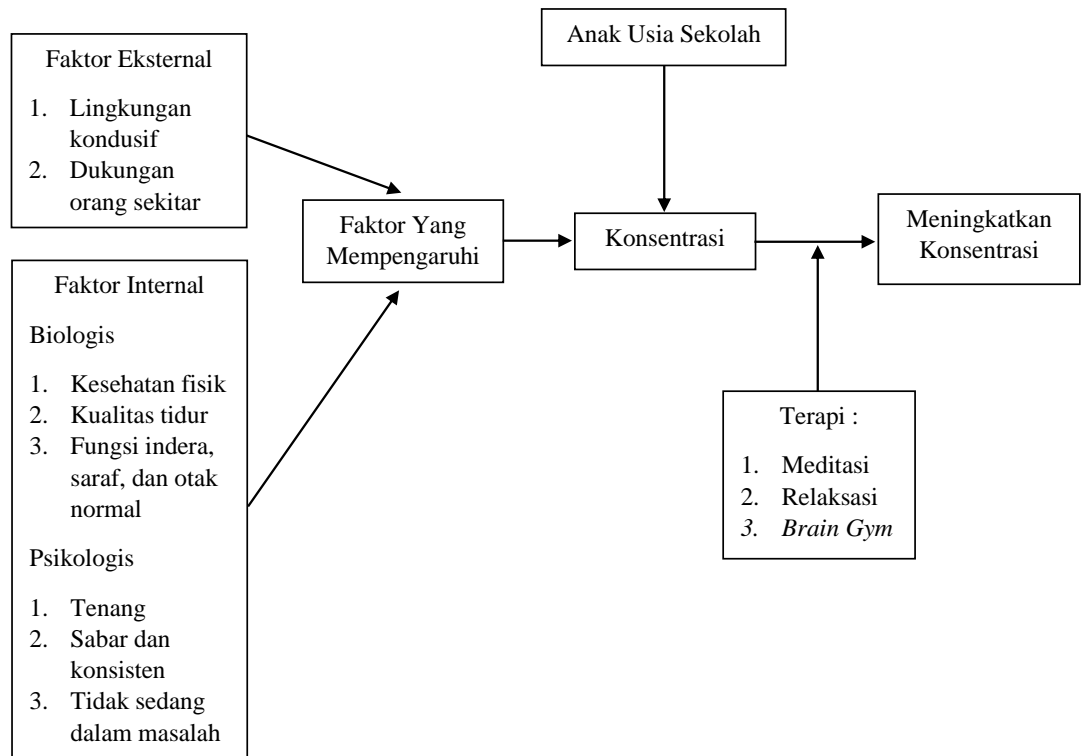
untuk belajar dan mengekspresikan diri. Gangguan fokus dapat menyebabkan kesulitan dalam belajar dan ekspresi diri. Ada dua tipe gangguan fokus yaitu *underfocused* dan *overfocused*, dan gerakan yang dapat membantu meningkatkan fokus adalah gerakan seperti burung hantu.

3) Dimensi Konsentrasi

Pemfokusan adalah kapasitas untuk melewati garis pemisah antara bagian atas dan bawah tubuh dan mengkoordinasikan fungsi dari bagian bawah dan tengah otak, yaitu sistem limbik tengah (*midbrain*) yang berkaitan dengan informasi emosional dan otak besar (*cerebrum*) untuk berpikir abstrak. Pelajaran yang diterima harus dapat terkait dengan perasaan dan memberikan makna. Kehilangan fokus dapat ditandai dengan takut yang tidak masuk akal, tendensi bereaksi "bertarung atau lari", atau kesulitan untuk merasakan atau mengekspresikan emosi. Gerakan yang membantu menenangkan sistem tubuh dan memproses informasi secara stabil disebut fokus. Beberapa contoh gerakan untuk dimensi ini adalah tombol bumi, tombol keseimbangan, tombol angkasa, pasang telinga, dan titik positif. Gerakan-gerakan ini dapat dilakukan tanpa mempengaruhi emosi negatif.

Gerakan senam otak melibatkan aktivitas fisik yang menggabungkan gerakan-gerakan menyilang. Ekstremitas pada satu sisi tubuh berkoordinasi dengan ekstremitas pada sisi lain, membuat kedua belahan otak (*hemisfer*) digunakan bersamaan. Ini memfasilitasi akses ke informasi sensorik dan komunikasi efektif, gerakan, dan reaksi terhadap informasi. Gerakan ini menstimulasi bagian dalam telinga yang mengaktifkan bagian *formatio reticularis* di batang otak untuk memilah informasi penting, memperkuat konsentrasi dan meningkatkan kesiagaan.

D. KERANGKA TEORI



Skema 2 1 Kerangka Teori

(Alfarizi, 2019; Ifandi & Verawati, 2021; Nugraha, 2020; Suratun & Tirtyanti, 2020)

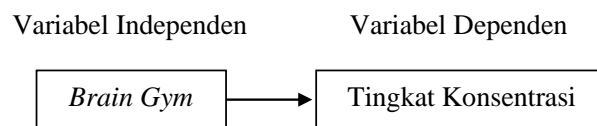
BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. KERANGKA KONSEP

Kerangka konseptual dalam suatu penelitian adalah sebuah pembenaran ilmiah dari penelitian yang dilakukan dan dapat memberikan dasar yang kuat untuk judul yang dipilih yang sesuai dengan masalah yang sudah dikenali (Kurniawan & Agustini, 2021).

Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian



Keterangan :

- = Variabel diteliti
- = Hubungan yang diteliti

B. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis adalah sebuah pernyataan yang dibuat oleh seorang peneliti sebagai jawaban potensial terhadap hasil penelitian tentang hubungan antara dua atau lebih variabel (Dharma, 2019). Berdasarkan rumusan pernyataannya, hipotesis dibagi menjadi 2, yaitu :

1. Hipotesis alternatif (H_a) merupakan suatu pernyataan yang dijadikan prediksi mengenai hasil penelitian, yang mencakup hubungan antara variabel yang sedang diteliti.
2. Hipotesis statistik (H_0) adalah suatu pernyataan yang dirumuskan untuk pengujian statistik pada data penelitian, yang menyatakan ketidakberartian, tidak adanya perbedaan, atau tidak adanya hubungan antar variabel. Dalam konteks ini, apabila hipotesis statistik (H_0) dinyatakan tidak benar, maka hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima, dan sebaliknya.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

H₀ : Tidak ada pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi pada siswa kelas VI, V dan VI SDN X Kabupaten Bogor

H_a : Ada pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi pada siswa kelas VI, V dan VI SDN X Kabupaten Bogor

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian merujuk pada metodologi yang dipilih oleh peneliti untuk mengarahkan proses penelitian (Dharma, 2019). Dalam penelitian ini, digunakan desain penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasi eksperimental* dan menggunakan *pre-test post-test nonequivalent control group*. Quasi eksperimen adalah desain penelitian yang melibatkan intervensi tanpa melakukan randomisasi untuk menentukan subjek yang akan terlibat (Dharma, 2019).

B. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen

Variabel independen, yang juga dikenal sebagai variabel penyebab, adalah karakteristik dari subjek yang mempengaruhi variabel lain (Dharma, 2019). Variabel independen pada penelitian ini yaitu “*brain gym*”.

2. Variabel Dependen

Variabel yang bergantung atau dikenal sebagai variabel hasil adalah variabel yang mengalami perubahan karena variabel independen yang mempengaruhi (Dharma, 2019). Variabel dependen pada penelitian ini yaitu “konsentrasi”.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu penjelasan yang bersifat spesifik dan operasional dari suatu konsep atau variabel dalam suatu penelitian. Definisi operasional membantu untuk membatasi dan menentukan batasan dari suatu konsep sehingga mempermudah pengukuran dan interpretasi dalam suatu penelitian (Dharma, 2019).

Tabel 4 1
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Karakteristik Responden						
1.	Jenis kelamin	Klasifikasi biologis yang dibedakan berdasarkan perbedaan dalam struktur dan fungsi tubuh antara individu laki-laki dan perempuan pada siswa kelas VI, V dan VI SDN X Kabupaten Bogor	Poin pertanyaan dalam kuesioner biodata responden terkait jenis kelamin	Memberi centang pada kolom yang disediakan	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
Variabel Independen						
1.	<i>Brain gym</i>	Rangkaian gerakan sederhana yang dapat meningkatkan konsentrasi diberikan kepada siswa kelas VI, V dan VI SDN X Kabupaten Bogor	Gerakan-gerakan <i>brain gym</i> . PACE / ECAP : 1. <i>Energetic</i> (minum air) 2. <i>Clear</i> (melakukan pijatan saklar otak) 3. <i>Active</i> (melakukan gerakan silang) 4. <i>Positive</i> (melakukan kiat rileks)	SOP <i>brain gym</i> yang dimulai selama 15-20 menit sebelum kelas dimulai	1. Dilakukan 2. Tidak dilakukan	Ordinal
			Gerakan inti :			
			1. Pasang kuda-kuda (<i>grounder</i>)			
			2. Pompa betis (<i>the calf pump</i>)			
			3. Tombol bumi			

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
			(<i>earth button</i>)			
			4. Tombol angkasa (<i>space button</i>)			
			5. Pasang telinga (<i>the thinking cap</i>)			
Variabel Dependen						
1.	Konsentrasi	Kemampuan siswa kelas IV, V dan VI SDN X Kabupaten Bogor untuk memusatkan perhatian terhadap sesuatu	<i>Army Alpha Intelligence Test (AAIT)</i>	Mengisi kuesioner dengan menjawab 12 komponen pertanyaan sesuai perintah diberikan	1. Skor 0-1 : Rasio konsentrasi sangat rendah 2. Skor 2-4 : konsentrasi rendah 3. Skor 5-7 : konsentrasi sedang 4. Skor 8-10 : konsentrasi tinggi 5. Skor 11-12 : konsentrasi sangat tinggi	
						(Dairo Bili & Lengo, 2019)

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan satuan dimana suatu hasil penelitian diaplikasikan atau ditujukan (Dharma, 2019). Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor 212 siswa.

2. Sampel

Sebuah sampel terdiri dari individu yang diambil dari populasi yang akan diuji. Untuk metode penelitian ini, digunakan *probability sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel secara acak. Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang melibatkan pembagian anggota populasi ke dalam beberapa sub kelompok yang disebut strata. Sampel kemudian dipilih secara acak dari setiap strata menggunakan teknik *simple random sampling* untuk memastikan bahwa masing-masing kelompok terwakili dengan proporsi yang sesuai (Dharma, 2019). Teknik pengukuran sampel pada penelitian ini menggunakan rumus slovin dan yount, yaitu :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

N : ukuran populasi

n : jumlah sampel

E : persentase kelonggaran ketidakefektifan dalam pengambilan sampel yaitu 10%

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{212}{1 + 212 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{212}{1 + 212 (0,01)}$$

$$n = \frac{212}{3,07}$$

$$n = 67,9$$

Sampel yang didapatkan sebanyak 67,9. Namun sampel dibulatkan menjadi 68 sampel. Apabila mempertimbangkan drop out sebesar 10%, maka sampel yang diperlukan :

$$68 + 6,8 = 74,78$$

Hasil perhitungan diatas dibulatkan menjadi 75 sampel. Maka dapat disimpulkan bahwa sampel total sampel yang diperlukan yaitu 75 siswa SDN 02 Ciangsana. Kemudian dari sampel sebanyak 75 siswa, maka untuk menentukan sampel setiap kelas menggunakan Rumus Yount sebagai berikut :

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan :

n_i : jumlah sampel diambil berdasarkan strata

N_i : jumlah populasi yang diteliti berdasarkan strata

n : besar populasi

N : besar sampel yang diambil

$$n_1 = \frac{65}{212} \times 75 = 23$$

$$n_2 = \frac{90}{212} \times 75 = 32$$

$$n_3 = \frac{57}{212} \times 75 = 20$$

Tabel 4 2 Jumlah Sampel

Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Sampel
IV	65 siswa	23 siswa
V	90 siswa	32 siswa
VI	57 siswa	20 siswa

Berdasarkan perhitungan sampel diatas didapatkan jumlah sampel yaitu 75 siswa untuk masing-masing kelompok. Namun pada saat pengambilan data ada siswa kelas V tidak hadir 2 orang karena sakit. Oleh karena itu, sampel untuk kelompok intervensi sebanyak 73 siswa yaitu pada kelas IV sebanyak 23 siswa, kelas V sebanyak 30 siswa, dan sampel kelas VI sebanyak 20 siswa. Sedangkan sampel untuk kelompok kontrol adalah

siswa yang bukan menjadi kelompok intervensi. Kemudian teknik *sampling* yang dilakukan untuk menentukan responden adalah dengan metode *simple random sampling*. Kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswa aktif kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor
- 2) Sehat dan dapat bergerak tanpa hambatan
- 3) Hadir dalam pembelajaran di kelas
- 4) Bersedia menjadi responden, dibuktikan dengan mengisi *informed consent*

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Sakit, tidak dapat menggerakkan badan
- 2) Tidak hadir dalam pembelajaran di kelas
- 3) Pasien yang menolak menjadi responden meskipun memenuhi kriteria inklusi

E. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN 02 Ciangsana Kabupaten Bogor. Waktu penelitian dimulai sejak penyusunan proposal skripsi ini dibuat yaitu pada bulan November 2022 sampai dengan selesai penelitian pada bulan Juni 2023. Lokasi tersebut belum pernah dilakukan riset penelitian terkait dengan pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi pada siswa kelas IV, V, dan VI. Lokasi penelitian terjangkau, dan memberikan kemudahan dalam hal administrasi terkait penelitian.

F. Instrumen Penelitian / Bahan & Alat Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh data dari suatu fenomena atau objek yang diteliti. Data yang terkumpul dari instrumen tersebut kemudian akan dianalisis dan diinterpretasikan sebagai hasil penelitian (Dharma, 2019). Instrumen penelitian yang digunakan pada

penelitian ini berupa 3 bagian, yaitu kuesioner biodata responden, kuesioner tingkat konsentrasi, dan *brain gym*.

1. Kuesioner Biodata Responden

Kuesioner ini berisi nama dan jenis kelamin.

2. Kuesioner Konsentrasi *Army Alpha Intelligence Test* (AAIT)

Kuesioner AAIT terdiri dari 12 pertanyaan. Setiap pertanyaan memiliki nilai 1, seluruh pertanyaan dengan jawaban benar memiliki total skor 12. Untuk mendapatkan hasil skor yaitu dengan cara menjumlahkan setiap pertanyaan dengan jawaban yang benar.

Rentang penilaian dalam *Army Alpha Intelligence Test* dibagi menjadi :

Skor 0-1 : tingkat konsentrasi sangat rendah

Skor 2-4 : tingkat konsentrasi rendah

Skor 5-7 : tingkat konsentrasi sedang

Skor 8-10 : tingkat konsentrasi tinggi

Skor 11-12 : tingkat konsentrasi sangat tinggi

3. *Brain gym*

Pada penelitian ini dipilih 9 dari 26 gerakan *brain gym* yang terdiri dari 4 gerakan PACE (*Positive, Active, Clear, Energetic*) dan 5 gerakan inti. Gerakan inti dipilih berdasarkan fungsinya yaitu untuk meningkatkan konsentrasi pada siswa. Gerakan *brain gym* dilakukan dengan durasi 40 menit dan dilakukan satu sesi. *Pre test* dilakukan sebelum dilakukan sesi *brain gym* selama 10 menit dan *post test* dilakukan setelah sesi *brain gym* selama 10 menit. Total waktu yang dibutuhkan untuk *pre test*, *brain gym*, dan *post test* yaitu 40 menit. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil skor *pre test* dan *post test*. Berikut ini langkah-langkah pelaksanaan *brain gym* dalam penelitian ini :

a. Persiapan

1) Siswa berdoa terlebih dahulu

2) Siswa mengisi *informed consent*

- 3) Siswa mengisi pre test selama 10 menit
- b. Pelaksanaan
PACE
 - 1) Minum Air (*Drinking Water*)
 - 2) Memijat Saklar Otak (*Brain Buttons*)
 - 3) Gerakan Silang (*Cross Crawl*)
 - 4) Melakukan kait rileks (*Cook's Hook Up*)
 - 5) Pasang Kuda-Kuda (*Grounder*)
 - 6) Pompa Betis (*The Calf Pump*)
 - 7) Tombol bumi (*Earth buttons*)
 - 8) Tombol Angkasa (*Space Buttons*)
 - 9) Pasang Telinga (*The Thinking Cap*)
- c. Evaluasi
 - 1) Minum air
 - a. Mengisi post test selama 10 menit
 - b. Membandingkan skor *pre test* dan *post test* (oleh peneliti)

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

Kuesioner tersebut kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas di SDN 01 Ciangsana Kabupaten Bogor.

a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengevaluasi kecocokan setiap item dalam daftar pertanyaan dalam mengukur suatu variabel tertentu. Daftar pertanyaan ini biasanya terkait dengan kelompok variabel tertentu. Untuk menguji validitas, setiap item pertanyaan sebaiknya dievaluasi, dan hasil korelasi r yang dihitung dibandingkan dengan nilai korelasi r yang terdapat dalam tabel dengan derajat kebebasan $df = n-2$ pada tingkat signifikansi 5%. Jika nilai korelasi yang dihitung (r hitung) lebih besar daripada nilai korelasi yang tercantum dalam tabel (r tabel), maka dapat disimpulkan bahwa item tersebut valid (Hidayat, 2021).

Kuesioner *Army Alpha Intelligence Test* dilakukan uji validitas di SDN 01 Ciangsana Kabupaten Bogor terhadap 32 responden dan didapatkan hasil 12 butir pertanyaan valid karena r hitung $>$ r tabel (0.2960).

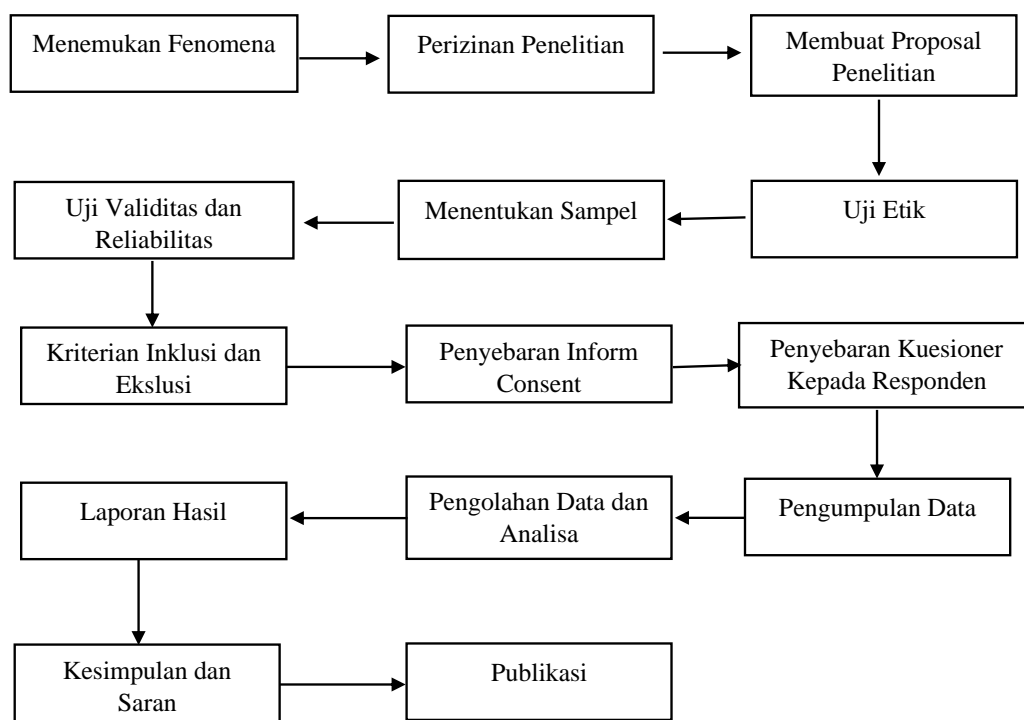
b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk menilai tingkat kestabilan dan konsistensi responden dalam menjawab pertanyaan yang terkait dengan berbagai aspek atau dimensi suatu variabel, yang disusun dalam bentuk kuesioner. Uji reliabilitas dapat dilakukan secara keseluruhan terhadap semua item pertanyaan. Jika nilai Alpha lebih besar dari 0,60, maka dapat dikatakan bahwa kuesioner tersebut memiliki reliabilitas yang baik (Hidayat, 2021).

Hasil uji reliabilitas kuesioner *Army Alpha Intelligence Test* yang dilakukan di SDN 01 Ciangsana Kabupaten Bogor terhadap 32 responden menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar $0.867 > 0.60$ maka dinyatakan reliabel.

H. Alur Penelitian

Dibawah ini adalah skema dari penelitian yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian.



Skema 4 1 Alur Penelitian

I. Pengolahan Data

Penyusunan laporan penelitian memerlukan pengolahan data yang tepat. Setelah data dikumpulkan, perlu diolah untuk menghasilkan informasi yang dapat dipahami oleh pembaca. Menurut (Hastono, 2018), ada empat langkah yang harus diambil dalam pengolahan data dari penelitian, yaitu :

a. *Editing*

Editing berkaitan dengan melakukan revisi terhadap kuesioner yang sudah terisi untuk memastikan bahwa semua pertanyaan telah diisi dengan jelas, sesuai dengan tujuan, dan konsisten dalam seluruh dokumen.

b. *Coding*

Coding adalah kegiatan memberikan kode terhadap jawaban dengan tujuan untuk memudahkan pada saat melakukan analisa data. Penelitian ini memberikan :

1) Jenis kelamin

Kode 1 : Laki-laki

Kode 2 : Perempuan

2) *Brain gym*

Kode 1 : Dilakukan

Kode 2 : Tidak dilakukan

3) Tingkat konsentrasi

Kode 1 : Sangat rendah

Kode 2 : Rendah

Kode 3 : Sedang

Kode 4 : Tinggi

Kode 5 : Sangat tinggi (Dairo Bili & Lengo, 2019).

c. *Processing*

Processing adalah kegiatan pengolahan dengan menggunakan program SPSS untuk data demografi dan data pengukuran tingkat konsentrasi siswa kelas IV, V dan VI sebelum dan setelah diberikan *brain gym* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan presentase.

d. *Cleaning*

Setelah data dimasukkan ke sistem, perlu dilakukan tahap validasi untuk memastikan tidak ada kesalahan atau kekurangan. Proses ini melibatkan pemeriksaan data untuk menentukan apakah ada data yang hilang dari variabel yang ada. Selain itu, proses ini juga digunakan untuk mengidentifikasi variasi data dan konsistensi data.

J. Analisis Data

Pada tahap ini, data dikelompokkan sesuai dengan variabelnya dan disajikan melalui tabulasi. Tujuannya adalah untuk memenuhi rumusan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan (Sugiyono, 2014).

1. Analisis univariat

Tujuan dari analisis univariat ini adalah untuk memperoleh informasi tentang distribusi frekuensi setiap variabel dalam penelitian. Analisis univariat hanya melibatkan deskripsi masing-masing variabel penelitian. Pada analisis univariat, metode statistik deskriptif seperti mean, median,

dan modus digunakan untuk menggambarkan penyebaran data melalui tabel distribusi frekuensi, grafik, atau histogram (Hulu & Sinaga, 2019). Dalam penelitian ini, analisis univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat memiliki tujuan untuk memeriksa keterkaitan antara dua variabel (Hulu & Sinaga, 2019). Dalam penelitian ini, analisa bivariat digunakan untuk menentukan apakah *brain gym* memiliki pengaruh terhadap konsentrasi siswa dengan membandingkan tingkat konsentrasi sebelum dan sesudah penerapan *brain gym*. Jenis data yang digunakan bersifat kategorik. Jenis data untuk variabel "*brain gym*" yaitu ordinal dan variabel "tingkat konsentrasi" yaitu rasio. Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* pada kelompok intervensi, hasil *pre test* menghasilkan *p-value* 0.000 dan hasil *post test* menghasilkan *p-value* 0.001. pada kelompok kontrol, hasil *pre test* menghasilkan *p-value* 0.015 dan hasil *post test* menghasilkan *p-value* 0.002. Dari semua hasil tersebut menunjukkan *p-value* < 0.05. Dengan demikian, kesimpulannya adalah bahwa data tidak mengikuti distribusi normal. Oleh karena itu, uji yang digunakan adalah Uji Wilcoxon, dan dasar pengambilan keputusan dalam Uji Wilcoxon adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai probabilitas *Asym.sig 2 failed* < 0,05 maka ada pengaruh setelah diberikan intervensi
- b. Jika nilai probabilitas *Asym.sig 2 failed* > 0,05 maka tidak ada pengaruh setelah diberikan intervensi

K. Etika Penelitian

Pada umumnya, penelitian keperawatan menggunakan manusia sebagai objek penelitian, karena manusia adalah makhluk holistik yang mencakup aspek fisik, psikologi, sosial, dan spiritual. Oleh karena itu, dalam melakukan

penelitian keperawatan, etika harus dipahami dan dijaga agar seorang peneliti bersikap profesional dan menghormati martabat manusia sebagai objek penelitian. Pada penelitian ini telah dilakukan uji etik di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bani Saleh dan telah dinyatakan lolos uji etik dengan nomor EC.042/KEPK/STKBS/V/2023. Prinsip etik yang digunakan dalam penelitian ini (Kurniawan & Agustini, 2021) antara lain :

1. *Autonomy* (kebebasan)

Prinsip dalam penelitian adalah memberikan kebebasan bagi responden untuk bersedia atau tidak untuk menjadi responden. Tidak ada pemaksaan yang dilakukan dalam penelitian. Oleh karena itu, peneliti wajib memberikan *informed consent*. Responden berhak untuk menolak atau bahkan berhak untuk menghentikan diri mereka dari menjadi responden meskipun penelitian sedang berlangsung.

2. *Beneficence* (bermanfaat)

Penelitian yang dilakukan harus memiliki manfaat bagi objek penelitian, seorang peneliti harus memperhitungkan manfaat yang diperoleh oleh responden. Dalam hal ini, penelitian bermanfaat bagi siswa yang kesulitan untuk berkonsentrasi di sekolah.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Responden memiliki hak atas privasi data yang mereka berikan. Peneliti bertanggung jawab untuk menjaga informasi pribadi yang diberikan responden dan menyimpannya dengan baik. Dalam penelitian, identitas responden tidak diterangkan secara jelas, hanya dengan menggunakan inisial dan kode-kode yang sudah ditentukan.

4. *Justice* (keadilan)

Peneliti harus bersikap adil terhadap responden dan tidak memihak pada satu kelompok, baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Ini dipastikan memenuhi prinsip ini karena intervensi hanya dilakukan pada satu kelompok intervensi saja.

5. *Non Maleficence* (terhindar dari cedera)

Manusia sebagai objek penelitian harus dilindungi dari kerugian, peneliti harus berusaha untuk memastikan bahwa responden tidak mengalami kerugian atau melakukan tindakan yang membahayakan. Dalam penelitian ini, peneliti memilih gerakan yang mudah untuk dilakukan dan tidak membahayakan responden.

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum

Penelitian ini dilaksanakan di SDN X Kabupaten Bogor. SDN X Kabupaten Bogor adalah sekolah dasar yang terletak di Kelurahan Ciangsana dan Kecamatan Gunung Putri. Sekolah dasar ini memiliki kelas paralel dari kelas 1 sampai kelas 6 dan untuk kelas 4, 5, dan 6 terdiri dari 212 siswa. Penelitian dilakukan dari tanggal 3 Juni 2023 sampai 20 Juni 2023. Responden pada penelitian ini yaitu kelas 4, 5, dan 6 yang diambil menggunakan rumus slovin dan rumus yount dengan total 73 responden untuk kelompok intervensi dan 73 responden untuk kelompok kontrol yang memenuhi kriteria inklusi penelitian.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan secara langsung dengan menggunakan format cetak (hard copy) untuk mengidentifikasi karakteristik responden mengenai jenis kelamin. dan terdapat instrumen penelitian *Army Alpha Intelligence Test* yang terdiri dari 12 pertanyaan. Uji statistik yang digunakan untuk analisis univariat menggunakan uji deskriptif statistik yang bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik responden. Analisis bivariat menggunakan uji non parametrik yaitu Uji Wilcoxon yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara dua variabel. Alasan peneliti menggunakan Uji Wilcoxon adalah karena pada saat dilakukan uji normalitas didapatkan hasil data tidak terdistribusi normal. Oleh karena itu, peneliti menggunakan Uji Wilcoxon sebagai uji alternatif dari Uji T-Dependent. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi siswa kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor.

B. Hasil Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Pada bagian ini akan dijelaskan hasil analisis univariat berdasarkan karakteristik responden meliputi jenis kelamin. Hasil analisis univariat pada

penelitian ini dilakukan pada data kategorik dan kategorik dalam bentuk distribusi frekuensi.

Tabel 5 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
Jenis Kelamin				
Perempuan	41	56	40	54.8
Laki-laki	32	43.8	33	45.2
Total	73	100	73	100

Sumber: Data Primer (2023); n = 146

Berdasarkan tabel 5.1 hasil analisis mengenai karakteristik responden jenis kelamin pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan dengan jumlah 41 siswa (56%), sementara laki-laki sebanyak 32 siswa (43.8%). Pada kelompok kontrol, hasil analisis menunjukkan mayoritas responden juga berjenis kelamin perempuan, dengan jumlah 40 siswa (54.8%), sedangkan laki-laki berjumlah 33 siswa (45.2%).

2. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Siswa Kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor Sebelum dan Sesudah *Brain gym*

Dibawah ini adalah tabel 5.2 yang berisi tingkat konsentrasi siswa kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor sebelum dan sesudah dilakukan *brain gym* pada kelompok intervensi dan tanpa dilakukan *brain gym* pada kelompok kontrol.

Tabel 5 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Sebelum dan Sesudah Dilakukan
***Brain gym* Pada Kelompok Intervensi dan Tanpa Dilakukan *Brain gym* Pada**
Kelompok Kontrol

Tingkat Konsentrasi	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
Sebelum <i>Brain gym</i>				
Sangat Rendah	1	1.4	0	0
Rendah	28	38.4	11	15.1
Sedang	41	56.2	47	64.4
Tinggi	3	4.1	15	20.5
Sangat Tinggi	0	0	0	0
Total	73	100	73	100
Sesudah <i>Brain gym</i>				
Sangat Rendah	0	0	4	5.5
Rendah	0	0	17	23.3
Sedang	18	24.7	42	57.5
Tinggi	46	63	10	13.7
Sangat Tinggi	9	12.3	0	0
Total	73	100	73	100
Total	146	100	146	100

Sumber: Data Primer (2023); n = 146

Berdasarkan tabel 5.2, hasil dari uji statistik menunjukkan adanya perbedaan dalam tingkat konsentrasi sebelum dan sesudah penerapan *brain gym*. Pada kelompok intervensi, mayoritas siswa memiliki tingkat konsentrasi sedang sebelum dilakukan *brain gym* yaitu sebanyak 41 siswa (56.2%). Siswa dengan tingkat konsentrasi sangat rendah sebanyak 1 siswa (1.45%), tingkat konsentrasi rendah sebanyak 28 siswa (38.4%), tingkat konsentrasi tinggi sebanyak 3 siswa (4.1%), dan tidak ada siswa yang berada pada tingkat konsentrasi sangat tinggi (0%). Setelah dilakukan *brain gym* menunjukkan mayoritas tingkat konsentrasi siswa meningkat yaitu berada pada tingkat tinggi sebanyak 46 siswa (63%). Tidak ada siswa dengan tingkat konsentrasi sangat rendah (0%) dan rendah (0%), tingkat konsentrasi sedang sebanyak 18 siswa (24.7), tingkat konsentrasi sangat tinggi sebanyak 9 siswa (12.3%).

Hasil uji statistik pada *pre test* kelompok kontrol tanpa dilakukan *brain gym* menunjukkan mayoritas tingkat konsentrasi siswa berada pada tingkat konsentrasi sedang sebanyak 47 siswa (64.4%). Siswa dengan tingkat konsentrasi sangat rendah tidak ada (0%), tingkat konsentrasi rendah sebanyak 11 siswa (15.1%), tingkat konsentrasi tinggi sebanyak 15 siswa (20.5%), dan tingkat konsentrasi sangat tinggi tidak ada (0%). Hasil *post test* kelompok kontrol tanpa dilakukan *brain gym* menunjukkan tidak ada perubahan dalam mayoritas tingkat konsentrasi pada siswa yaitu tetap pada tingkat konsentrasi sedang sebanyak 42 siswa (57.5). Siswa dengan tingkat konsentrasi sangat rendah sebanyak 4 siswa (5.5%), tingkat konsentrasi rendah sebanyak 17 siswa (23.3%), tingkat konsentrasi tinggi sebanyak 10 siswa (13.7%), dan tidak ada siswa dengan tingkat konsentrasi sangat tinggi (0%).

C. Hasil Analisis Bivariat

1. Pengaruh terapi *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi pada siswa kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor

Tabel 5 3

Hasil Analisis Bivariat Pengaruh *Brain gym* Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Pada Siswa Kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor

Tingkat Konsentrasi	N	Median	Interquartile Range	<i>P-value</i>
Intervensi				
Sebelum <i>Brain gym</i>	73	3.00	3.00 – 2.00	0.000
Sesudah <i>Brain gym</i>	73	4.00	4.00 – 3.50	0.000
Kontrol				
Sebelum	73	3.00	3.00 – 3.00	0.000
Sesudah	73	3.00	3.00 – 2.00	0.000

Sumber: Data Primer (2023); $n = 146$

Berdasarkan tabel 5.4 hasil analisis bivariat menunjukkan nilai N pada kelompok intervensi sebanyak 73 siswa (100%) dan kelompok kontrol sebanyak 73 siswa (100%). Median tingkat konsentrasi pada kelompok

intervensi sebelum dilakukan *brain gym* adalah 3.00 dengan *interquartile range* sebesar 1.00 (berada di antara 4.00 – 3.00), sedangkan median tingkat konsentrasi sesudah dilakukan *brain gym* adalah 4.00 dengan *interquartile range* sebesar 0.50 (berada di antara 4.00 – 3.50). Terlihat peningkatan median tingkat konsentrasi antara sebelum dan sesudah dilakukan *brain gym* adalah sebesar 1 poin. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat peningkatan median tingkat konsentrasi. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0.000. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima. yang artinya ada pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi pada siswa kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor.

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Total responden pada penelitian ini adalah sebanyak 73 responden pada kelompok intervensi dan 73 responden pada kelompok kontrol yaitu siswa kelas IV, V, dan VI di SDN X Kabupaten Bogor. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin.

a. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 41 responden (56%) pada kelompok intervensi dan sebanyak 40 (54.8%) pada kelompok kontrol. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Naufal et al., 2016) tentang pengaruh *brain gym* terhadap konsentrasi belajar pada siswa yang didapatkan bahwa mayoritas responden pada penelitian berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 responden (31.8%) dari total responden sebanyak 22 responden. Perbedaan jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat konsentrasi dalam proses belajar. Anak perempuan cenderung memiliki jumlah hormon estrogen yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak laki-laki. Hormon estrogen ini dapat meningkatkan aliran darah ke otak (perfusi serebral) dan mempengaruhi aktivitas reseptor di dalamnya. Perubahan kadar hormon estrogen dapat berdampak pada perubahan tingkat konsentrasi belajar (Silvia et al., 2019). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Marpaung et al (2017) dengan judul “*Brain gym to Increase Academic Performance of Children Aged 10-12 Years Old (Experimental Study in Tembalang Elementary School and Pedalangan Elementary School Semarang)*” juga didapatkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 responden (61.1%) dari total responden sebanyak 18 responden.

2. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor Sebelum dan Sesudah *Brain gym*

Berdasarkan tabel 5.3 menggambarkan distribusi tingkat konsentrasi siswa sebelum dan sesudah *brain gym*. Pada kelompok intervensi, sebelum dilakukan *brain gym* mayoritas siswa dengan tingkat konsentrasi sedang sebanyak 41 siswa (56.2%). Setelah dilakukan *brain gym* menunjukkan mayoritas tingkat konsentrasi siswa meningkat yaitu berada pada tingkat tinggi sebanyak 46 siswa (63%).

Pada *pre test* kelompok kontrol menunjukkan mayoritas tingkat konsentrasi siswa berada pada tingkat sedang sebanyak 47 siswa (64.4%). Siswa dengan tingkat konsentrasi sangat rendah tidak ada, rendah sebanyak 11 siswa, tinggi sebanyak 15 siswa, dan sangat tinggi tidak ada. Hasil *post test* kelompok kontrol tanpa dilakukan *brain gym* menunjukkan tidak ada perubahan dalam mayoritas tingkat konsentrasi pada siswa yaitu tetap pada tingkat konsentrasi sedang sebanyak 42 siswa (57.5), sangat rendah sebanyak 4 siswa, rendah sebanyak 17 siswa, tinggi sebanyak 10 siswa, dan tidak ada siswa dengan tingkat konsentrasi sangat tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anita Pramesti et al. (2018) dengan judul “Pengaruh *Brain gym* Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah di SD Negeri 1 Tonja Denpasar” dengan responden sebanyak 40 siswa yang terdiri dari 20 siswa di kelompok intervensi dan 20 siswa di kelompok kontrol. Sebelum dilakukan *brain gym* pada kelompok intervensi, mayoritas tingkat konsentrasi belajar berada dalam kategori rendah. Namun, setelah diberikan *brain gym*, terjadi peningkatan yang signifikan dalam tingkat konsentrasi, sehingga sebagian besar peserta masuk ke dalam kategori sedang. Di sisi lain, pada kelompok kontrol yang tidak mengalami intervensi *brain gym*, tidak terjadi perubahan yang signifikan setelah *post test*. Tingkat konsentrasi belajar anak-anak tetap berada dalam kategori rendah.

Konsentrasi belajar adalah fokus pada suatu pelajaran dengan memblokir hal lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran tersebut dan memperhatikan pelajaran tersebut dengan baik. Tingkat konsentrasi belajar dapat dilihat dari pandangan fokus kepada guru atau materi, merespon pertanyaan dengan baik, dan mampu berekspresi dalam proses pembelajaran (Makmun, 2012). Penurunan konsentrasi pada anak sering ditunjukkan oleh berkurangnya fokus perhatian mereka terhadap situasi belajar. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan penurunan konsentrasi ini meliputi lingkungan belajar yang tidak kondusif, berbicara dengan teman sebaya, masalah kesehatan, perasaan kejenuhan, dan rasa kantuk (Isnawati, 2020). Pada penelitian ini, hal-hal yang membuat konsentrasi siswa menurun antara lain siswa masih sering mengobrol dengan teman sebangku dan kondisi kelas yang dekat dengan jalan raya yang menimbulkan bising.

B. Analisis Bivariat

Pengaruh *Brain gym* Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor

Berdasarkan tabel 5.4, hasil uji statistik didapatkan $P\text{-value } 0,00 < \alpha 0,05$ maka H_a diterima yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi pada siswa kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Heni & Nurlika (2021) yang berjudul “Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Pada Siswa Kelas IV SD Melalui *Brain gym* (Senam Otak). Penelitian ini menggunakan instrumen *Army Alpha Intelligence Test* pada 44 responden. Hasil dari pre-test dan post-test menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi siswa, dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0.001 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi α sebesar 0.05.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Nurmalasari & Susilowati (2022) yang berjudul “Pengaruh Senam Otak (*Brain gym*) Terhadap Konsentrasi Pada Anak di SD Negeri Kerten

II Surakarta” dengan jumlah responden sebanyak 36 responden menggunakan instrumen penelitian *Grid Concentration Test*. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa mayoritas peserta sebelum intervensi berada dalam kategori konsentrasi yang sangat rendah. Namun, setelah dilakukan intervensi dengan senam otak (*brain gym*), mayoritas peserta meningkat ke dalam kategori konsentrasi yang sedang. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara senam otak (*brain gym*) dan peningkatan konsentrasi pada anak. Dukungan untuk temuan ini didapatkan dari hasil uji statistik dengan nilai *P-value* sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih kecil dari tingkat signifikansi α (0,05).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Megawati et al., 2017) yang berjudul “Pengaruh Senam Otak (*Brain gym*) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV SDN Wonoayu Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun Jawa Timur” dengan responden sebanyak 27 siswa. Sebelum melakukan senam otak, mayoritas dari responden (52%) berada dalam kategori sedang untuk tingkat konsentrasi belajar. Setelah melaksanakan senam otak, jumlah responden dalam kategori sedang meningkat menjadi 15 (56%). Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, ditemukan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,00, yang lebih kecil dari nilai α (0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H1) diterima, dan hal ini menunjukkan bahwa senam otak (*brain gym*) memiliki pengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa.

Penelitian lain yang sejalan dengan hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Anita Pramesti et al (2018) yang berjudul “Pengaruh *Brain gym* Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah di SD Negeri 1 Tonja Denpasar” dengan responden sebanyak 40 responden yang dibagi menjadi 20 responden kelompok intervensi dan 20 responden kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan instrumen *Army Alpha Intelligence Test* untuk mengukur tingkat konsentrasi. Sebelum diberikan *brain gym* pada kelompok intervensi,

nilai rata-rata tingkat konsentrasi adalah $3,75 \pm 1,410$, sedangkan pada kelompok kontrol tanpa *brain gym* adalah $2,95 \pm 1,820$. Setelah dilakukan *brain gym*, tingkat konsentrasi pada kelompok intervensi meningkat menjadi $7,40 \pm 1,930$, sementara pada kelompok kontrol tetap pada $2,15 \pm 1,496$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi belajar, yang dibuktikan dengan nilai *p-value* sebesar 0,008, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi α (0,05).

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti sudah sesuai dengan prosedur ilmiah yang berlaku. Namun, dalam pelaksanaannya, peneliti memiliki keterbatasan, yaitu terbatasnya waktu dalam melakukan intervensi *brain gym* dan pengisian kuesioner oleh responden karena pelaksanaan intervensi dilakukan di sela-sela pembelajaran kelas berlangsung, sehingga peneliti harus menyesuaikan waktu yang diberikan oleh wali kelas.

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi pada siswa kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada kelompok intervensi sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 41 siswa (56%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar juga berjenis kelamin perempuan sebanyak 40 siswa (54.8%).
2. Tingkat konsentrasi siswa kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor sebelum dilakukan *brain gym* pada kelompok intervensi sebagian besar berada pada tingkat konsentrasi sedang sebanyak 41 siswa (56.2%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar juga berada pada tingkat sedang sebanyak 47 siswa (64.45%). Setelah dilakukan *brain gym* pada kelompok intervensi sebagian besar tingkat konsentrasi siswa meningkat menjadi tingkat tinggi sebanyak 46 siswa (63%) sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar tidak menunjukkan perbedaan tingkat konsentrasi yaitu tetap berada pada tingkat sedang sebanyak 42 siswa (57.5%).
3. Ada pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi pada siswa kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor dibuktikan dengan hasil Uji Wilcoxon dengan $P\text{-value } 0.000 < 0.05$.

B. Saran

1. Lokasi Penelitian

Sekolah dan wali kelas mampu bekerja sama dengan siswa untuk melakukan *brain gym* saat pembelajaran di kelas sedang berlangsung untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

2. Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan subjek penelitian yang berbeda, dan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau acuan dalam

mengkaji topik senam otak dan konsentrasi belajar. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi penelitian lanjutan mengenai hubungan antara senam otak dan tingkat konsentrasi belajar, serta dapat menjadi dasar bagi peneliti lain dalam melakukan studi yang relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarizi, S. (2019). *Peran Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Anak Kelompok B3 Usia 5-6 Tahun Paud Terpadu Al Furqan Jember Tahun Ajaran 2018-2019* [Skripsi]. Universitas Jember.
- Anita Pramesti, T., Bayu Sastrawan, K., & Firdaus Wardhana, Z. (2018). Pengaruh *Brain gym* Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah Di Sd Negeri 1 Tonja Denpasar. *Bhj*, 2(1). [Http://Ejournal.Iikmpbali.Ac.Id/Index.Php/Bhj](http://Ejournal.Iikmpbali.Ac.Id/Index.Php/Bhj)
- Asiah, N. (2018). Pembelajaran Calistung Pendidikan Anak Usia Dini Dan Ujian Masuk Calistung Sekolah Dasar Di Bandar Lampung. *Terampil*, 5(1).
- Badan Pusat Statistika. (2021). *Statistik Pendidikan 2021*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/publication/download.html?nrbvfeve=Zda3n2u2n2fkytlhotnjotkxmzfiy2rl&Xzmn=Ahr0chm6ly93d3cuynbzlmdivlmlkl3b1ymxpy2f0aw9ulziwmjevmtvmjyvdzda3n2u2n2fkytlhotnjotkxmzfiy2rll3n0yxrpc3rpay1wzw5kawrpa2fultiwmjeuahrtba%3d%3d&Twoadfnearfeauf=Mjaymy0wmi0xmsaxmjzotoxmg%3d%3d>
- Chyquitita, T., Winardi, Y., & Hidayat, D. (2018). Pengaruh *Brain gym* Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas Xi Ipa Dalam Pembelajaran Matematika Di Sma Xyz Tangerang. *A Journal Of Language, Literature, Culture, And Education Polyglot*, 14(1).
- Dairo Bili, L., & Lengo, M. D. (2019). Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68–78. [Http://Ejournal.Upg45ntt.Ac.Id/Index.Php/Ciencias/Index](http://Ejournal.Upg45ntt.Ac.Id/Index.Php/Ciencias/Index)
- Damayanti, R., Lutfiya, I., & Nilamsari, N. (2019). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Darmabakti Cendekia: Journal Of Community Service And Engagements*, 01(1), 28–33. <https://doi.org/10.20473/Dc.V1i1.2019.28-33>
- Dennison, P. E. (2009). *Brain gym (Senam Otak)* (10th Ed.). Grasindo.
- Dharma, K. K. (2019). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Cv. Trans Info Media.
- Diana, S., Adiesty, F., & Mafticha, E. (2017). *Brain gym : Stimulasi Perkembangan Anak Paud I* (R. Perdana, Ed.). Cv. Kekata Group.
- Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat. (2020). *Gambaran Umum Keadaan Sekolah Dasar Menurut Status Sekolah*.

- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2016). *Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi*. Egc.
- Haruna, S. R., Haerani, H., Palayukan, S. S., Ponseng, N. A., Rahmadani, S., & Mondjil, R. (2022). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Gadget Addicted Pada Anak Usia Sekolah Dasar*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/Faktor_Yang_Berhubungan_Dengan_Gadget_Ad/1ueheaaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=kognitif+anak+usia+sekolah&pg=pa5&printsec=frontcover
- Hasnawati. (2018). *Efektivitas Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran Materi Sistem Saraf Kelas Xi Man 1 Polman*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Hastono, S. P. (2018). *Analisa Data Pada Bidang Kesehatan* (1st Ed.). Raja Grafindo Persada.
- 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>
- Hidayat, A. A. (2021). *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas-Reliabilitas*. Surabaya: Health Books Publishing.
- Hulu, V. T., & Sinaga, T. R. (2019). *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi Spss Dan Statcal: Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis. https://books.google.co.id/books?id=Axjgdwaaqbaj&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Ifandi, M. A., & Verawati, I. (2021). Pengaruh Latihan Meditasi Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Club Pencak Silat Garuda Sakti. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(2). <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>
- Isnawati, R. (2020). *Cara Aktif Dalam Proses Belajar : Konsep Konsentrasi Pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian (Adhd)*. Jakad Media Publishing. https://www.google.co.id/books/edition/Cara_Kreatif_Dalam_Proses_Belajar_Konsen/Gap5dwaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=konsentrasi+adalah&pg=pa79&printsec=frontcover
- Khadijah, & Amelia, N. (2020). *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana. https://www.google.co.id/books/edition/Perkembangan_Fisik_Motorik_Anak_Usia_Din/Bf72dwaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=saraf+motorik+apa+saja&printsec=frontcover
- Krismiyati. (2017). Pengembangan Sumber Daya Manusia Dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan Di Sd Negeri Inpres Angkasa Biak Krismiyati Institut Ilmu

Sosial Dan Ilmu Politik Yapis Biak. *Jurnal Office*, 3(1).
<https://Ojs.Unm.Ac.Id/Jo/Article/View/3459/1951>

Kurniawan, W., & Agustini, A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan Dan Keperawatan* (A. Rahmawati, Ed.). Cv. Rumah Pustaka.
<https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Cqaoeaaqbaj&Printsec=Frontcover&HI=Id#V=Onepage&Q&F=False>

Lufianti, A., Anggraeni, L. D., Saputra, M. K. F., Susilaningsih, E. Z., Elvira, M., Fatsena, R. A., Dewi, D. S., Sensussiana, T., & Novariza, R. (2022). *Ilmu Dasar Keperawatan Anak* (D. W. Mulyasari, Ed.). Pradina Pustaka.
https://Books.Google.Co.Id/Books?HI=Id&Lr=&Id=Pwyceaaaqbaj&Oi=Fnd&Pg=Pt5&Dq=Konsep+Hospitalisasi+Anak&Ots=3mtqvj3Or2&Sig=Adubgfbzt5fif15ncq6dpzp_H3o&Redir_Esc=Y#V=Onepage&Q=Konsep%20hospitalisasi%20anak&F=False

Makmun, S. A. (2012). *Psikologi Kependidikan : Perangkat Sistem Pengajaran Modul*. Remaja Resdakarya.

Marpaung, M. G., Sareharto, T. P., Purwanti, A., & Hermawati, D. (2017). *Brain gym To Increase Academic Performance Of Children Aged 10-12 Years Old (Experimental Study In Tembalang Elementary School And Pedalangan Elementary School Semarang)*. *Iop Conference Series: Earth And Environmental Science*, 55(1). <https://Doi.Org/10.1088/1755-1315/55/1/012017>

Megawati, W., Ike, H., & Maunaturrohman, A. (2017). Pengaruh Senam Otak (*Brain gym*) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas Iv Sdn Wonoayu Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun Jawa Timur. *Nursing Journal Of Stikes Insan Cendekia Medika Jombang*, 13(1).

Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi Olahraga*. Bumi Aksara.
https://Www.Google.Co.Id/Books/Edition/Psikologi_Olahraga/R2h9eaaqbaj?HI=Id&Gbpv=1&Dq=Definisi+Konsentrasi&Pg=Pa111&Printsec=Frontcover

Naufal, A. D. F., Rohmah, N., & Hamid, M. A. (2016). *Pengaruh Brain gym Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas V Sd Di Sdn 2 Sempusari Jember*.

Nugraha, Y. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Tingkat Ii Stikes Ypib Majalengka Tahun 2019. *Journal Of Nursing Practice And Education*, 01(01).

Nurmalasari, N., & Susilowati, T. (2022). Pengaruh Senam Otak (*Brain gym*) Terhadap Konsentrasi Pada Anak Di Sd Negeri Kerten Ii Surakarta. *Sehatrakyat (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, 1(4), 341–347.
<https://Doi.Org/10.54259/Sehatrakyat.V1i4.1127>

- Permenkes Ri No. 25 Tahun. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014*. <https://Peraturan.Bpk.Go.Id/Home/Details/117562/Permenkes-No-25-Tahun-2014>
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2019). *Terapi Komplementer: Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Pt. Pustaka Baru.
- Silvia, A., Anggraini, Sapariah, & Labertus, K. (2019). Efektivitas *Brain gym* Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Kelas Vi Di Sekolah Dasar Kristen Kanaan Banjarmasin. *Jksi*, 4.
- Soetjningsih, & Ranuh, Ig. N. G. (2015). *Tumbuh Kembang Anak* (2nd Ed.). Egc.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Alfabeta.
- Sumantri, M. (2014). *Perkembangan Peserta Didik*. Universitas Terbuka.
- Suratun, & Tirtyanti, S. (2020). Pengaruh *Brain gym* Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 101–105.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah (Konsep, Teori, Dan Aplikasinya)*. Prenadamedia Group.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. (2003).
- Yuniarni, D., Miranda, D., Universitas Tanjungpura, R., & Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Jalan Hadari Nawawi Pontianak, F. (2018). Manfaat *Brain gym* Bagi Perkembangan Anak Usia Dini Di Tk Kanisius Pontianak. *Universitas Muhammadiyah Pontianak*, 15(1), 54–62.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir Usulan dan Persetujuan Judul/Topik Tugas Akhir

FORMULIR USULAN DAN PERSETUJUAN JUDUL/TOPIK TUGAS AKHIR

Hal : Pengajuan Judul Tugas Akhir
Kepada Yth : Ns. Ratih Bayuningsih, M.Kep.
Pembimbing Tugas Akhir Skripsi
STIKes Mitra Keluarga

Dengan hormat, saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Mia Zulfa Safitri
NIM : 201905059
Prodi : S1 Keperawatan
Semester : 7 (tujuh)

Mengajukan judul tugas akhir sebagai berikut :

No.	Judul Tugas Akhir	Disetujui	
		Ya	Tidak
1.	Pengaruh <i>Brain Gym</i> Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Kelas IV, V DAN VI SDN X Kabupaten Bogor	✓	

Bekasi, 27 Februari 2023

Pembimbing Tugas Akhir

(Ns. Ratih Bayuningsih, M.Kep)
NIDN. 21081659

Pemohon

(Mia Zulfa Safitri)
NIM. 201905059

Lampiran 2 *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI PADA SISWA KELAS IV, V DAN VI SDN X KABUPATEN BOGOR

Penjelasan Penelitian

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Nama : Mia Zulfa Safitri

NIM : 201905059

Penurunan konsentrasi saat pembelajaran di kelas dapat menghambat siswa dalam menerima materi yang diberikan oleh guru. Oleh karena itu, dibutuhkan metode yang dapat meningkatkan konsentrasi siswa, dalam hal ini adalah metode *brain gym*. Maka dari itu, saya bermaksud akan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Brain gym* Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Kelas IV, V DAN VI SDN X Kabupaten Bogor”.

Saya mengajak Adik untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

A. Kesukarelaan untuk ikut dalam penelitian

Kesukarelaan responden dalam penelitian ini adalah dengan sifat yang sukarela dan tanpa paksaan dapat menolak untuk ikut dalam penelitian.

B. Kewajiban subjek penelitian

Diharapkan responden mengikuti prosedur yang diberikan untuk mencapai suatu tujuan penelitian.

C. Prosedur penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan *brain gym* dan mengisi kuesioner yang telah disediakan sebanyak 12 pertanyaan.

D. Risiko dan efek samping

Tidak ada risiko dan efek samping yang didapat dalam penelitian ini

E. Manfaat

Manfaat yang akan didapatkan dari hasil penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi siswa.

F. Kerahasiaan

Kerahasiaan informasi yang didapatkan dari responden dalam penelitian akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmu pengetahuan

G. Kompensasi

Responden yang bersedia menjadi subjek akan mendapatkan *reward*

H. Pembiayaan

Penelitian ini dibiayai secara mandiri oleh peneliti

I. Informasi tambahan

Adik dapat menanyakan semua terkait penelitian ini dengan menghubungi

Peneliti : Mia Zulfa Safitri

Telepon : 087789217601

Email : miazulfasafitri@gmail.com

Atas ketersediaan dan kerja sama Adik, saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya,
Peneliti

Bogor,
Responden

Mia Zulfa Safitri

(.....)

Lampiran 3 Instrumen Penelitian

KUESIONER ARMY ALPHA INTELLIGENCE TEST

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI PADA
SISWA KELAS IV, V DAN VI SDN X KABUPATEN BOGOR**

Kode Responden

Hari / Tanggal :

A. Karakteristik Responden

Petunjuk:

Beri tanda checklist (√) sesuai dengan jawaban yang dipilih

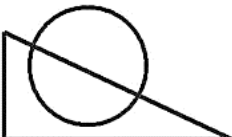
1. Jenis kelamin:

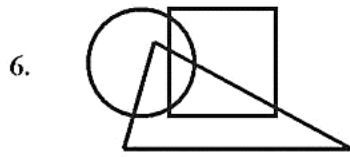
- Perempuan
 Laki-laki

B. Army Alpha Intelligence Test

Petunjuk :

Dengarkan baik-baik instruksi yang diberikan dan berikan jawabannya!

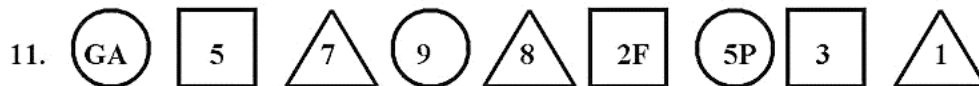
- ○ ○ ○ ○
- 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○
- ○ ○ YA TIDAK
- ○ ○ ○ ○
- 



7. A B C D E F G H I J K L M N O P



9. 45 - 87 - 54 - 38 - 66 - 78 - 81 - 49 - 34 - 41 - 71 - 99 - 17 - 82 - 64 - 89



12. 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Skor	
------	--

C. Instruksi Pengisian Kuesioner Oleh Peneliti

1. Lihatlah lingkaran-lingkaran pada soal no 1

a. Buatlah sebuah silang dalam lingkaran ke 2 dan sebuah huruf dalam lingkaran ke 5.

b. Mulai (5 detik).....stop

2. Lihatlah no 2

a. Lingkaran-lingkaran itu bernomor, dengarkan baik-baik

b. Tariklah sebuah garis dari lingkaran ke 3 ke lingkaran ke 6

c. Garis itu lewat di bawah lingkaran ke 4 dan diatas lingkaran ke 5

d. Mulai (5 detik).....stop

3. Lihatlah soal no 3 dan perhatikanlah baik-baik

- a. Jika betul bahwa pesawat udara lebih cepat dari mobil, buatlah koma dalam lingkaran pertama. Jika tidak, coretlah perkataan “tidak”
- b. Mulai (5 detik)..... Stop

4. Sekarang no 4 dan dengarkan baik-baik.

Tulislah dalam lingkaran ke 3 jawaban yang betul dari pertanyaan :

- a. “Berapa harikah 1 minggu itu?”
- b. Dalam lingkaran ke 4 tidak dibuat suatu apapun, tetapi tulislah dalam lingkaran ke 5 jawaban yang salah dari pertanyaan tadi.
- c. Mulai (10 detik).....stop

5. Lihatlah segi tiga dan lingkaran pada no 5. Dengarkan baik-baik.

- a. Buatlah sebuah silang pada bidang yang terletak dalam lingkaran, tetapi tidak dalam segitiga
- b. Tulislah huruf “ A “ pada bidang yang terletak dalam lingkaran dan juga dalam segitiga.
- c. Mulai (10 detik).....stop

6. Lihatlah no 6. Dengarkan :

- a. Tulislah huruf “ X “ pada bidang yang terletak dalam segitiga tetapi tidak dalam bujur sangkar, dan tulislah huruf “ Y “ pada bidang yang terletak dalam bujur sangkar dan segi tiga tetapi tidak dalam lingkaran.
- b. Mulai (10 detik)..... stop

7. Lihatlah no 7. Dengarkan baik-baik.

- a. Buatlah sebuah garis dibawah huruf yang tepat mendahului huruf E, dan buatlah pula sebuah garis yang melintang huruf kedua yang mendahului “ M “.
- b. Mulai (10 detik)....stop

8. Lihatlah no 8. Perhatikanlah ke 3 lingkaran dan ke 3 perkataan-perkataan itu.

- a. Tulislah dalam lingkaran pertama, huruf ke 2 dari perkataan pertama
- b. Dalam lingkaran kedua, huruf ketiga dari perkataan kedua

- c. Dalam lingkaran ketiga, huruf terakhir dari perkataan ketiga
- d. Mulai (15 detik)..... stop

9. Lihatlah no 9, dengarkan baik-baik.

- a. Coretlah tiap-tiap bilangan yang lebih besar dari 30 tetapi kurang dari 40.
- b. Mulai (15 detik)....stop

10. Lihatlah no 10. Perhatikan bahwa gambar itu terbagi atas 5 bagian.

- a. Tulislah angka 8 atau 6 dalam 2 bagian yang kecil dan angka antara 1 sampai 5 dalam bagian hampir paling besar.
- b. Mulai (15 detik)....stop

11. Lihatlah no 11 dengarkan baik-baik.

- a. Coret tiap-tiap angka ganjil yang tidak berhuruf dan tidak terletak dalam segitiga
- b. Coretlah pula tiap angka genap yang berhuruf dalam lingkaran.
- c. Mulai (15 detik)....stop

12. Sekarang nomor yang terakhir, yaitu nomor 12. Perhatikan baik-baik

- a. Apabila 5 lebih besar dari 3, coretlah angka 4, kecuali kalau 4 lebih besar dari pada 6
- b. Buatlah sebuah garis dibawah angka 5.
- c. Mulai (10 detik).... Stop

D. Scoring

Skor 0-1 : tingkat konsentrasi sangat rendah

Skor 2-4 : tingkat konsentrasi rendah

Skor 5-7 : tingkat konsentrasi sedang

Skor 8-10 : tingkat konsentrasi tinggi

Skor 11-12 : tingkat konsentrasi sangat tinggi

E. Prosedur *Brain gym*

1. Persiapan

- a. Siswa berdoa terlebih dahulu
- b. Siswa mengisi informed consent
- c. Siswa mengisi pre test selama 10 menit

2. Pelaksanaan

PACE

- a. Minum Air (*Drinking Water*)
- b. Memijat Saklar Otak (*Brain Buttons*)
- c. Gerakan Silang (*Cross Crawl*)
- d. Melakukan kait rileks (*Cook's Hook Up*)
- e. Pasang Kuda-Kuda (*Grounder*)
- f. Pompa Betis (*The Calf Pump*)
- g. Tombol bumi (*Earth buttons*)
- h. Tombol Angkasa (*Space Buttons*)
- i. Pasang Telinga (*The Thinking Cap*)

3. Evaluasi

- a. Minum air
- b. Mengisi post test selama 10 menit
- c. Membandingkan skor *pre test* dan *post test* (oleh peneliti)

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
MITRA KELUARGA

No : 262/STIKes.MK/BAAK/LPPM-Kep/VII/23
Lampiran :-
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Bekasi, 27 Juli 2023

Kepada :
Yth. Kepala Sekolah SDN 02 Ciangsana
Jl. Raya Ciangsana No.24, Ciangsana, Kec. Gn. Putri
Kabupaten Bogor

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa/i Program Studi S1 Keperawatan STIKes Mitra Keluarga Tahun Akademik 2022/2023, dimana untuk mendapatkan bahan penyusunan skripsi perlu melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa/i kami untuk melaksanakan Penelitian pada bulan Maret s.d Juni 2023 di SDN 02 Ciangsana.

Adapun nama mahasiswa di bawah ini :

NIM	NAMA	JUDUL PENELITIAN
201905059	Mia Zulfa Safitri	Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi pada Siswa Kelas IV, V dan VI SDN X Kabupaten Bogor

Untuk informasi lebih lanjut mengenai jawaban kesediaan izin penelitian mohon disampaikan melalui email ke adm.akademik@stikesmitrakeluarga.ac.id

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Hormat kami
Kepala LPPM

Afrinia Eka Sari, S.TP, M.Si

Cc:arsip
AN/sy

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANI SALEH

KETERANGAN LOLOS ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
“ETHICAL APPROVAL”

No: EC.042/KEPK/STKBS/V/2023

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Mia Zulfa Safitri
Anggota Peneliti : -
Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Dengan judul :
Title

“Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor”

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/ Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indicator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 30 April 2023 sampai dengan 29 April 2024

This declaration of ethics applies during the period, April 30, 2023 until April 29, 2024

Bekasi, 30 April 2023
Ketua KEPK STIKES Bani Saleh

Meria Woro L, M.Kep, Sp.Kep.Kom



a. Validitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Kode	R - Tabel	R - Hitung	Keterangan
P1	0.2960	0.673	Valid
P2	0.2960	0.660	Valid
P3	0.2960	0.534	Valid
P4	0.2960	0.696	Valid
P5	0.2960	0.484	Valid
P6	0.2960	0.478	Valid
P7	0.2960	0.492	Valid
P8	0.2960	0.486	Valid
P9	0.2960	0.617	Valid
P10	0.2960	0.472	Valid
P11	0.2960	0.534	Valid
P12	0.2960	0.492	Valid

b. Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.867	12

Kode	Ketentuan	Cronbach's Alpha	Keterangan
P1	0.60	0.673	0.848
P2	0.60	0.660	0.849
P3	0.60	0.534	0.858
P4	0.60	0.696	0.847
P5	0.60	0.484	0.860
P6	0.60	0.478	0.861
P7	0.60	0.492	0.860
P8	0.60	0.486	0.860
P9	0.60	0.617	0.852
P10	0.60	0.472	0.861
P11	0.60	0.534	0.857

P12	0.60	0.492	0.860
-----	------	-------	-------

c. Hasil Output SPSS

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	17.97	11.064	.673	.848
P2	18.03	10.999	.660	.849
P3	17.81	11.899	.534	.858
P4	17.97	10.999	.696	.847
P5	17.94	11.673	.484	.860
P6	18.09	11.507	.478	.861
P7	18.00	11.548	.492	.860
P8	18.13	11.468	.486	.860
P9	18.03	11.128	.617	.852
P10	18.19	11.512	.472	.861
P11	18.06	11.351	.534	.857
P12	18.00	11.548	.492	.860

A. Univariat

Jenis Kelamin Responden Intervensi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	41	56.2	56.2	56.2
	Laki-laki	32	43.8	43.8	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Jenis Kelamin Responden Kontrol					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	40	54.8	54.8	54.8
	Laki-laki	33	45.2	45.2	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Skor Pre Test Intervensi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	1	1.4	1.4	1.4
	Rendah	28	38.4	38.4	39.7
	Sedang	41	56.2	56.2	95.9
	Tinggi	3	4.1	4.1	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Skor Post Test Intervensi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	18	24.7	24.7	24.7
	Tinggi	46	63.0	63.0	87.7
	Sangat Tinggi	9	12.3	12.3	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Skor Pre Test Kontrol					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	11	15.1	15.1	15.1
	Sedang	47	64.4	64.4	79.5
	Tinggi	15	20.5	20.5	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Skor Post Test Kontrol					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	4	5.5	5.5	5.5
	Rendah	17	23.3	23.3	28.8
	Sedang	42	57.5	57.5	86.3
	Tinggi	10	13.7	13.7	100.0

Total	73	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

1. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Total Skor Pre Test Intervensi	.163	73	.000	.946	73	.003
Total Skor Post Test Intervensi	.146	73	.001	.946	73	.004
Total Skor Pre Test Kontrol	.117	73	.015	.961	73	.024
Total Skor Post Test Kontrol	.137	73	.002	.956	73	.013

a. Lilliefors Significance Correction

2. Bivariat

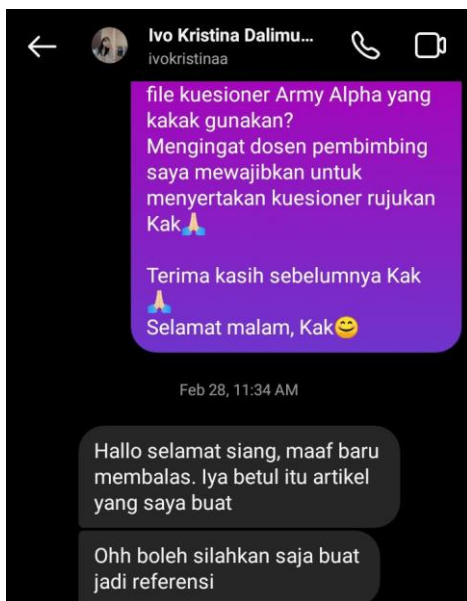
Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor Post Test Intervensi - Skor Pre Test Intervensi	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	71 ^b	36.00	2556.00
	Ties	2 ^c		
	Total	73		
Skor Post Test Kontrol - Skor Pre Test Kontrol	Negative Ranks	19 ^d	11.11	211.00
	Positive Ranks	2 ^e	10.00	20.00
	Ties	52 ^f		
	Total	73		

a. Skor Post Test Intervensi < Skor Pre Test Intervensi
b. Skor Post Test Intervensi > Skor Pre Test Intervensi
c. Skor Post Test Intervensi = Skor Pre Test Intervensi
d. Skor Post Test Kontrol < Skor Pre Test Kontrol
e. Skor Post Test Kontrol > Skor Pre Test Kontrol
f. Skor Post Test Kontrol = Skor Pre Test Kontrol

Test Statistics ^a		
	Skor Post Test Intervensi - Skor Pre Test Intervensi	Skor Post Test Kontrol - Skor Pre Test Kontrol
Z	-7.702 ^b	-3.649 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.
c. Based on positive ranks.

Lampiran 8 Perizinan Penggunaan Kuesioner

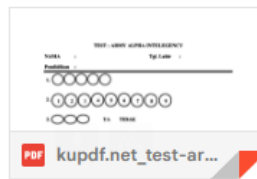


Ivo Kristina <ivokristina7@gmail.com>

kepada saya ▾

🌐 Inggris ▾ > Indonesia ▾ [Terjemahkan pesan](#)

2 Lampiran • Dipindai dengan Gmail ⓘ



← Balas

→ Teruskan

Lampiran 9 Absensi Konsultasi Bimbingan Tugas Akhir



**LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR
PRODI KEPERAWATAN**

Nama Mahasiswa : Mia Zulfa Safitri

Judul : Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat

Konsentrasi Siswa Kelas V SDN X Kabupaten Bogor

Dosen Pembimbing : Ns. Ratih Bayuningsih, M.Kep

No.	Hari/Tanggal	Topik	Masukan	Paraf	
				Mahasiswa	Pembimbing
1.	Senin, 21 NOV 2022	Judul	update masalah keernian		
2.	Selasa, 22 NOV 2022	Judul	- pengaruh Terapi brain gym terhadap tingkat keemasan - ACC		
3.	Jumat, 10 Feb. 2023	BABI	Baca konsep brain gym . kaitan dengan konsep anak		
4.	Selasa, 28 Feb 2023	Judul	- ganti judul - ACC		
5.	Rabu, 1 Maret 2023	BAB I	- per paragraf enter sesuai - tambahkan lambang (R0, TB) - pendisian UUD diturur - peringkat paragraf - fenomena masyarakat		
			- Tambahkan faktor-faktor anarfe berupa, jarak fo serolah - ganti jadi: Dehidrasi pretest posttest -		

6.	Rabu, 1 Maret 2023	BAB II	- masukan pertumbuhan (AB, TB) - Hapus paragraf ke-3, gabung ke konsentrasi - pilihan gerakan maruten disitu.		
			- Tambahkan faktor yg mempengaruhi konsentrasi - kerangka konsep beralaskan Teori.		
7.	Rabu, 1 Maret 2023	BAB III	- perbaiki kerangka konsep penelitian		
8.	Kamis, 2 Maret Jumat, 3 Maret 2023	B-6 I	acc		
9.	Jumat, 3 Maret 2023	Bab I)	Referensi y/ perkembangan mlc, perkembangan mome & kebutuhan, ubah ke teori ok, acc		
		Bab III)	Kerangka konsep → variabel indep & dep. Ho & Ha diperbaiki.		
		Bab IV)	Pengertian variabel secara Teori, baru kemon di praktik & penelitian mhs.		
			→ sblh ok ✓ DO → sblh diperbaiki Sample knp hyklis & SD?		
			Bgnwn & kriteria inklusi & H&A pd anak & usia 0-1 .w.k. usia sekolah.		









**LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR
PRODI KEPERAWATAN**









Nama Mahasiswa : Mia Zulfa Safitri

Judul : Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa

Kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor

Dosen Pembimbing : Ns. Ratih Bayuningsih, M.Kep

No.	Hari/Tanggal	Topik	Masukan	Paraf	
				Mahasiswa	Pembimbing
10	Jumat, 19 April 2023	Revisi Sempro	<ul style="list-style-type: none">- BAB 1 : kaitan teori kognitif dengan artikel jurnal,- kaitan teori motorik dengan jurnal- Masukkan konsep perkembangan secara lengkap lalu batasi sesuai penelitian- perbaiki kerangka teori		
11	Sabtu, 15 April 2023	Revisi Sempro	Perbaikan pasca ujian Proposal → & ACC.		
12.	Minggu, 18 Juni 2023	Konsel Uji VR	<ul style="list-style-type: none">- konsul input data- ACC 4/ VR		

13.	Senin, 3 Juli 2023	BAB V	<ul style="list-style-type: none"> - Ubah jenis data menjadi - Masukan uji normalitas - Ubah input data di SPSS 		
14.	Selasa, 4 Juli 2023	BAB V	<ul style="list-style-type: none"> - Ubah input data di SPSS 		
15.	Kamis, 6 Juli 2023	BAB V	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki tabel bivariat - Masukan tabel uji normalitas - Perbaiki interpretasi tabel 		
16.	Jumat, 7 Juli 2023	BAB V BAB VI	<ul style="list-style-type: none"> di Bab 5 - ubah kata p-value menjadi garis miring - Perbaiki & perbaiki - Masukan ciri-ciri konsentrasi selanj & kinesi. 		

Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 11 Biodata Peneliti



A. Identitas Peneliti

Nama : Mia Zulfa Safitri
NIM : 201905059
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir : Magetan, 27 Februari 2023
Agama : Islam
Status Pernikahan : Belum Menikah
Alamat : Kavling Roemah Toejoeh, Jalan H. Abdul Rozak No. 111, RT.04 RW 05, Kp. Bubulak, Bojongkulur, Gunung Putri, Bogor, Jawa Barat, Kode Pos 16969
Nomor Ponsel : 087789217601
Email : miazulfasafitri@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Tahun 2019 – Sekarang : Mahasiswa S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga
Tahun 2016 – 2019 : SMAN 6 Kota Bekasi
Tahun 2013 – 2016 : SMPN 28 Kota Bekasi
Tahun 2007 – 2013 : SDN 02 Ciangsana
Tahun 2005 – 2007 : TK Siti Mulyo