

PENGARUH BRAIN GYM TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR

Septihani Michella Wijaya^{1*} Nicholas Kevin² Herman Ruslim³

¹ Progam Studi Manajemen, Universitas Tarumanagara*
Email: michellaseptihani01@gmail.com

² Program Studi Akuntansi, Universitas Tarumanagara
Email: kevin19lvd@gmail.com

³ Progam Studi Manajemen, Universitas Tarumanagara
Email: hermanr@fe.untar.ac.id

*Penulis Korespondensi

Masuk : 21-04-2023, revisi: 15-06-2023, diterima untuk diterbitkan : 30-09-2023

ABSTRAK

Proses tumbuh kembang anak dapat berlangsung secara alamiah, tetapi proses tersebut sangat tergantung kepada orang dewasa atau orangtua. Belajar merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, dapat didapatkan dari pengalaman individu, interaksi dengan lingkungan, dan proses pembelajaran itu sendiri. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk melihat pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar yaitu antara lain penelitian yang dilakukan oleh Pramesti pada siswa kelas IV di SD Negeri 1 Tonja Denpasar Utara didapatkan hasil penelitian terhadap kelompok intervensi mampu meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa. Desain penelitian ini menggunakan metode literature review yaitu sebuah sintesa dari literatur tentang topik penelitian, literature review disusun dengan bersumber pada buku, jurnal serta publikasi lainnya terkait dengan topik yang diteliti Swarjana. Penelitian Wahyu Nur Pratiwi dan Yuan Guruh Pratama dengan judul Brain Gym Optimizing Concentration on Elementary Students menghubungkan akal (mind) dan tubuh (body). Hasil penelusuran dari 7 jurnal yang sudah didapatkan, terdapat pengaruh meningkatkan konsentrasi siswa melalui brain gym, dan dari 7 penelitian mampu menunjukkan hasil yang signifikan.

Kata Kunci: Brain gym, belajar, konsentrasi, konsentrasi belajar

ABSTRACT

The process of child growth and development can take place naturally, but this process is very dependent on adults or parents. Learning is a process carried out by individuals to obtain a new behavior change, which can be obtained from individual experience, interaction with the environment, and the learning process itself. Various studies have been conducted to see the effect of the brain gym on the level of learning concentration in elementary school students, namely research conducted by Pramesti on fourth-grade students at SD Negeri 1 Tonja Denpasar Utara. The results of a study on the intervention group were able to increase student learning concentration. The research design used the literature review method, namely a synthesis of the literature on the research topic. The literature review was compiled based on books, journals, and other publications related to the topic studied by Swarjana. Wahyu Nur Pratiwi and Yuan Guruh Pratama's research entitled Brain Gym Optimizing Concentration on Elementary Students connects the mind and body. The search results from the 7 journals that have been obtained, there is an effect of increasing student concentration through the brain gym, and the 7 studies were able to show significant results.

Keywords: Brain gym, learning, concentration, learning concentration

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Proses tumbuh kembang anak dapat berlangsung secara alamiah, namun proses ini sangat bergantung pada orang dewasa atau orang tua. Anak usia 6-12 tahun merupakan masa pertengahan atau masa laten yang mengalami pertumbuhan atau perkembangan yang mengarah pada titik kematangan fisik dan psikis. Menurut Hurlock, agar cerita berlangsung secara optimal,

setiap individu harus berusaha mencapai tugas-tugas perkembangannya, namun terkadang tugas-tugas perkembangan tertentu tidak dapat dicapai. Jika seorang anak tidak dapat menyelesaikan studi perkembangannya, hal itu dapat mempengaruhi penilaian yang tidak menyenangkan dari lingkungan sosialnya. Hal ini dapat menyebabkan gangguan pada konsep diri anak. Anak memiliki tugas perkembangan, salah satu tugas anak pada masa sekolah adalah belajar membaca, menulis, dan berhitung dengan tugas ini anak dituntut untuk dapat mencapai tugas perkembangan tersebut. Dalam tugas perkembangan ini, anak akan mendapatkan banyak faktor yang menghambat keberhasilannya (Soetjiningsih, 2012). Tugas perkembangan anak adalah belajar, dalam memenuhi tugas perkembangan ini anak akan dihadapkan pada lingkungan tempat tinggalnya.

Belajar merupakan suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru, yang dapat diperoleh dari pengalaman individu, interaksi dengan lingkungan, dan proses belajar itu sendiri. Faktor utama yang mempengaruhi belajar siswa adalah faktor internal yang terdiri dari jasmani dan rohani. Sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari lingkungan, penerangan yang cukup, dan orang-orang di sekitar harus mendukung suasana belajar. Keberhasilan dalam proses belajar dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk fokus pada objek yang sedang dipelajari. Konsentrasi merupakan aspek penting dalam belajar, sehingga peristiwa belajar tidak ada atau tidak dapat terjadi dengan baik tanpa adanya konsentrasi (Dairo & Dewi, 2019).

Konsentrasi sangat dibutuhkan dalam membantu anak belajar, kemampuan berkonsentrasi ini meningkat seiring bertambahnya usia dan semakin mampu memilah materi mana yang harus diperhatikan dan materi mana yang harus diabaikan. Kemampuan untuk fokus pada suatu aktivitas juga semakin meningkat. Kisaran konsentrasi untuk usia sekolah biasanya sekitar 30-45 menit. Namun terkadang, beberapa anak membutuhkan waktu yang lebih lama untuk fokus dalam belajar, seperti mengobrol dengan teman, melamun, bercanda, dan tidak memperhatikan guru. Masalah ini menyebabkan hilangnya konsentrasi dan berdampak pada prestasi belajar yang tidak maksimal (Megawati et al., 2017).

Berdasarkan laporan PIRLS (Program in International Reading Literacy Study), konsentrasi kemampuan membaca siswa kelas 4 SD yang paling tinggi adalah siswa Singapura dengan kategori tingkat sempurna mencapai 24%. Urutan selanjutnya dengan pencapaian antara 15-19% dapat menjawab pada level ideal: Rusia, Irlandia Utara, Finlandia, Inggris, Hong Kong, dan Irlandia. Pada tingkat sedang, dengan persentase 70% dicapai oleh siswa Perancis, Austria, Spanyol, Belgia dan Norwegia. Acuan penilaian siswa adalah tingkat median sempurna 8%, tinggi 44%, sedang 80%, dan lemah 9%. Sementara itu, siswa Indonesia hanya mampu menjawab soal dengan level sempurna (0,1%), level tinggi 4%, level sedang 28%, dan level lemah 66%. Hal ini berarti siswa Indonesia berada di bawah median persentase yang dicapai oleh siswa internasional pada level sempurna, tinggi, dan sedang dan di atas median siswa internasional pada level lemah (Suryaman, 2015).

Brain gym atau senam otak, ditemukan oleh Dr Paul Dennison dari lembaga Educational Kinesiology. Dennison mengungkapkan bahwa brain gym adalah metode pelatihan yang menggunakan pelatihan kinesis di seluruh bagian otak melalui pembaharuan pola gerakan tertentu (Paramesti et al., 2018). Hal ini dapat meningkatkan kemampuan belajar dan fokus atau konsentrasi anak. Intervensi berupa latihan gerak berbasis brain gym untuk meningkatkan keterlibatan. Gerakan-gerakan tersebut dapat meningkatkan suplai oksigen, daya ingat, fokus,

dan menurunkan ketegangan, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran (Paramesti et al., 2018).

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk melihat pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar. Antara lain penelitian yang dilakukan oleh (Paramesti et al., 2018) pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Tonja Denpasar Utara. Hasil penelitian pada kelompok intervensi mampu meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa. Penelitian lain (Megawati dkk., 2017) pada siswa kelas IV di SD Negeri Wonoayu, Kecamatan Pilangkenceng, Kabupaten Madiun, Jawa Timur, didapatkan hasil penelitian mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Datu et al., 2016) pada siswa kelas V di SD Negeri Sempusari 2 dan didapatkan hasil penelitian pada kelompok intervensi mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Berdasarkan 3 penelitian di atas, terdapat pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar sehingga terjadi peningkatan hasil belajar siswa.

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan, penulis sangat tertarik untuk mengkaji beberapa literatur yang berkaitan dengan penerapan brain gym untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

Konsentrasi

Konsentrasi atau concentrate (kata kerja) berarti memusatkan perhatian; dalam bentuk kata benda, konsentrasi berarti pemusatan. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak berhubungan. Siswa yang berkonsentrasi dalam belajar dapat diamati dari beberapa perilakunya selama proses belajar mengajar berlangsung (Slameto, 2014).

Belajar

Belajar adalah memodifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman, yang berarti belajar adalah suatu proses, bukan suatu hasil. Belajar bukan hanya mengingat tetapi mengalami (Hamalik, 2016). Belajar selalu menunjukkan pada suatu metode untuk mengubah perilaku atau kepribadian seseorang berdasarkan pengalaman yang telah dialaminya.

Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian siswa terhadap proses pembelajaran yang berlangsung tanpa melakukan hal-hal lain. Menurut Dimiyati dan Mudjiono, konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tertuju pada isi bahan pelajaran dan proses memperolehnya (Dimiyati & Mudjiono, 2016).

Faktor Pendukung dan Penghambat Konsentrasi Belajar

Faktor pendukung konsentrasi belajar seorang siswa dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu (Sunawan, 2017):

- Faktor internal

Faktor internal adalah hal-hal yang ada di dalam diri seseorang. Beberapa faktor internal yang mendukung konsentrasi belajar adalah:

- o Fisik: (a) kondisi tubuh yang normal sesuai standar kesehatan atau bebas dari penyakit yang serius, (b) kondisi tubuh yang di atas normal atau bugar akan lebih mendukung konsentrasi, (c) tidur dan istirahat yang cukup, (d) makan dan minum yang cukup dan makanan yang dikonsumsi memenuhi standar gizi untuk hidup sehat, (e) seluruh panca indera berfungsi dengan baik, (f) detak jantung yang standar. Detak jantung ini mempengaruhi ketenangan dan sangat

mempengaruhi konsentrasi yang efektif, dan (g) ritme pernapasan berjalan dengan baik. Seperti halnya jantung, ritme pernapasan juga secara signifikan mempengaruhi ketenangan.

- o Spiritual: (a) kondisi kehidupan sehari-hari cukup tenang, (b) memiliki akhlak yang baik, (c) taat beribadah sebagai penunjang ketenangan dan pengendalian diri, (d) tidak dirundung berbagai macam masalah yang terlalu berat, (e) tidak emosional, (f) memiliki rasa percaya diri yang cukup, (g) tidak mudah putus asa, (h) memiliki kemauan yang kuat yang tidak cepat padam, dan (i) terbebas dari berbagai macam gangguan jiwa, seperti ketakutan, kegelisahan, dan kecemasan.

- **Faktor eksternal**

Faktor eksternal berarti hal-hal yang ada di luar diri seseorang atau hal-hal yang ada di sekitar lingkungan. Beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi belajar adalah:

- o Lingkungan: (a) bebas dari berbagai suara keras dan gaduh yang mengganggu ketenangan, (b) udara di sekitarnya harus cukup nyaman, (c) bebas dari polusi dan bau-bauan yang mengganggu, (d) penerangan harus cukup sehingga tidak mengganggu penglihatan, dan (e) orang-orang yang ada di sekitar harus mendukung suasana yang tenang apalagi lingkungan tersebut adalah lingkungan belajar.

Selain faktor pendukung, ada juga faktor penghambat konsentrasi belajar. Faktor-faktor penghambat inilah yang menjadi penyebab gangguan konsentrasi belajar. Ada dua faktor penyebab gangguan konsentrasi yaitu unsur internal dan eksternal, adapun penjelasan lebih lanjut sebagai berikut (Sunawan, 2017):

- **Faktor internal**

- o Faktor jasmaniah, berasal dari kondisi fisik seseorang yang sedang tidak dalam keadaan normal atau mengalami gangguan kesehatan, seperti mengantuk, lapar, haus, gangguan panca indera, gangguan pencernaan, gangguan jantung, gangguan pernafasan, dan sejenisnya.

- o Faktor rohani, yang berasal dari mental seseorang dapat menyebabkan gangguan konsentrasi seseorang, misalnya tidak tenang, mudah gugup, emosional, tidak sabar, mudah cemas, stres, depresi, dan sejenisnya.

- **Faktor eksternal**

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

Ciri-ciri Anak yang Dapat Berkonsentrasi dalam Belajar

Ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar berkaitan dengan perilaku belajar, termasuk perilaku kognitif, perilaku afektif, dan perilaku psikomotorik. Karena belajar merupakan aktivitas yang berbeda dalam berbagai materi pembelajaran, maka perilaku konsentrasi belajar tidak sama dengan perilaku belajar. Klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi dalam belajar adalah sebagai berikut (Rusyan, 2014):

- Perilaku kognitif, yaitu perilaku yang berkaitan dengan masalah pengetahuan, informasi, dan masalah keterampilan intelektual. Pada perilaku kognitif ini, siswa yang berkonsentrasi belajar dapat ditandai dengan kesiapan pengetahuan yang dapat muncul dengan segera jika dibutuhkan, komprehensif dalam menginterpretasikan informasi, mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh, serta mampu menganalisis dan mensintesis pengetahuan yang diperoleh.

- Perilaku afektif, yaitu perilaku yang berupa sikap dan apersepsi. Pada perilaku ini, mahasiswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat diidentifikasi dari penerimaannya, yaitu

tingkat perhatian tertentu, respon berupa keinginan untuk bereaksi terhadap materi yang diajarkan, menyatakan suatu pandangan atau keputusan sebagai integrasi dari keyakinan, ide dan sikap seseorang.

- Perilaku psikomotorik. Pada perilaku ini, siswa yang berkonsentrasi dalam belajar dapat diidentifikasi dengan gerakan anggota tubuh yang tepat atau dengan instruksi guru, serta komunikasi non verbal seperti ekspresi wajah dan aktivitas yang bermakna.
- Perilaku bahasa. Dalam perilaku ini, siswa yang berkonsentrasi belajar dapat diidentifikasi melalui aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.

Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Karakteristik anak SD yang pertama adalah senang bermain, mengharuskan guru merancang model pembelajaran yang mengandung permainan (Hermawan, 2016). Permainan di sini diartikan sebagai kegiatan yang menyenangkan dan juga dapat digunakan sebagai media pembelajaran bagi siswa. Tujuan utamanya adalah untuk memudahkan siswa menerima pembelajaran di kelas dengan cara yang menyenangkan sehingga menarik perhatian siswa.

Brain Gym

Brain gym terdiri dari dua kata, yaitu brain dan gym. Brain berasal dari bahasa Inggris yang berarti otak (Admojo & Darseno, 2015). Gym berasal dari kata dasar gymnastics (bahasa Inggris) yang berarti senam (Admojo & Darseno, 2015). Brain Gym adalah serangkaian gerakan sederhana yang menyenangkan yang digunakan oleh para siswa di Educational Kinesiology (Edu-K) untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan seluruh otak.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka, mensintesis literatur tentang topik penelitian, tinjauan pustaka disusun berdasarkan buku-buku, jurnal, dan publikasi lain yang berkaitan dengan topik yang diteliti (Swarjana, 2012). Tinjauan pustaka ini menguraikan dan menjelaskan literatur atau jurnal yang sudah ada, yaitu mengenai brain game untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa dan kemudian dilakukan analisis terhadap jurnal-jurnal tersebut. Pertanyaan penelitian dibuat berdasarkan kebutuhan dari topik yang telah dibuat oleh peneliti. Berikut ini adalah pertanyaan penelitian dalam penelitian ini:

- Bagaimana pengaruh brain gym dalam meningkatkan konsentrasi siswa sekolah dasar berdasarkan tinjauan pustaka?
- Bagaimana konsentrasi siswa sebelum dan sesudah melakukan brain gym pada siswa sekolah dasar berdasarkan tinjauan pustaka?
- Apa saja jenis-jenis brain gym berdasarkan tinjauan pustaka?

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis brain gym sangat bergantung pada jenis dan kebutuhan penelitian yang dilakukan. Jenis brain gym dalam penelitian ini terdiri dari sistem yang dapat menghubungkan pikiran dan tubuh, brain gym berdasarkan hasil kuesioner Grid Concentration Exercise, latihan Brain Gym di hari berikutnya selama 4 minggu dan 3 kali latihan setiap minggunya, gerakan gajah (elephant movements), gerakan burung hantu (owls), gerakan pompa betis (calf pumps), gerakan memutar leher (neck turns), dan perosotan gravitasi (gravity slides), senam otak dengan metode latihan Edu-K atau latihan kinesiik, gerakan goyang (butt pump), pompa betis (calf pump), tombol ruang (space button), tombol keseimbangan (balance button), topi berpikir (ear pairs) dan tiga dimensi, yaitu dimensi lateralisasi, dimensi pemfokusan dan dimensi pemusatan.

Penelitian Wahyu Nur Pratiwi dan Yuan Guruh Pratama yang berjudul Brain Gym Mengoptimalkan Konsentrasi pada Siswa Sekolah Dasar menghubungkan antara pikiran dan tubuh. Brain gym merupakan kumpulan gerakan sederhana yang bertujuan untuk menggabungkan atau menyatukan pikiran dan tubuh. Brain gym akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak serta aktivitas yang dapat menstimulasi otak untuk bekerja dan berfungsi secara optimal. Di Brain gym, Anda akan mendapatkan kebugaran otak yang ditandai dengan lancarnya aliran darah ke otak atau tercukupinya suplai volume oksigen yang maksimal. Volume oksigen total adalah kemampuan jantung dan paru-paru dalam mengambil oksigen, sehingga lebih banyak darah yang mengalir ke seluruh jaringan tubuh, termasuk otak dan mempengaruhi otak untuk bekerja secara optimal.

Penelitian Sapariah Angraini dan Selly Kresna Dewi yang meneliti Pengaruh Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 6 SD pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 menggunakan brain gym berdasarkan hasil kuesioner Grid Concentration Exercise. Pada minggu pertama, dilakukan pre-test untuk mengetahui tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum diberikan intervensi. Setelah itu, anak-anak yang mengalami tingkat konsentrasi rendah diberikan intervensi brain gym berdasarkan hasil kuesioner Grid Concentration Exercise. Post-test I dilakukan pada akhir minggu yaitu pada hari Jumat, kemudian intervensi diberikan pada minggu kedua, post-test II dilakukan pada akhir minggu, dan seterusnya hingga intervensi dan post-test V. Intervensi Brain Gym diberikan sebanyak tiga kali dalam satu minggu dengan waktu 10-15 menit yang dilakukan pada hari Senin, Rabu, dan Jumat. Intervensi diberikan dengan cara peneliti memutar video senam otak. Kemudian, video ini ditampilkan pada aplikasi zoom. Guru membantu mengumpulkan siswa yang membutuhkan konsentrasi lebih dalam satu kelas. Setelah itu, para siswa mengamati dan mengikuti gerakan senam otak yang ditampilkan melalui zoom, dipandu oleh peneliti dan guru.

Penelitian Wahyu Nur Pratiwi dan Yuan Guruh Pratama yang berjudul senam otak mengoptimalkan konsentrasi pada siswa sekolah dasar dengan menggunakan latihan senam otak di hari berikutnya selama 4 minggu dan 3 kali latihan setiap minggunya. Dalam penelitian ini, tes Concentration Grid dilakukan secara online dan hasilnya adalah skor pre-test konsentrasi mereka. Peserta mulai melakukan senam Brain Gym keesokan harinya selama 4 minggu dan 3 kali latihan setiap minggunya. Orang tua membantu anak-anak mereka mengikuti gerakan senam di rumah. Orang tua diberikan persiapan melalui koordinasi online sebelumnya. Koordinasi tersebut menginformasikan kepada orang tua tentang Brain Gym, tentang gerakan dan latihan Brain Gym. Orang tua dan anak diberikan video instruksional Brain Gym untuk memudahkan peserta mengikuti gerakan Brain Gym dan orang tua lebih mudah dalam mengawasi anaknya. Setelah 4 minggu intervensi Senam Otak, para partisipan mengikuti kembali tes Kisi-Kisi Konsentrasi untuk mendapatkan skor post-test pada hari pertama minggu ke-5. Skor konsentrasi peserta kemudian dianalisis menggunakan uji peringkat bertanda Wilcoxon. Pemilihan Wilcoxon didasarkan pada uji normalitas data, dengan uji Shapiro-Wilk yang menunjukkan hasil $<0,05$, yang berarti data tidak terdistribusi secara normal.

Penelitian Prihastuti yang berjudul pengaruh brain gym terhadap peningkatan kemampuan berhitung siswa sekolah dasar, penelitian Theresia Anita Pramesti, Kadek Bayu Sastrawan, Zainal Firdaus Wardhana yang berjudul pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak sekolah dan penelitian Epa Nurhayati dan Oom Sitti Homdijah dengan judul penggunaan brain gym untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak tunagrahita ringan dengan menggunakan Educational Kinesiology (Edu-K) untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan seluruh otak. Brain Gym juga bermanfaat untuk melatih fungsi

keseimbangan dengan menstimulasi beberapa bagian otak yang mengaturnya. Seperti yang dijelaskan oleh Paul E. Dennison, Ph.D, otak manusia, seperti sebuah hologram, terdiri dari tiga dimensi dengan bagian-bagian yang saling berhubungan sebagai satu kesatuan. Namun, otak manusia juga memiliki tugas-tugas yang spesifik. Tiga dimensi dalam aplikasi gerakan Brain Gym adalah dimensi lateralitas, dimensi pemfokusan dan dimensi pemusatan. Fungsi gerakan Brain Gym yang terkait dengan 3 dimensi otak tersebut adalah untuk (1) menstimulasi dimensi lateralitas; (2) meringankan dimensi pemfokusan; dan (3) merelaksasi dimensi Pemusatan (Dennison dan Dennison).

Penelitian Rina Khasanah, M Shodiq A.M, dan Muchammad Irva dengan judul Brain Gym sebagai Sarana untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Siswa Autis menggunakan alat bantu goyang (butt pump), pompa betis, tombol spasi, tombol keseimbangan dan topi berpikir. Dalam pelaksanaannya, dimulai dari Energetic, siswa diajak untuk minum terlebih dahulu dan berusaha memenuhi kebutuhannya saat minum air putih. Langkah kedua adalah Clear, yaitu satu tangan memijat bagian bawah tulang selangka dan tangan lainnya memegang pusar atau yang biasa disebut dengan pijat saklar otak. Langkah ketiga adalah Active, yaitu melakukan gerakan menyilang, seperti menyentuhkan tangan kanan dengan kaki kiri secara bergantian. Gerakan ini berfungsi dalam menyeimbangkan fungsi otak kanan dan kiri. Langkah keempat, positif yaitu melakukan "hook up" atau pengait relaksasi, yaitu letakkan kaki kiri di atas kaki kanan dan tangan kiri di atas tangan kanan, ibu jari ke bawah dan jari-jari kedua tangan saling menggenggam, tarik kedua tangan ke arah tengah hingga ke depan dada kemudian tarik napas dan hembuskan dengan cara melepaskannya.

Pengaruh brain gym untuk meningkatkan konsentrasi belajar

Hasil penelusuran dari 7 jurnal yang telah didapatkan, menunjukkan adanya pengaruh peningkatan konsentrasi belajar melalui brain gym, dan 7 penelitian tersebut mampu menunjukkan hasil yang signifikan. Penelitian Wahyu Nur Pratiwi dan Yuan Guruh Pratama yang berjudul Brain Gym Mengoptimalkan Konsentrasi pada Siswa SD menemukan bahwa hasil rata-rata untuk pretest untuk konsentrasi kelompok adalah 13,633 dan untuk posttest adalah 21,00. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000. Hal ini berarti Brain Gym memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi siswa. Penelitian Sapariah Anggraini dan Selly Kresna Dewi yang berjudul Pengaruh Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 6 SD pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 menemukan bahwa Brain Gym meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas 6 SD dengan nilai p-value sebesar 0,001. Rata-rata skor pretest adalah 8, posttest I adalah 12, posttest II adalah 13, posttest III adalah 15, posttest IV adalah 17, dan posttest V adalah 18. Oleh karena itu, konsentrasi meningkat secara signifikan setiap minggu setelah intervensi senam otak.

Penelitian Prihastuti yang berjudul Pengaruh Brain Gym terhadap Peningkatan Kecakapan Matematika pada Siswa Sekolah Dasar menemukan adanya perbedaan yang signifikan pada rata-rata tes kecakapan matematika sebelum dan sesudah perlakuan Brain Gym ($t\text{-test} = -2,772$; $p = 0,008$). Rata-rata setelah perlakuan ($M_{\text{posttest}} = 12,67$) lebih tinggi dari sebelumnya ($M_{\text{pretest}} = 11,70$). Disimpulkan bahwa perlakuan Brain Gym efektif meningkatkan skor keterampilan numerik siswa kelas 3 SD. Penelitian Suratun dan Sri Tirtyanti yang meneliti tentang Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa, menemukan bahwa uji t berpasangan pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat konsentrasi sebelum dan sesudah senam otak dengan nilai $p=0,00$ pada pengukuran I, $p=0,007$ pada pengukuran III dan

tidak terdapat perbedaan pada pengukuran II $p=0,240$. Senam otak adalah serangkaian latihan gerakan sederhana untuk membantu otak berfungsi lebih baik saat belajar.

Penelitian Theresia Anita Pramesti, Kadek Bayu Sastrawan dan Zainal Firdaus Wardhan yang berjudul Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah, penelitian Rina Khasanah, M Shodiq A. M, dan Muchammad Irvan dengan judul Brain Gym sebagai Sarana untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Siswa Autis dan penelitian Epa Nurhayati dan Oom Sitti Homdijah yang berjudul Penggunaan Brain Gym untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak Tunagrahita Ringan menemukan bahwa senam otak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa.

Pada intinya, metode Brain Gym menitikberatkan pada penggunaan aktivitas gerakan untuk mengeluarkan seluruh potensi yang dimiliki seseorang sehingga gerakan-gerakan dalam Brain Gym dapat melancarkan aliran darah dan meregangkan otot-otot yang tegang akibat kelelahan dan tekanan belajar yang berlebihan.

Latihan senam otak atau Brain Gym dapat mengatasi melemahnya fungsi otak, yang meliputi gerakan burung hantu (owl movement), pengaktifan lengan (arm activation), pelenturan kaki (foot flex), pompa betis (calf pump), dan luncuran gravitasi (gravity slide). (luncur gravitasi), gerakan kuda-kuda (grounder). Selain itu, siswa juga melakukan gerakan PACE yaitu (Positive, Active, Clear, dan Energetic) yang bertujuan agar siswa lebih siap dalam melakukan kegiatan belajar. Gerakan Brain Gym yang dilakukan dengan benar dapat menciptakan koordinasi yang seimbang antara otak dan otot sehingga otot-otot yang awalnya tegang akan kembali rileks. Dengan begitu, aliran darah dapat mengalir dengan lancar dan asupan oksigen di otak tercukupi sehingga energi dapat dengan mudah mengalir ke otak. Misalkan koordinasi otot dan otak baik dan energi dapat dengan mudah mengalir ke otak. Dalam hal ini, hal tersebut dapat mengaktifkan formasi retikuler, yang dapat membantu siswa untuk menyeleksi informasi yang relevan saja, yang dapat merangsang keluarnya hormon endorfin yang dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, serta dapat mengaktifkan tiga dimensi otak yaitu dimensi lateral, pemfokusan, dan konsentrasi sehingga anak menjadi lebih inovatif dalam belajar. Dengan begitu, fungsi otak akan bekerja secara optimal dan menciptakan konsentrasi belajar yang baik. Berdasarkan analisis data dan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah diterapkannya Brain Gym.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil tinjauan pada jurnal di atas, dapat disimpulkan bahwa:

Jenis Brain Gym dalam penelitian ini terdiri dari sistem yang dapat menghubungkan pikiran dan tubuh, Brain Gym berdasarkan hasil kuesioner Grid Concentration Exercise, latihan Brain Gym di hari berikutnya selama 4 minggu dan 3 kali latihan setiap minggunya, gerakan gajah, burung hantu, pompa betis, putaran leher dan luncuran gravitasi, senam otak dengan metode Edu-K training atau Kinesis training, pompa pantat, pompa betis, tombol spasi, tombol keseimbangan, penyumbat telinga dan tiga dimensi yaitu dimensi lateralisasi, dimensi pemusatan dan dimensi pemusatan. Hasil penelusuran dari 7 jurnal yang telah didapatkan menunjukkan adanya pengaruh brain gym untuk meningkatkan konsentrasi siswa, dan 7 penelitian tersebut menunjukkan hasil yang signifikan.

REFERENSI

Abadi, S. (1994). *Marketing Public Relations Upaya Memenangkan Persaingan*. Jakarta: Lembaga Management Feui.

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: Syakir Media Press.
- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). METODE PENELITIAN KUALITATIF STUDI PUSTAKA. *Jurnal Edumaspul*, 6(1), 974-980.
- Alifahmi, H. (2005). *Sinergi Komunikasi Pemasaran: Integrasi Iklan, Public Relations, dan Promosi*. Jakarta: Quantum.
- Almira, S. K., & Suharyanti. (2014). IMPLEMENTASI STRATEGI MARKETING PUBLIC RELATIONS DALAM PENGELOLAAN CITRA MEREK. *Journal Communication Spectrum*, 4(1), 57-71.
- Fahri, L. M. (n.d.). *Strategi Marketing Public Relations Go-Food dalam Pembentukan Citra Perusahaan di Kota Surabaya*.
- Hamalik, O. (2011). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Harris, T. L. (2016). *The Marketer's Guide to Public Relations in the 21st Century*. Canada: Toronto Public Library.
- Hendriyana, A. (2019, March 4). *Manusia Harus Tetap Unggul dari Teknologi*. (Universitas Padjajaran) Retrieved February 8, 2023, from <https://www.unpad.ac.id/2019/03/manusia-harus-tetap-unggul-dari-teknologi/>
- Keller. (2003). *Strategic Brand Management: Building Measurement and Managing Brand Equity*. New Jersey: Pearson Education International.
- Kurniawan, R. (2009). *Membangun Media Ajar Online Untuk Orang Awam*. Palembang: Maxikom.
- Margianto, J. H., Monggilo, Z. M., Adzkie, A., & Yudiawan, D. (2021). *Memahami Bencana Alam di Indonesia (Peran Media dan Cara Melawan Hoaks Bencana)*. Jakarta: Aliansi Jurnalis Independen 2021.
- Rangkuti, F. (2004). *The Power of Brands: Teknik Mengelola Brand Equity dan Strategi Pengembangan Merek*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ruslan, R. (2007). *Manajemen Public Relations Dan Media Komunikasi: Konsepsi dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- S. , B. R., & Jimmy. (2008). *Memasuki Dunia E-Learning*. Jakarta: Informatika.
- Salim, & Syahrudin. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulaksana, U. (2005). *Komunikasi Pemasaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Surjono, H. D. (2011). *Membangun Course E-Learning Berbasis Moodle*. Yogyakarta: UNY Pers.
- Wahyuningsih, D. (2017). *E-Learning Teori dan Aplikasi*. Bandung: Informatika.
- Admojo, S., & Darseno. (2015). *Kamus Lengkap Inggris-Indonesia Indonesia-Inggris*, Edisi Lux. Widia Karya.
- Andini, Y. T., & Ramiati, E. (2020). Penggunaan Metode Bermain Peran Guna Meningkatkan Karakter Tanggung Jawab Anak. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 5(1), 8–15.
- Dairo, L., & Dewi, M. (2019). Efektivitas Senam Otak dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68–78.
- Datu, A., Naufal, F., Rohmah, N., & Hamid, N. M. A. (2016). Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas V SD di SDN 2 Sempusari Jember. *Universitas Muhammadiyah Jember*.
- Dennison, P. E., & Dennison, G. (2012). *Brain Gym*. PT. Grasindo.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2016). *Belajar dan Pembelajaran*. Rineka Cipata.
- Hamalik, O. (2016). *Proses Belajar Mengajar*. PT Bumi Aksara.
- Hermawan, D. I. (2016). Teknik Permainan Edukatif Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VI SDN 2 Tugu Jumantono Tahun Pelajaran 2014/2015. *E-Journal* (Surakarta: FKIP Universitas Sebelas Maret).

- Megawati, W., Ike, H., & Maunaturrohman, A. (2017). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV SDN Wonoayu Kecamatan Pilangkencana Kabupaten Madiun Jawa Timur. *Nursing Journal of STIKES Insan Cendekia Medika Jombang*, 01(1), 24–30.
- Pramessti, T. A., Sastrawan, K. B., & Wardhana, Z. F. (2018). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah di SD Negeri 1 Tonja Denpasar. *Bali Health Journal*.
- Rusyan, T. (2014). *Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*. Remaja Rosdakarya.
- Slameto. (2014). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Soetjiningsih, H. (2012). *Perkembangan Anak Sejak Pembuatan Sampai dengan Kanak-Kanak Akhir*. Prenada Group.
- Sunawan. (2017). *Diagnosa Kesulitan Belajar*. UNNES.
- Suryaman, M. (2015). Analisis Hasil Belajar Peserta Didik dalam Literasi Membaca melalui Studi Internasional (Pirls) 2011. *Litera*, 1.