

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.