

Efektivitas *brain gym* terhadap konsentrasi belajar siswa pada pembelajaran tematik kelas 5 SDN 04 Madiun Lor

Anis Dwi Hermawati ✉, Universitas PGRI Madiun

Ibadullah Malawi Universitas PGRI Madiun

Suyanti Universitas PGRI Madiun

✉ anishermawati11@gmail.com

Abstract: Learning concentration is something that students must have in supporting students' absorption of the material provided. Concentration is very influential in increasing student success in achieving learning objectives, especially in thematic learning. In thematic learning students are required to read, take notes, understand and memorize material in full which causes learning activities to become boring and causes students to be unable to concentrate fully during learning. Restoring concentration during this learning process can be done by providing brain gymnastics or brain gyms to students. This study uses a quantitative approach with experimental research methods. The research design used was a quasi-experimental design with the Nonequivalent Control group design. The population in this study were 48 students and the sample used was 24 students. In this study, researchers used test questions to collect data with a purposive sampling technique. Data analysis used in this study used a T-test with a significance level and obtained = $8.094 > = 2.013$, it can be stated that H_0 is rejected and H_a is accepted. The hypothesis testing criteria used by the researcher showed that the brain gym was effective in concentrating on thematic learning for the 5th grade students of SDN 04 Madiun Lor.

Keywords: Learning concentration, thematic learning, Brain Gym

Abstrak: Konsentrasi belajar merupakan hal yang harus dimiliki siswa dalam menunjang daya serap siswa terhadap materi yang diberikan. Konsentrasi sangat berpengaruh dalam meningkatkan keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran khususnya pada pembelajaran tematik. Pada pembelajaran tematik siswa diuntut membaca, mencatat, memahami dan menghafal materi secara penuh yang menyebabkan kegiatan pembelajaran menjadi membosankan dan menyebabkan siswa tidak dapat berkonsentrasi secara penuh selama pembelajaran berlangsung. Mengembalikan konsentrasi selama proses pembelajaran ini dapat dilakukan dengan memberikan senam otak atau *brain gym* kepada peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental design* dengan bentuk desain *Nonequivalent Control group Design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 48 siswa dan sampel yang digunakan sebanyak 24 siswa. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan soal test untuk pengumpulan data dengan Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Uji-T dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan diperoleh $T_{hitung} = 8,094 > T_{tabel} = 2,013$ maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Kriteria pengujian hipotesis yang digunakan peneliti menunjukkan bahwa *brain gym* efektif terhadap konsentrasi pada pembelajaran tematik siswa kelas 5 SDN 04 Madiun Lor.

Kata kunci : Konsentrasi Belajar, Pembelajaran Tematik, *Brain Gym*



Copyright ©2023 Prosiding Konferensi Ilmiah Dasar

Published by Universitas PGRI Madiun. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Manusia pada kodratnya membutuhkan Pendidikan. Pendidikan bagi peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi pada diri peserta didik agar memperoleh spiritualitas agama, akhlak mulia kedisiplinan, keterampilan, budi pekerti, kecerdasan yang dibutuhkan peserta didik. Proses ini ditujukan kepada diri sendiri atau masyarakat, bangsa maupun negara. Usaha dan rencana serta terwujudnya suasana belajar yang memungkinkan dirasakan peserta didik menjadi unsur penting dalam proses pengembangan potensi diri yang tertuju pada kekuatan keagamaan, kepribadian, kecerdasan dan keterampilan. Pane & Darwis Dasopang (2017) menjelaskan bahwa belajar dapat menunjukkan aktivitas yang sedang dilaksanakan seseorang secara sadar atau sengaja. Kesiapan menerima materi diperlukan dalam proses belajar peserta didik dalam mengikuti kegiatan, pembelajaran di kelas maupun kegiatan belajar individu di rumah. Proses penyerapan materi yang diberikan guru sangat memerlukan konsentrasi tinggi agar segala yang telah diajarkan guru mampu diterima, dipahami serta diserap dengan baik merupakan inti dari sebuah belajar.

Malawi & Tristiar (2013) menjelaskan bahwa tolak ukur keberhasilan dalam proses belajar dapat dilihat dari dua indikator penting yaitu daya serap terhadap pelajaran dan perubahan tingkah laku siswa terhadap minat, bakat, kesiapan, kematangan, perhatian dan konsentrasi. Rendahnya daya serap siswa dipengaruhi oleh faktor konsentrasi. Menurut Sati & Sunarti (2021) konsentrasi merupakan pemusatan atau pemfokusan pandangan serta perhatian pada suatu objek dengan menyeimbangkan hati serta pikiran. Keberhasilan dalam proses belajar dapat dipengaruhi dari pemusatan perhatian dari sebuah objek yang dipelajari oleh siswa. Sehingga terkait hal ini konsentrasi dikatakan sebagai aspek penting bagi seseorang khususnya siswa dalam pencapaian keberhasilan belajar. Basuki & Faizah (2020) konsentrasi menjadi aspek penting bagi seseorang dalam mencapai berhasilnya proses belajar dan berhubungan dengan kemampuan kinerja otak. Konsentrasi siswa yang buruk menyebabkan rendahnya kualitas kegiatan dan pembelajaran yang kurang serius. Kurangnya keseriusan inilah yang melemahkan pemahaman peserta didik tentang materi yang diajarkan. Konsentrasi penuh memiliki potensi dalam menumbuhkan keberhasilan peserta didik pada jenjang sekolah dasar dalam mencapai tujuan pembelajarannya, ketika mereka menjalani ketidakmampuan dalam belajar, seperti terhambatnya pencapaian prestasi maka mereka akan mengalami turunnya konsentrasi belajar. Hal ini juga diungkapkan oleh Basuki & Faizah (2020) yang dapat dipercaya menjadi salah satu faktor membawa keberhasilan dalam mencapai tujuan pembelajaran adalah adanya konsentrasi yang baik. Memaksimalkan daya konsentrasi belajar siswa sangat diperlukan sebagai bentuk penyerapan materi ajar dengan baik. Setiap siswa diharapkan dapat berkonsentrasi ketika proses pembelajaran berlangsung. Peserta didik diwajibkan fokus pada topik mata pelajaran yang diberikan oleh guru dan menyingkirkan hal lain tidak berkaitan dengan mata pelajaran.

Berdasarkan ditemukannya permasalahan yang berkaitan dengan konsentrasi belajar selama proses pembelajaran di dalam kelas, selama proses pembelajaran berlangsung siswa cenderung ramai dan beberapa siswa berbincang dengan temannya. Terdapat siswa yang terlihat mengantuk dan bosan selama proses pembelajaran. Suasana kelas menjadi tidak kondusif setelah melewati 15-30 menit pertama pembelajaran. Hal ini juga dibenarkan oleh Deswanti et al., (2020) bahwa setelah melalui 15 menit proses pembelajaran konsentrasi siswa berkurang. Kondisi berikutnya yang disampaikan adalah kurangnya aktivitas siswa terkait pembelajaran selama proses pembelajaran dimana kelas dilaksanakan. Proses pembelajaran setelah melewati waktu kondusif dapat ditandai dengan keadaan siswa yang bosan, gaduh, jenuh, mengantuk, dan tidak dapat berkonsentrasi atau fokus pada materi yang diajarkan. Tidak tercapainya konsentrasi yang dialami siswa ini terjadi pada proses pembelajaran tematik di dalam kelas.

Pembelajaran tematik merupakan suatu pembelajaran yang diajarkan pada peserta didik dengan berbagai macam cabang mata pelajaran didalamnya. Suyanti & Hastuti (2022) menjelaskan bahwa materi pembelajaran tematik diajarkan kepada siswa dengan menggabungkan beberapa topik tema. Pembelajaran tematik sebagai pembelajaran yang utuh, menyeluruh serta menggabungkan pengetahuan, sikap serta keterampilan siswa dengan tema pembelajaran yang saling terhubung dengan kehidupan sehari-hari siswa sehingga pembelajaran dikatakan sebagai pembelajaran bermakna. Hal ini dipertegas oleh Suyanti & Hastuti (2022) dimana keterlibatan siswa selama proses pembelajaran ditekankan agar lebih terlatih dan mendapatkan pengalaman langsung sehingga siswa dapat memahami materi yang dipelajari. Pembelajaran tematik berkaitan dengan teori-teori pakem, sehingga selama proses pembelajaran guru akan memberikan penjelasan secara runtut kepada peserta didik, oleh karena itu perlu adanya konsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung. Mengembalikan konsentrasi selama proses pembelajaran ini dapat dilakukan dengan memberikan senam otak atau *brain gym* kepada peserta didik

SDN 04 Madiun Lor merupakan salah satu sekolah dasar yang sebelumnya belum pernah diberikan pelatihan *brain gym*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan *brain gym* terhadap konsentrasi belajar siswa pada pembelajaran tematik kelas 5 SDN 04 Madiun Lor. Dengan adanya penelitian ini diharapkan guru dapat menggunakan *brain gym* sebagai salah satu upaya dalam menumbuhkan konsentrasi belajar siswa pada pembelajaran tematik

Brain Gym adalah rangkaian gerak tubuh yang dikembangkan oleh Edu-K yang biasa disebut sebagai Educational Kinesiologi. Edu-K ini pertama kali dikembangkan oleh Paul E. Dennison yang memiliki makna ilmu mengenai gerak tubuh manusia. Kinesiologi dalam Bahasa Yunani disebut kinesis yang memiliki arti yaitu gerakan, oleh karena itu kinesiologi dimaknai sebagai ilmu mengenai gerakan tubuh manusia (Sukri & Purwanti, 2016). *Brain Gym* merupakan rangkaian gerak sederhana yang dapat digunakan untuk memperkaya kecakapan belajar siswa dengan melibatkan seluruh otak (Enniza, 2015). *Brain Gym* sebagai bentuk gerakan yang bersifat sederhana dan dibuat khusus untuk merangsang optimal otak anak. *Brain Gym* adalah bentuk latihan yang dirangkai dengan gerakan yang tentunya bersifat dinamis dan menyilang. *Brain gym* adalah latihan dengan menggunakan gerakan-gerakan sederhana (Sariana et al., 2017). *Brain Gym* merupakan suatu pendekatan pembelajaran yang diarahkan pada efek neurologis atau berfokus pada saraf otak dan didasari sutuhnya dengan gerakan-gerakan (Kulkarni & Ramesh Khandale, 2019).

Senam otak diindikasikan sebagai optimalisasi kerja dua belahan otak dan memberikan stimulus diberbagai bagian otak agar mampu bekerja aktif dan terintegrasi. Tubuh manusia memiliki energi dan potensi terpendam yang dapat diaktifkan dengan berbagai gerakan sederhana dan mampu menumbuhkan daya belajar serta mampu menintegrasikan belahan otak yang tidak dapat bekerja dengan maksimal (Sukri & Purwanti, 2016). Senam otak ini dapat digunakan untuk menumbuhkan kepercayaan diri seseorang, mengontrol emosi, konsentrasi, daya ingat, kreativitas, dan menjaga keseimbangan otak. Keadaan otak yang seimbang akan membantu memudahkan proses berfikir, memahami serta menumbuhkan ide dan solusi. Manfaat *Brain Gym* juga dijelaskan oleh Pratiwi & Pratama (2020) bahwa *brain gym* sendiri dapat membantu pengoptimalan belahan otak kanan dan mengontrol tubuh bagian kiri yang mana sangat berkaitan dengan fungsi kreativitas. Panzilion et al., (2021) menjelaskan *brain gym* suatu terapi untuk mendorong daya ingat pada anak, *brain gym* memiliki fungsi untuk mendorong daya ingat dengan berbagai gerakan sederhana yang dapat mempengaruhi pusat perhatian anak. Anak akan mengalami kesulitan dalam memahami serta mengingat khususnya pada proses pembelajaran, sehingga membutuhkan terapi yang dapat merangsang otak anak. *Brain Gym* sebagai solusi yang dapat digunakan untuk

penyelesaian masalah pada anak yang kesulitan memusatkan perhatian pada suatu hal yang menjadi objek utama

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan dimana senam otak atau *brain gym* merupakan suatu gerakan dengan sentuhan tubuh yang sederhana mampu merangsang otak mengoptimalkan dan menyetarakan alokasi otak kanan serta otak kiri, serta memiliki manfaat yang baik bagi otak dan tubuh seseorang. Gerakan *brain gym* tidak memiliki rentan usia dalam penggunaannya, dapat dilakukan semua usia baik anak usia dini maupun lanjut usia. *Brain gym* juga dapat digunakan sebagai simulasi gerak yang cukup sederhana untuk membantu proses kegiatan belajar, khususnya pada siswa dan mampu menyesuaikan aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah. *brain gym* memiliki banyak manfaat dalam merangsang saraf otak anak. Peserta didik yang terlalu menggunakan otak untuk bekerja secara paksa dan terus menerus akan mudah stress bahkan menjadi tidak aktif sepanjang hari dan kemampuan belajar anak menjadi mati. Ketika bagian otak anak menjadi tidak aktif maka anak akan kesulitan untuk belajar, oleh karena itu *brain gym* dapat menjadi solusi permasalahan pada kinerja otak anak dalam belajar.

Kadir & Asrohah (2014) menguraikan bahwa pembelajaran tematik disebut sebagai pembelajaran terpadu yang mana merupakan terjemahan dari *Integrated teaching and learning*, Adapun yang menyebutkan dengan istilah *integrated curriculum approach* atau pendekatan kurikulum terpadu dan juga *a coherent curriculum approach* atau disebut pendekatan kurikulum yang koheren. Menurut Hidayani (2016) pembelajaran tematik atau terpadu adalah pembelajaran yang dimulai dengan pokok bahasan atau biasa disebut sebagai tema kemudian dihubungkan dengan pokok bahasan yang lainnya dan juga konsep satu dengan konsep yang lainnya serta dikerjakan tanpa direncanakan pada satu bidang mata pelajaran atau lebih, dengan membentuk pengalaman belajar anak yang lebih bermakna

Hal yang sama di sebutkan oleh Kadir & Asrohah (2014) makna pembelajaran tematik adalah suatu program pembelajaran yang berasal dari tema satu atau topik dan selanjutnya diuraikan dari segala aspek dan perspektif mata pelajaran. Pembelajaran tematik dapat dikatakan sebagai penggabungan atau perpaduan dari berbagai pelajaran dalam lingkup Sekolah Dasar atau Madrasah Ibtidaiyah. Perpaduan yang terdapat pada pembelajaran tematik ini terdiri dari beberapa mata pelajaran dan didalamnya terbagi menjadi tema, subtema, dan pembelajaran. Deswanti et al., (2020) menyebutkan bahwa proses dalam pembelajaran tematik sangat melibatkan siswa untuk dapat aktif berperan dalam mendapatkan pengalaman secara langsung dengan memahami konsep yang telah dipelajari dan menghubungkan pada konsep yang lain.

Pembelajaran tematik memiliki tujuan untuk menumbuhkan pemahaman peserta didik pada materi tema yang saling berkaitan satu sama lain. Hal ini juga dibenarkan oleh Oktaviani & Istiningsih, (2021) tujuan dari pembelajaran tematik adalah meningkatkan proses pemahaman pada konsep dengan memadukan tema satu atau topik dan mempelajari suatu pengetahuan serta mengembangkan keterampilan pada beberapa kompetensi yang menumbuhkan sikap positif, sikap sosial serta budi pekerti yang berasal dari memadukan mata pelajaran dengan pengalaman yang didapatkan siswa, dapat meningkatkan semangat dalam belajar agar dapat lebih bermakna dan bermanfaat. Lubis & Azizan (2020) juga menguraikan mengenai fungsi pembelajaran tematik sebagai pemersatu kegiatan pembelajaran, dengan menghubungkan beberapa mata pelajaran sekaligus. Pembelajaran tematik bertujuan untuk memberikan pengalaman yang bermakna bagi siswa (Suyanti & Hastuti 2022). Melalui pembelajaran tematik siswa diharapkan dapat membangun ketertarikan pada pengalaman belajar satu dengan pengalaman lainnya, pengetahuan satu dengan pengetahuan lain yang memungkinkan suatu pembelajaran lebih menarik dipelajari.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran tematik merupakan suatu model pembelajaran yang menggabungkan dan mengaitkan konsep dalam mata pelajaran satu dengan yang lainnya dan melibatkan siswa secara aktif dalam proses belajarnya. Tujuan pembelajaran tematik yaitu memaksimalkan pemahaman peserta didik dengan memadukan antar mata pelajaran yang terbentuk menjadi beberapa tema untuk meningkatkan ketertarikan dalam proses pembelajaran berlangsung dan menghasilkan pengalaman bermakna bagi siswa.

METODE

Penelitian ini dilakukan di SDN 04 Madiun Lor dengan jumlah sampel 48 siswa. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasi experimental design* karena penggunaan metode eksperimen ini didasari pada suatu pertimbangan dimana dalam pelaksanaan penelitian ini pembelajaran berlangsung secara alami, sehingga peserta didik tidak merasa dijadikan eksperimen. Bentuk desain yang dipilih pada penelitian ini adalah *Nonequivalent Control group Design* dimana dalam desain ini kelompok yang digunakan sebagai penelitian tidak dipilih secara random. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Non-Probability Sampling* dengan teknik pengambilan sampel *sampling* jenuh. Pengambilan sampel ini dilakukan oleh peneliti dengan menetapkan subjek sebagai kriteria penelitian dan dimasukkan dalam penelitian hingga waktu tertentu. Teknik pengumpulan data sangat penting dilakukan, karena tanpa adanya pengumpulan data peneliti tidak mendapatkan data yang dapat memenuhi standar data yang ditetapkan. Pengambilan data dalam penelitian menggunakan soal tes yang akan diberikan kepada siswa ini akan melewati langkah-langkah pengujian dengan uji validitas, reliabilitas, uji kesukaran dan uji daya beda.

Analisis data pada penelitian kuantitatif merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber dari data lain terkumpul. Data yang diperoleh dari penelitian harus memenuhi persyaratan terlebih dahulu agar dapat dianalisis yaitu uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis dan uji N-Gain. dalam rangka untuk memenuhi persyaratan inilah data diuji. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data awal dan post-test yang diambil dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Untuk keperluan pengujian normalitas populasi digunakan uji Liliefors dengan alasan pengujian normalitas tersebut adalah sampel yang digunakan <30. Uji homogenitas untuk mengetahui apakah variasi-variasi dari sejumlah populasi sama atau tidak. Homogenitas suatu populasi adalah syarat untuk melakukan pengujian statistic khususnya regresi. Penelitian ini menggunakan uji F. Pada penelitian ini uji hipotesis yang akan digunakan peneliti adalah uji t atau t-test. Pengujian hipotesis ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya efektivitas *brain gym* terhadap konsentrasi pada pembelajaran tematik siswa kelas V SDN 04 Madiun Lor.

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh harus memenuhi dua persyaratan dalam rangka memenuhi persyaratan data yang diuji yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Peneliti dalam menganalisis hasil pengujian hipotesis menggunakan statistic inferensial sehingga rumus yang digunakan sebagai berikut.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data awal dan post-test yang diambil dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini peneliti menggunakan rumus liliefors :

$$Z = \frac{Xi - \bar{x}}{s}$$

Kriteria pengujian yang digunakan pada uji normalitas ini adalah sebagai berikut :

Jika Nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ Maka H_0 diterima & H_a ditolak.

Jika Nilai $L_{hitung} > L_{tabel}$ Maka H_0 ditolak & H_a diterima

Dengan kesimpulan jika H_0 diterima maka dinyatakan sampel berasal dari data berdistribusi normal. Jika H_0 ditolak maka dinyatakan sampe berasal dari sampel yang tidak berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil uji normalitas

Kelas	L_{hitung}	L_{tabel}	Keputusan	Kesimpulan
Eksperimen <i>Pretest</i>	0,166	0,181	H_0 diterima	Berdistribusi Normal
Kontrol <i>Pretest</i>	0,168	0,181	H_0 diterima	Berdistribusi Normal
Eksperimen <i>Posttest</i>	0,152	0,181	H_0 diterima	Berdistribusi Normal
Kontrol <i>Posttest</i>	0,131	0,181	H_0 diterima	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil pengujian diatas dapat diketahui bahwa pada pretest siswa kelas eksperimen L_{hitung} 0,166 < L_{tabel} 0,181 maka H_0 diterima dan dinyatakan data berdistribusi normal, pretest siswa kelas kontrol L_{hitung} 0,168 < L_{tabel} 0,181 maka H_0 diterima dan dinyatakan data berdistribusi normal, sedangkan uji normalitas pada *posttest* siswa kelas eksperimen L_{hitung} 0,152 < L_{tabel} 0,181 maka H_0 diterima dan dinyatakan data berdistribusi normal, *posttest* siswa kelas kontrol L_{hitung} 0,131 < L_{tabel} 0,181 maka H_0 diterima dan dinyatakan data berdistribusi normal.

1. Uji Homogenitas

Uji homogenitas untuk mengetahui apakah variasi-variasi dari sejumlah populasi dan menganalisis data dari kedua sampel yang berasal dari populasi homogen dan heterogeny (tidak homogen). Taraf signifikansi yang digunakan pada penelitian ini adalah 0,05 dengan kriteria uji sebagai berikut :

Jika Nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ Maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Jika Nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ Maka H_0 ditolak dan H_a diterima

Dengan kesimpulan jika H_0 diterima maka dinyatakan sampel merupakan varians homogen. Jika H_0 ditolak maka dinyatakan sampel merupakan varians heterogen (tidak homogen).

Tabel 2. Hasil uji homogenitas

F_{hitung}	F_{tabel}	Kriteria	Kesimpulan
1,473	2,014	$F_{hitung} < F_{tabel}$	Homogen

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa F_{hitung} 1,437 < F_{tabel} 2,014 sehingga H_0 diterima dan dapat disimpulkan bahwa sampel merupakan varians homogen.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah melalui proses pengujian normalitas dan homogenitas yang diketahui bahwa data berdistribusi normal dan homogen. Uji hipotesis ini digunakan untuk mengetahui apakah *brain gym* efektif terhadap konsentrasi pada pembelajaran tematik siswa kelas 5 SDN 04 Madiun Lor. Rumus yang digunakan untuk pengujian hipotesis adalah uji t (t-test) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Kriteria pengujian hipotesis yang digunakan pada penelitian ini sebagai berikut :

Jika $T_{hitung} < T_{tabel}$ maka H_0 terima/ H_a ditolak.

Jika $T_{hitung} > T_{tabel}$ maka H_0 tolak/ H_a diterima.

Tabel 3. Hasil uji hipotesis

T_{hitung}	T_{tabel}	Kriteria	Kesimpulan
8,094	2,013	$T_{hitung} > T_{tabel}$	Ha diterima

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil hipotesis dengan Uji t diperoleh $T_{hitung} = 8,094 > T_{tabel} = 2,013$ maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yang digunakan peneliti dapat disimpulkan bahwa *brain gym* efektif terhadap konsentrasi pada pembelajaran tematik siswa kelas 5 SDN 04 Madiun Lor.

3. Uji N-Gain

Tahap terakhir pada pengujian data penelitian ini adalah melakukan uji N-Gain yang digunakan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa pada nilai *pretest* dan *posttest*, serta untuk menganalisis keefektifan *brain gym* terhadap konsentrasi pada pembelajaran tematik siswa kelas 5 SDN 04 Madiun Lor pada siswa kelas eksperimen dan pembelajaran konvensional pada siswa kelas kontrol. Analisis hasil *pretest* dan *posttest* siswa dari kelas eksperimen maupun kelas kontrol dihitung menggunakan rumus *Normalized-gain*.

Hasil pengujian *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen diperoleh N-Gain score sebesar 0,60 yang terletak diantara $0,03 \leq g \leq 0,7$ dengan nilai presentase 70%, sehingga dapat disimpulkan bahwa *brain gym* cukup efektif terhadap konsentrasi pada pembelajaran tematik siswa kelas 5 SDN 04 Madiun Lor. Hasil pengujian *pretest* dan *posttest* kelas kontrol diperoleh N-Gain score sebesar 0,397 yang terletak diantara $0,03 \leq g \leq 0,7$ dengan nilai presentase 39,7%, sehingga dapat disimpulkan bahwa pembelajaran konvensional tidak efektif terhadap konsentrasi pada pembelajaran tematik siswa kelas 5 SDN 04 Madiun Lor.

PEMBAHASAN

Peneliti akan menjabarkan secara rinci hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SDN 04 Madiun Lor. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui keefektifan *brain gym* terhadap konsentrasi pada pembelajaran tematik siswa kelas 5 SDN 04 Madiun Lor. Penelitian di SDN 04 Madiun Lor ini dilaksanakan pada tanggal 19 Juni 2023 - 23 Juni 2021, subjek penelitian yang diambil adalah siswa kelas 5A sebagai kelas control dan 5B sebagai kelas eksperimen dengan masing-masing kelas mendapat 2x pertemuan. Data yang diperoleh dari penelitian ini berupa data dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diberikan selama penelitian berlangsung. Pada penelitian ini kelas 5B mendapat pelatihan *brain gym* selama proses pembelajaran dan kelas 5A tidak mendapatkan pelatihan *brain gym*.

Proses pembelajaran akan dikatakan berhasil jika siswa dapat mencapai tujuan suatu pembelajaran, kemudian untuk mencapai keberhasilan belajar ini siswa harus mencapai proses pembelajaran yang khitmad atau selama pembelajaran siswa dapat

berkonsentrasi secara penuh. Malawi & Tristiar (2013) terdapat dua faktor yang dijadikan tolak ukur suatu keberhasilan belajar yaitu daya serap pada pelajaran serta perubahan perilaku yang terjadi pada siswa. Daya serap yang dibutuhkan siswa selama pembelajaran ini didapatkan dari proses konsentrasi belajar, namun tidak sedikit siswa yang kesulitan untuk berkonsentrasi selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Hal ini juga dibenarkan oleh Aviana & Fatichatul Hidayah (2015) dalam jurnalnya bahwa ketidakterseriusan dalam proses pembelajaran itulah yang mempengaruhi daya pemahaman materi pada siswa. Pemberian beberapa pelatihan seperti *brain gym* atau senam otak dapat diberikan kepada siswa di sela-sela pembelajaran ketika siswa sudah mulai ramai, jenuh, dan kehilangan konsentrasi selama pembelajaran. Pada penelitian ini peneliti menggunakan pelatihan *brain gym* pada sela-sela pembelajaran pada kelas eksperimen.

Data yang diperoleh peneliti dari hasil penelitian di SDN 04 Madiun Lor menunjukkan bahwa pemberian *brain gym* pada sela-sela pembelajaran lebih efektif terhadap konsentrasi belajar pada pembelajaran tematik kelas 5 SD daripada pembelajaran konvensional atau tanpa pemberian pelatihan *brain gym*. Hal ini diketahui dari perbedaan hasil *posttest* yang cukup signifikan dari siswa kelas 5A dan kelas 5B. Pada penelitian ini kelas 5B sebagai kelas eksperimen yang telah memperoleh pelatihan *brain gym* mendapatkan nilai yang lebih baik daripada siswa kelas 5A sebagai kelas kontrol yang tidak memperoleh pelatihan *brain gym* selama proses pembelajaran berlangsung.

Selama proses berlangsung siswa kelas 5B pada 20 menit pertama yang sudah mulai bosan dan sulit memahami materi yang diberikan, guru (peneliti) segera mengajak siswa menyempatkan waktu selama 5 menit untuk melakukan beberapa Gerakan *brain gym* sesuai dengan video pelatihan yang ditampilkan oleh guru (peneliti) dengan bantuan LCD proyektor. Siswa mengikuti gerakan dengan luhur dan suasana kelas yang awal mula terlihat redup mulai mencair dengan video gerakan *brain gym* pada layar LCD. Setelah mengikuti gerakan yang ditampilkan pada video tersebut siswa mulai berkonsentrasi pada pembelajaran, hal ini ditandai dari keaktifan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Materi yang disampaikan oleh guru (peneliti) dapat diserap dengan baik oleh siswa kelas eksperimen dengan soal *posttest* yang diberikan pada akhir pertemuan pembelajaran. Sebagian besar siswa menganggap *brain gym* sebagai permainan unik, asik serta menyenangkan, dan memudahkan siswa untuk mengembalikan konsentrasi yang pudar selama proses pembelajaran berlangsung.

Berbeda dengan kelas 5A sebagai kelas kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan *brain gym*. Pada 30 menit pertama siswa sudah tidak memperhatikan materi yang disampaikan guru (peneliti), siswa mulai ramai dan berbicara sendiri dengan teman sebangku. Suasana kelas sudah mulai tidak kondusif dimana siswa lebih bermain-main dengan temannya daripada aktif bertanya dan menjawab beberapa kuis yang diberikan oleh guru (peneliti). Beberapa materi tidak dapat dipahami dan diserap siswa yang ditandai dengan kelas yang pasif dan kesulitan menjawab pertanyaan *posttest* yang diberikan guru (peneliti) pada akhir pertemuan pembelajaran, sehingga nilai yang didapatkan siswa kelas kontrol jauh dibawah nilai kelas eksperimen.

Berdasarkan hasil pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa siswa kelas 5B sebagai kelas eksperimen yang telah mendapatkan pelatihan *brain gym* pada pembelajaran tematik lebih baik dan mudah menyerap materi yang diberikan guru dari pada kelas 5A sebagai kelas kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan *brain gym* selama proses pembelajaran berlangsung. Hasil penelitian dan pengujian hipotesis yang telah dilaksanakan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa *brain gym* efektif terhadap konsentrasi belajar siswa pada pembelajaran tematik kelas 5 di SDN 04 Madiun

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang penulis laksanakan mengenai “Efektivitas *Brain Gym* Terhadap Konsentrasi Belajar pada Pembelajaran Tematik kelas 5 SDN 04 Madiun Lor” dan sesuai dengan rumusan masalah yang telah dibuat, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa *brain gym* efektif terhadap konsentrasi belajar pada pembelajaran tematik kelas 5 SDN 04 Madiun Lor. Hal ini dapat dibuktikan melalui hasil pengujian hipotesis dari hasil *posttest* siswa kelas 5B sebagai kelas eksperimen dan kelas 5A sebagai kelas kontrol menggunakan Uji-t dengan hasil perhitungan, dimana $T_{hitung} = 8,094 \geq T_{tabel} = 2,013$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil analisis N-Gain score yang diperoleh dari nilai *posttest* dan *pretest* menunjukkan hasil dari dimana *brain gym* cukup efektif terhadap konsentrasi belajar siswa kelas 5 SDN 04 Madiun Lor. Hal ini juga ditunjukkan dari hasil perhitungan N-Gain score sebesar 0,70 dengan nilai presentase 70%. Presentase 56 % - 75% dikatakan cukup efektif pada tabel Kategori Tafsiran Efektifitas N-Gain.

Pelatihan *Brain gym* yang diberikan pada saat pembelajaran berlangsung dapat membantu memulihkan konsentrasi belajar yang hampir hilang akibat rentan perhatian siswa yang rendah. Konsentrasi belajar siswa yang rendah ini juga diakibatkan dari faktor internal atau faktor dalam diri siswa yaitu adanya rasa bosan, malas, cemas terhadap materi yang dianggap sulit untuk dipahami. Adapun faktor eksternal atau faktor yang berasal dari lingkungan belajar siswa, lingkungan yang terlalu ramai akan mengganggu konsentrasi belajar siswa. Ketidakmampuan siswa dalam berkonsentrasi selama pembelajaran ini akan mengakibatkan rendahnya daya serap materi, siswa akan sulit memahami materi yang diberikan guru. Apabila dilihat dari perhitungan hipotesis yang dilakukan peneliti, *brain gym* memberikan dampak positif bagi siswa yang diberikan pelatihan *brain gym* daripada kelas yang tidak mendapatkan pelatihan *brain gym* tersebut.

Berdasarkan pembahasan tersebut, adapun saran yang diajukan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Bagi Siswa
Siswa diharapkan selama kegiatan pembelajaran berlangsung dapat lebih aktif dan bersemangat, serta tetap menjaga konsentrasi selama guru menjelaskan materi yang diberikan agar siswa sendiri dapat memahami dan menyerap materi yang diberikan.
- b. Bagi Guru
Guru diharapkan dapat membangkitkan semangat dan antusias belajar siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung agar siswa tetap berkonsentrasi pada proses pembelajaran tersebut. Guru dapat menggunakan *brain gym* sebagai bentuk latihan pada sela-sela pembelajaran untuk membantu memulihkan konsentrasi belajar siswa yang rendah akibat faktor-faktor yang dialami siswa.
- c. Bagi Sekolah
Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi sekolah terkait rendahnya konsentrasi belajar akibat beberapa faktor, baik dari dalam diri siswa atau dari lingkungan belajar siswa, sehingga pihak sekolah dapat mendorong guru untuk menciptakan suasana kelas yang menyenangkan dan mengatasi beberapa faktor penyebab rendahnya konsentrasi belajar siswa.
- d. Bagi Peneliti lain
Bagi peneliti lain yang berminat meneliti lebih dalam permasalahan ini, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi pada penelitian berikutnya, serta lebih memaksimalkan hasil yang diperoleh dari pelatihan *brain gym* selama proses pembelajaran berlangsung dengan menambah jumlah sampel dan jumlah waktu yang digunakan untuk penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aviana, R., & Fatichatul Hidayah, F. (2015). *Pengaruh tingkat konsentrasi belajar siswa terhadap daya pemahaman materi pada pembelajaran kimia di sma negeri 2 batang*. 33(1), 30–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jps.3.1.2015.30-33>
2. Basuki, H. O., & Faizah, H. N. (2020). The effect of brain gym on the learning concentration of student in stikes nu tuban. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 38–44. <https://doi.org/10.22219/jk.v11i1.10186>
3. Deswanti, I. A. P., Santosa, A. B., & William, N. (2020). Pengaruh ice breaking terhadap hasil belajar siswa sekolah dasar pada pembelajaran tematik. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pendidikan Dasar*, 1(1), 20–28. <https://jurnal.stkippgritrenggalek.ac.id/index.php/tanggap/article/view/39>
4. Enniza, K. (2015). *Pengaruh brain gym terhadap kreativitas anak usia 5-6 tahun di tk aba sidoharjo turi sleman yogyakarta*. 4(2), 1–11. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pgpaul/article/view/210/191>
5. Hidayani, M. (2016). Pembelajaran tematik dalam kurikulum 2013. *At-Ta'lim: Media Informasi Pendidikan Islam*, 15(1), 150–165. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29300/attalim.v15i1.292>
6. Kadir, A., & Asrohah, H. (2014). *Buku Abdul Kadir_Pembelajaran Tematik 2015*.
7. Kulkarni, C., & Ramesh Khandale, S. (2019). Effect of brain gym exercises on the attention span in young adults. *International Journal of Advance Research and Development*, 4(4), 71–75. <https://www.ijarnd.com/manuscript/effect-of-brain-gym-exercises-on-the-attention-span-in-young-adults/>
8. Lubis, M. A., & Azizan, N. (2020). *Pembelajaran Tematik SD/MI* (1st ed., Vol. 216). Kencana A.
9. Malawi, I., & Tristiar, A. (2013). Pengaruh konsentrasi dan kemampuan berpikir kritis terhadap prestasi belajar ips siswa kelas v sdn manisrejo i kabupaten magetan. *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 3(02), 118–131. <https://doi.org/10.25273/pe.v3i02.272>
10. Oktaviani, S., & Istiningsih, G. (2021). Analisis hambatan guru dalam pengimplementasian pembelajaran tematik di era pandemi covid19. *Khazanah Pendidikan*, 15(2), 109. <https://doi.org/10.30595/jkp.v15i2.9869>
11. Panzilion, P., Andri, J., & Padila, P. (2021). Therapy brain gym terhadap short memory anak retardasi mental. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 600–606. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.2120>
12. Pratiwi, W. N., & Pratama, Y. G. (2020). Brain gym optimizing concentration on elementary students. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1524–1532. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.498>
13. Sati, L., & Sunarti, V. (2021). The relationship between learning concentration and learning outcomes of students at lkp hazika education center. *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*, 9(4), 531. <https://doi.org/10.24036/spektrumpls.v9i4.113946>
14. Sariana, N., Afiif, A., Kusyairy, U., Studi, P., Fisika, P., Tarbiyah, F., Uin, K., & Makassar, A. (2017). Pengaruh penerapan brain gym terhadap minat belajar pada mata pelajaran fisika. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/jpf.v5i2.3207>
15. Suyanti, S., & Dian Nur Antika Eky Hastuti. (2022). Thematic learning with a scientific approach with digital assistance. *International Journal of Education and Literature*, 1(3), 01–05. <https://doi.org/10.55606/ijel.v1i3.33>
16. Sukri, A., & Purwanti, E. (2016). Meningkatkan hasil belajar siswa melalui brain gym. *Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains*, 1(1), 50–57. <http://ejournal.unipma.ac.id/index.php/JEMS/article/download/778/711>