

Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 5 Dan 6 Di MI (Madrasah Ibtidaiyah) Darul Arofah

Aldila devita niwa cahyani¹, Nur Hamim², Alwin Widhiyanto³

^{1,2,3} Universitas Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

Email: niwa010101@gmail.com¹, hamim@gmail.com, alwin@gmail.com

Received: 18 Agustus 2025

Revised: 25 Agustus 2025

Accepted: 01 September 2025

Abstract:

The level of concentration in learning is very much needed when the lesson begins, therefore students must concentrate when the teacher explains something. To improve this concentration, brain gym movements are provided to enhance concentration and focus, reduce stress, improve memory, enhance learning abilities, optimize eye and hand coordination, and increase self-confidence. This research aims to determine the effect of Brain Gym on the concentration level of fifth and sixth-grade students at Mi (madrasah ibtidaiyah) Darul Arofah. This type of research is pre-experimental with a one group pre-post test approach involving a population of 38 respondents, using total sampling technique. The research instrument uses a questionnaire sheet. Data analysis is conducted using the Wilcoxon Test. The brain gym movements consist of 6 movements. The results of research conducted before brain gym exercises on 5th and 6th grade children showed that the concentration levels of most respondents were poor, with 35 respondents (92%). After conducting brain gym exercises, it was found that the concentration levels of most respondents were good, with 17 respondents (44.73%). There is an effect of brain gym on the learning concentration levels of 5th and 6th grade children with a p-value of $0.001 < \alpha 0.005$. This study is expected to encourage teachers to implement brain gym exercises to improve the learning concentration levels of 5th and 6th grade children. It is recommended that future researchers study the differences in the effects of brain gym and breakfast on learning concentration levels.

Keywords: *Brain Gym, Learning Concentration Levels, for 5th and 6th grade students.*

Abstrak:

Tingkat konsentrasi belajar sangatlah di butuhkan saat jam pelajaran di mulai, oleh karena itu bagi murid haruslah berkonsentrasi saat guru menerangkan sesuatu, upaya meningkatkan tingkat konsentrasi belajar ini di berikanlah gerakan brain gym untuk meningkatkan konsentrasi dan fokus, mengurangi stres, meningkatkan daya ingat, meningkatkan kemampuan belajar, mengoptimalkan koordinasi mata dan tangan, meningkatkan kepercayaan diri dan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Brain Gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 5 dan 6 di Mi (madrasah ibtidaiyah) Darul Arofah. Jenis penelitian ini pre eksperimental dengan pendekatan one group pre post test populasi 38 responden, dengan tehnik total sampling Instrument penelitian menggunakan Kuesioner lembar angket. Dan analisa data menggunakan Uji Wilcoxon, gerakan brain gym ini terdiri dari 6 gerakan. Hasil penelitian yang telah di lakukan sebelum gerakan brain gym pada anak kelas 5 dan 6 di dapatkan nilai tingkat konsentrasi sebagian besar kurang baik 35 responden (92%). setelah di lakukan gerakan brain gym pada anak kelas 5 dan 6 di dapatkan nilai tingkat

konsentrasi sebagian besar baik 17 responden (44,73%), ada pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 5 dan 6 nilai p -value $0,001 < \alpha < 0,005$. Penelitian ini diharapkan agar guru dapat menerapkan gerakan brain gym ini dalam meningkatkan tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 5 dan 6. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti perbedaan brain gym dan sarapan pagi lebih ada pengaruh sarapan atau brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar.

Kata Kunci: *Brain Gym, Tingkat Konsentrasi Belajar, anak kelas 5 dan 6*

PENDAHULUAN

Brain Gym merupakan meningkatkan konsentrasi, fokus, kewaspadaan dan kemampuan otak berfungsi merencanakan gerakan. Brain Gym terbukti dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, meningkatkan konsentrasi, dan mengurangi tingkat kecemasan. Konsentrasi belajar merupakan aspek psikologis yang terkadang tidak mudah untuk diketahui oleh orang lain selain diri sendiri yang sedang belajar. Konsentrasi belajar hal yang sulit untuk diatasi oleh siswa, karena banyak hal yang dapat mempengaruhi konsentrasi siswa dalam belajar. Untuk dapat membantu siswa agar dapat berkonsentrasi dalam belajar dibutuhkan waktu yang cukup lama, ketelatenan guru dalam menghadapi siswa dan juga bimbingan serta perhatian guru dapat meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar.

Pentingnya konsentrasi dapat membuat siswa lebih menguasai materi yang diberikan dan menambah semangat serta motivasi untuk lebih aktif pada saat proses belajar dan mengajar berlangsung. Konsentrasi berpengaruh besar terhadap keberhasilan proses belajar mengajar, apabila seseorang mengalami kesulitan konsentrasi maka proses belajar mengajar menjadi tidak maksimal. Ini akan membuang waktu, tenaga dan uang. Seseorang yang tidak konsentrasi sering bosan terhadap suatu hal, selalu berpindah tempat, tidak mendengarkan ketika diajak berbicara, mengalihkan pembicaraan, sering mengobrol, dan mengganggu teman lainnya. 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. Menurut penilaian Indeks Pembangunan Pendidikan (EDI), yang dilakukan oleh United Educational Scientific and Cultural Organization (UNESCO) memaparkan bahwa Indonesia berada di peringkat ke 64 dari 120 negara. Sebagai salah satu negara Asia Tenggara yang baru berkembang Indonesia menghadapi banyak masalah pendidikan, termasuk minat siswa dalam belajar dan membaca, serta tingkat konsentrasi belajar yang rendah (Hazizah, 2024). Kemudian Survei nasional tentang kesehatan anak yang dilakukan oleh Centers for Disease Control and Prevention di Amerika Serikat menunjukkan bahwa berdasarkan laporan orang tua, angka siswa dengan gangguan konsentrasi di sekolah mencapai 9,5% pada anak usia 4-17 tahun (N. Al-faidah, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di MI (Madrasah ibtdaiyah) Darul Arofah kelas 5 dan 6 pada tanggal 29 november 2024 kepada 10 murid dengan menggunakan lembar tingkat konsentrasi 13 soal tingkat konsentrasinya kurang baik, yang di sebabkan oleh minat belajar yang kurang, rasa ingin bermain di luar sekolah, kondisi lingkungan, pola belajar yang tidak efektif pada murid.

Kronologis konsentrasi belajar aspek psikologis yang kompleks dan terkadang sulit diidentifikasi oleh orang lain selain siswa yang sedang belajar . Faktor-faktor seperti motivasi, ketertarikan, tekanan, kondisi fisik, psikis, emosional, dan lingkungan belajar dapat mempengaruhi konsentrasi siswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor penyebab kurangnya konsentrasi siswa di tengah pembelajaran Penelitian ini juga mendasarkan pada pemahaman bahwa konsentrasi belajar berperan penting dalam keberhasilan proses belajar mengajar. Kurangnya konsentrasi dapat mengakibatkan pemborosan waktu, tenaga, dan sumber daya. Bagi murid apabila mereka sudah mampu memusatkan perhatiannya dan berkonsentrasi, maka informasi dan stimulus akan lebih mudah diserap dan dikelola, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara optimal.

Keterkaitan antara konsentrasi dan kinerja otak sangat erat. Memperbaiki kinerja otak secara optimal dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi. 4 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. Brain Gym terbukti dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, meningkatkan konsentrasi, dan mengurangi tingkat kecemasan. Salah satu cara untuk merangsang anak-anak adalah melalui penggunaan Brain Gym, Brain Gym secara teratur merangsang dan mengintegrasikan berbagai bagian otak dan keterampilan motorik anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode wilxoson yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 5 dan 6 di MI (Madrasah ibtdaiyah) Darul Arofah. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini kelas 5 dan 6 usia 10-12 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah responden sebanyak 38 orang yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu bersedia menjadi responden, responden asli siswa-siswi MI(madrasah ifthidahhiyah) darul arofah, kategori usia 10-12 tahun, dalam keadaan yang sehat. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner berupa lembar angket tingkat konsetrasi yang berisi 13 pertanyaan. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji wilxoson untuk mengetahui pengaruh antara variabel idenpenden (Brain Gym) dengan variabel dependen (tingkat konsentrasi belajar). Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian,

termasuk informed consent, kerahasiaan data responden, dan persetujuan dari pihak sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1 : Data Umum

Data umum dari penelitian ini meliputi karakteristik responden yang terdiri dari data umum yakni menampilkan karakteristik responden yang terdiri dari : Jenis Kelamin, Usia, yaitu sebagai berikut:

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada siswa dan siswi di MI (Madrasah Ibtidaiyah) Darul Arofah

Jenis kelamin	Frekuensi(F)	presentase(%)
Perempuan	12	31,6
Laki-laki	26	68,4
Jumlah	38	100

Sumber: Data Primer lembar kuesioner penelitian mei 2025 diatas didapatkan bahwa jenis kelamin yang terbanyak adalah laki-laki sebanyak 26 responden (68,43%) dan terendah perempuan sebanyak 12 responden (31,57%).

Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1.2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada siswa dan siswi di MI (Madrasah Ibtidaiyah) Darul Arofah

Usia	frekuensi(F)	presentase(%)
10 tahun	19	50,0
11 tahun	11	28,9
12 tahun	8	21,1
Jumlah	38	100

Sumber: Data Primer lembar kuesioner penelitian mei 2025 diatas didapatkan bahwa usia 10 tahun sebanyak 19 responden (50%), 11 tahun sebanyak 11 responden (28,94%), 12 tahun sebanyak 8 responden (31,57%).

Tabel 2 : Data Khusus

Karakteristik responden sebelum dilakukan brain gym

Tabel 2.1

Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Nilai Tingkat konsentrasi belajar sebelum dilakukan brain gym pada anak kelas 5 dan 6 di mi(madrasah ibtidahiyah) darul arofah.

Tingkat konsentrasi belajar presentase(%) Sebelum dilakukan brain gym	Frekuensi (F)	
Sangat baik	1	2,6
Baik	1	2,6
cukup baik	1	2,6
kurang baik	35	92,1
Total	38	100

Sumber: Data Primer lembar kuesioner penelitian mei 2025 didapatkan nilai tingkat sebelum di lakukan gerakan brain gym pada anak kelas 5 dan 6 di mi(madrasah ibtidahiyah) darul arofah, di dapatkan nilai tingkat konsentrasi sangat baik 1 responden (2,63%), baik responden (2,63%), cukup baik 1 responden (2,63%), kurang baik 35 responden (92%).

Karakteristik responden sesudah dilakukan brain gym

Tabel 2.2

Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Nilai Tingkat konsentrasi belajar sesudah dilakukan brain gym pada anak kelas 5 dan 6 di MI (Madrasah Ibtidahiyah) Darul Arofah.

Tingkat konsentrasi belajar Sesudah dilakukan brain gym	Frekuensi(F)	presentase(%)
Sangat baik	10	26,3
Baik	17	44,7
Cukup baik	5	13,2
Kurang baik	6	15,8
Total	38	100
Sumber		

Data Primer lembar kuesioner penelitian mei 2025 didapatkan nilai tingkat setelah di lakukan gerakan brain gym pada anak kelas 5 dan 6 di mi(madrasah ibtidahiyah) darul arofah, di dapatkan nilai tingkat konsentrasi sangat baik 10 responden (26,31%), baik 17 responden (44,73%), cukup baik 5 responden (13,15%), kurang baik 6 responden (15,78%).

Table 3 : Analisis Data

Analisis Distribusi tabulasi silang dari hasil observasi sebelum dan sesudah

di berikan brain gym

Tabel 3.1

Distribusi tabulasi silang dari hasil observasi sebelum dan sesudah di berikan brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 5 dan 6 di MI (Madrasah Ibtidaiyah) Darul Arofah.

sebelum brain gym * sesudah brain gym Crosstabulation

		sesudah brain gym			
		sangat baik	baik	cukup baik	kurang baik
total					
sebelum brain gym	sangat baik	1	0	0	0
1	baik	0	1	0	0
1	cukup baik	0	1	0	0
1	kurang baik	9	15	5	6
35					
	total	10	17	5	6
38					

didapatkan hasil dari tabel silang atau Crosstabulation adalah sebagian besar sebelum di lakukan brain gym tingkat konsentrasi yaitu rata-rata di dapatkan nilai tingkat konsentrasi sebagian besar kurang baik 35 responden. sesudah di lakukan gerakan brain gym di dapatkan nilai tingkat konsentrasi sebagian besar baik 17 responden.

Tabel 3.2

Distribusi Uji Wilcoxon Dari Hasil kuisioner Nilai Tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 5 dan 6 di MI (Madrasah Ibtidaiyah) Darul Arofah.

Test statistic		
Tingkat konsentrasi belajar	Z	Sig. (2-tailed)
Pre-test	-4,875b	,0001

Sumber: Data Primer lembar kuesioner penelitian mei 2025 didapatkan hasil bahwa sesudah dilakukan pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 5 dan 6 di mi(madrasah ibtidaiyah) darul arofah,dengan jumlah 38 responden, Sehingga didapatkan seg (2 tailed) adalah 0,001 sehingga $p = 0,001 < \alpha = 0,005$. Dari hasil Analisa tersebut dapat disimpulkan H1 diterima

artinya ada Pengaruh pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 5 dan 6 di mi(madrasah ibtidaiyah) darul arofah.

Identifikasi Tingkat konsentrasi belajar Sebelum Di Lakukan gerakan brain gym Tingkat konsentrasi belajar Sebelum Di Lakukan gerakan brain gym Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 7 mei 2025 dan 8 mei 2025 di dapatkan data yang bersedia menjadi responden adalah sebanyak 38 responden, dari 38 tersebut sudah sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. didapatkan nilai tingkat sebelum di lakukan gerakan brain gym pada anak kelas 5 dan 6 di mi(madrasah ibtidaiyah) darul arofah, di dapatkan nilai tingkat konsentrasi sebagian besar kurang baik 35 responden (92%).

MI adalah lembaga pendidikan formal di bawah naungan Kementerian Agama yang setara dengan Sekolah Dasar (SD). MI memiliki kurikulum yang menggabungkan pelajaran umum dengan pendidikan agama Islam, seperti Alquran Hadits, Aqidah Akhlaq, Fiqih, Sejarah Kebudayaan Islam, dan Bahasa Arab, di samping mata pelajaran umum lainnya. Dalam konteks MI, kelas merujuk pada tingkatan belajar siswa, mulai dari kelas 1 hingga kelas 6. Setiap kelas memiliki kurikulum dan materi pembelajaran yang berbeda, sesuai dengan jenjang perkembangan siswa Menurut penelitian (Rika Widianita, Dkk, 2023) terhadap 15 orang responden didapatkan hasil tingkat konsentrasi belajar siswa kelas XE3 di SMAN 2 Kota Payakumbuh dengan mean 4,93 dan standar deviasi 1,387. Tingkat konsentrasi paling rendah dengan skor 2 dan paling tinggi dengan skor 8. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat konsentrasi siswa tergolong rendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Heni & Nurlika. (2021) bahwa responden yang memiliki tingkat konsentrasi paling rendah yaitu 2 dan yang memiliki tingkat konsentrasi sangat rendah yaitu 9 dengan mean 6,18 dan standar deviasinya 1,632 (Rika Widianita, Dkk, 2023).

Berdasarkan teori di atas asumsi peneliti, di jelaskan bahwa tingkat konsnetrasi pada anak kelas 5 dan 6 rata-rata yaitu ada 35 siswa kurang baik . Kondisi seperti ini tidak dapat dibiarkan secara terus-menerus, perlunya gaya belajar dan penurunan ketegangan dalam proses pembelajaran agar siswa mampu fokus dan memusatkan perhatian mereka pada apa yang sedang dipelajari. Rendahnya konsentrasi siswa dalam belajar sangat berdampak pada prestasi dan akademik siswa kedepannya. Untuk itu diperlukan suatu terapi yang mampu mengintegrasikan pikiran dan tubuh sehingga munculnya konsentrasi yang baik. 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.

Identifikasi Tingkat konsentrasi belajar Sesudah Di Lakukan gerakan brain gym

Didapatkan nilai tingkat sesudah di lakukan gerakan brain gym pada anak kelas 5 dan 6 di mi(madrasah ibtidaiyah) darul arofah, di dapatkan nilai tingkat konsentrasi sebagian besar baik 17 responden (44,73%). Menurut peneliti (Rika Widianita, Dkk, 2023) terhadap 15 orang responden, didapatkan tingkat konsentrasi belajar siswa kelas XE3 di SMAN 2 Kota Payakumbuh setelah melakukan senam otak didapatkan hasil mean sebesar 10,40 dengan standar deviasi 0,986 dan skor minimal 9 dan maksimal 12. Hasil ini menunjukkan bahwa

responden yang sudah diberikan senam otak terdapat perbedaan tingkat konsentrasi yang signifikan. Penelitian ini sejalan dengan Hyan Oktodia Basuki (2020) didapatkan hasil penelitian setelah dilakukan senam otak bahwasannya hampir seluruh responden (84,6%) dengan tingkat konsentrasi tinggi (Rika Widianita, Dkk, 2023).

Hasil dari peneliti yang sudah dilakukan bahwa sesudah diberikan brain gym pada anak kelas 5 dan 6 di MI(madrasah ibtidaiyah) Darul Arofah hasil di dapatkan nilai tingkat konsentrasi sangat baik 10 responden (26,31%), baik 17 responden (44,73%), Dengan di berikan brain gym ini dapat membuktikan bahwa brain gym sangatlah membantu untuk meningkatkan tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 5 dan 6. suatu proses belajar dipengaruhi oleh kemampuan siswa dalam memusatkan perhatiannya terhadap objek yang sedang dipelajarinya. bahwasannya konsentrasi berpengaruh besar terhadap keberhasilan proses belajar mengajar, jika siswa mengalami kesulitan konsentrasi maka proses belajar mengajar menjadi tidak maksimal bahwa siswa yang mampu berkonsentrasi dengan baik, ia akan memahami materi yang disampaikan oleh guru sehingga mampu mendapatkan hasil belajar yang maksimal, sebaliknya apabila siswa tidak mampu berkonsentrasi maka hasil yang didapatkan tentu tidak akan maksimal.

Berdasarkan peneliti bahwasannya brain gym sangat berpengaruh pada tingkat konsentrasi belajar siswa, apalagi pada siswa yang mudah teralihkan fokus perhatiannya. Permasalahan pada konsentrasi siswa dalam belajar mampu diatasi oleh siswa yang telah diberikan terapi senam otak. Hal ini didasarkan pada salah satu manfaat brain gym yaitu mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa, sehingga proses pembelajaran dapat diterima dengan maksimal. Siswa yang memiliki tingkat konsentrasi yang rendah dapat memusatkan perhatiannya melalui diberikannya terapi brain gym terlebih dahulu sebelum dan setelah melakukan pembelajaran. Apabila siswa rutin melakukan brain gym maka akan terlihat perbedaan yang signifikan dalam belajar

Analisis Pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 5 dan 6 di mi(madrasah ibtidaiyah) darul arofah Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 5 dan 6 di MI(Madrasah Ibtidaiyah) Darul Arofah. Di dapatkan hasil bahwa nilai $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ sehingga di nyatakan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 5 dan 6 di MI(Madrasah Ibtidaiyah) Darul Arofah .

Berdasarkan data yang telah diketahui terdapat pengaruh yang signifikan anatar pengaruh Brain Gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 5 dan 6, pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar ini peneliti ukur dengan menggunakan lembar likert yang berisi 13 pertanyaan siswa yang tingkat konsentrasi yang sangat baik akan mengetahui status tingkat konsentrasinya begitu jugak sebaliknya siswa yang tidak mengikuti penelitian ini tidak akan mengetahui perkembangan tingkat konsentrasi belajar pada waktu di kelas. Di temukan dari hasil penelitian sebelum dan sesudah di berikan Brain Gym ada perubahan yang signifikan terhadap siswa di kelas.

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 (H_1) diterima, dan hal ini menunjukkan bahwa senam otak (brain gym) memiliki pengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 5 dan 6 di MI (Madrasah Ibtidaiyah) Darul Arofah terdapat pengaruh, maka untuk selanjutnya diharapkan brain gym ini diterapkan oleh sekolah MI (Madrasah Ibtidaiyah) Darul Arofah khususnya pada anak kelas 5 dan 6, karena pada anak kelas 5 dan 6 mengalami pelajaran akademik yang sulit dan akan melaksanakan ujian kelulusan bagi kelas 6, maka Brain gym ini sangatlah berpengaruh bagi murid di kelas yang harus dilaksanakan sebelum pelajaran di mulai dan sesudah pelajaran di mulai untuk durasi yaitu 5-10 menit

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan peneliti di atas dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut sebelum dilakukan gerakan brain gym pada anak kelas 5 dan 6 di MI (madrasah ibtidaiyah) darul arofah, didapatkan nilai tingkat konsentrasi sebagian besar kurang baik 35 responden (92%). sesudah dilakukan gerakan brain gym pada anak kelas 5 dan 6 di MI (madrasah ibtidaiyah) darul arofah, didapatkan nilai tingkat konsentrasi sebagian besar baik 17 responden (44,73%). Ada Pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 5 dan 6 di MI (madrasah ibtidaiyah) darul arofah $p = 0,001 < \alpha = 0,05$. Dan penelitian ini sudah disetujui oleh kampus universitas hafshawaty zainul hasan untuk nomer etiknya 1823/UNHASA-HPZH/S1-KEP/11/24

REFERENSI

- aul E. Dennison, Dr. Phill bersama istrinya Gail E. Dennison. (t.thn.). Anggreni. (2022). Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar.
- Bunga Apriwati . (2024). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa di SDS Eben Haezer Family, 198-206.
- Diwanto, Yudha Prama. (2020). Jurnal Abdimas Saintika Jurnal Abdimas Saintika, 1-6.
- Effectudents. (2024). Jurnal Kebidanan XV (01) 127 -133 Jurnal Kebidanan Pengaruh Brain Gym (Senam Otak) Terhadap Daya Ingat Dan Konsentrasi Belajar Siswa Mi Tarbiyatus Sibyan The Effect Of Brain Gym On Memory And Learning memaparkan bahwa pelajar Indonesia mengalami Indon, 127-133.
- Fitri. (2023). Analisis Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Hasil Penilaian Akhir Semester, 21-28.
- Heni,dkk. (2021). Jurnal Keperawatan Silampari, 222-232.
- Hermawati. (2023). Efektivitas Brain Gym terhadap Konsentrasi Belajar Siswa pada Pembelajaran Tematik Kelas 5 SDN 04 Madiun Lor, 453-462.

- Hermawati dkk. (2023). Prosiding Konferensi Ilmiah Dasar. 453-462.
- Mulyadi. (2012). Riset Desain Dalam Metodologi Penelitian Mohammad Mulyadi, 71-80.
- Nababan, Sudarwati Aran, Maria Lambertina Barek Wijayanti, Anggia Riske. (2024). Stimulasi Daya Ingat Latihan Memori Sesuai Intervensi Keperawatan untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Lansia di Seksi Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere, 77-84.
- Khairinal, S. S. W. W. A. (2021). Pengaruh Pendapatan Orang Tua, Bimbingan Belajar Dan Tingkat Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Ekonomi Kelas Xi Sma Ferdy Ferry Putra Jambi Tahun Ajaran 2020/2021. 2(1), 435-442.
- Mandiri, J. S., & Hayati, N. (2021). Efektivitas Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas V Di Yayasanpendidikan Islam Istiqomah Medan Tahun 2020. 16(1), 36-43.
- Nada Nurmalasari. (2022). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Konsentrasi pada Anak di SD Negeri Kerten II Surakarta, 341-347..
- nurdin dan hartati. (2019). Rachma Nabila Maharani, 2022 Pengaruh Motivasi Terhadap Prestasi Kerja Pegawai Di Pppptk Tk, 35-62.
- nurul arjarwati,alwin widhiyanto DKK. (juni 2023). keperatan anak sehat dan sakit akut, 1-310.
- Nurul Islamiah . (2023). Pemanfaatan Sarana Dan Prasarana Sebagai Pendukung Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Di Sekolah Dasar, 173-178.
- Pengabdian, Jurnal Masyarakat, Kepada. (2023). M u l i a, 8-14.
- Riinawati, Riinawati. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di SekolahDasar, 2305-2312.
- Rika Widianita, Dkk. (2023). AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam, 1-19.
- 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> .
- Hyan Oktodia Basuki, H. N. F. (2020). Efek Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Di Stikes Nu Tuban The Effect Of Brain Gym On The Learning Concentration Of Student In Stikes Nu Tuban. Stiker Nu Tuban, 11(1), 38-44.
- Juita. (2020). Identifikasi Konsentrasi Belajar Siswa Di SekolahMenengah Atas. Journal Of Physics Educationphysics Education, 1(1), 24-29. <https://cahayalca.com/index.php/sjpe>
- Karlina, L. (2020). Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja. 52, 147-158.
- Rizqullah. (2023). Penerapan Kegiatan Brain Gym untuk Meningkatkan Kosentrasi Belajar.
- Rusdi. (2023). Faktor Penyebab Kurangnya Konsentrasi Belajar Siswa di Tengah Pembelajaran pada Mata Pelajaran Fikih di MTsS Madinatul Munawwarah Bukittinggi, 634-639.Sinaga.
- (2023). Brain Gym Therapy Upaya Menstimulasi Kemampuan Mengingat pada Siswa, 843-852.