



PENGARUH *BRAIN GYM* (SENAM OTAK) TERHADAP DAYA INGAT DAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA MI TARBIYATUS SIBYAN KLITIKAN

Sutanta^{1)*}, Ulfa Rizka Nur Amalia²⁾

¹⁾ Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Estu Utomo

²⁾ Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Estu Utomo

*Email: paksutanta@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Daya ingat dan konsentrasi belajar anak sangat berperan penting dalam dunia Pendidikan. Daya ingat dan konsentrasi belajar yang baik dapat mempengaruhi Tingkat prestasi pada anak. Namun tak jarang anak mudah mengalami penurunan memori dan konsentrasi belajar dikarenakan banyaknya materi yang harus dikuasai anak sehingga membuat otak menjadi cepat lelah dan bekerja kurang maksimal, maka diperlukan kegiatan yang mampu merangsang kerja otak dan meningkatkan daya ingat serta konsentrasi belajar anak. Salah satu kegiatan yang mampu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi belajar anak adalah senam otak. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap daya ingat dan konsentrasi belajar siswa MI Tarbiyatus Sibyan Klitikan. **Metode :** Dalam penelitian ini metode yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan *one group pre test-post test design*. Sampel yang diambil berjumlah 42 dengan menggunakan metode purposive sampling. Instrument pada penelitian ini adalah menggunakan *tes digit span forward backward* dan kuisioner lembar observasi konsentrasi. Olah data dilakukan menggunakan SPSS untuk mendapatkan hasil uji Wilcoxon signed rank test. **Hasil :** Hasil analisis bivariat menunjukkan hasil yang signifikan terdapat pengaruh antara senam otak terhadap daya ingat dan konsentrasi belajar dengan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, maka ada pengaruh pemberian senam otak (*brain gym*) terhadap daya ingat dan konsentrasi belajar anak. **Kesimpulan :** Ada pengaruh antara pemberian senam otak (*brain gym*) terhadap Tingkat daya ingat dan konsentrasi belajar siswa MI Tarbiyatus Sibyan Klitikan.

Kata Kunci : Senam otak, Daya Ingat, konsentrasi Belajar

THE EFFECT OF BRAIN GYM ON MEMORY AND LEARNING CONCENTRATION OF STUDENTS OF MI TARBIYATUS SIBYAN KLITIKAN

ABSTRACT

Background: Children's memory and concentration in learning play a very important role in realm of education world. Effective memory and concentration in learning can influence the level of children's achievement. However, it is not uncommon for children to easily experience a decline in memory and concentration in learning due to amount of material that children have to master, which makes the brain get tired quickly and work less than optimally, so that activities are needed that can stimulate brain work and improve children's memory and concentration in learning. One activity that can improve children's memory and concentration in learning is brain exercise. **Objective:** The objective of this research is to determine the effect of brain gym on memory and learning concentration of MI Tarbiyatus Sibyan Klitikan students. **Method:** In this research, the method used is quantitative research with a cross sectional approach with a one group pre-test posttest design. The samples taken were 42 using the purposive sampling method. The instruments in this research were the digit span test back and forth and a concentration observation sheet questionnaire. Data processing was carried out using SPSS to obtain the Wilcoxon Signed Rank Test results. **Results:** The results of the bivariate analysis show that there is a significant influence between brain exercise on memory and learning concentration with a value of $p < 0.001$ ($p < 0.05$), which means that H_0 is rejected and H_a is accepted, so there is an influence of brain exercise (*brain gym*) on strength. remember and concentrate on children's learning. **Conclusion:** There is an effect of providing brain gymnastics on the level of memory and learning concentration of MI Tarbiyatus Sibyan Klitikan students.

Keywords: Brain gym, Memory, Learning concentration

PENDAHULUAN

UNESCO memaparkan bahwa Indonesia berada di peringkat ke 64 dari 120 negara berdasarkan penilaian *Educational Development Index* (EDI) atau Indeks Pembangunan Pendidikan. Total nilai EDI itu diperoleh dari rangkuman perolehan empat kategori penilaian, yaitu angka partisipasi pendidikan dasar, angka melek huruf pada usia 15 tahun ke atas, angka partisipasi menurut kesetaraan gender, angka bertahan siswa hingga kelas V Sekolah Dasar. Negara Indonesia sebagai salah satu negara di Asia Tenggara yang dalam masa berkembang sedang menghadapi permasalahan serius dalam dunia pendidikan diantaranya adalah minat belajar, minat membaca dan tingkat konsentrasi belajar siswa yang rendah. Kemudian Survei nasional tentang kesehatan anak yang dilakukan oleh *Centers for Disease Control and Preventien* 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 (Apriani et al., 2022).

Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh *United Nation Development Program (UNDP)* Index Pembangunan Manusia Indonesia berada di peringkat 121 dunia dari 184 negara, salah satu masalah penting yang dialami oleh

pelajar Indonesia adalah mengalami kesulitan belajar (Sulistiyawati, 2013).

Munawwir menyatakan penurunan konsentrasi belajar pada anak kebanyakan terjadi pada 10- 13 tahun yang biasanya duduk di kelas IV –VI SD. Dimana pada masa itu timbul beberapa masalah, terutama pada siswa kelas V SD yang cenderung mengalami penurunan konsentrasi dalam belajar, hal tersebut disebabkan oleh meningkatnya tingkat kesukaran pelajaran yang mereka terima berkaitan dengan pelajaran yang akan menjadi materi dalam Ujian Nasional (Datu et al., 2016).

Menurut Ahmadi & Supriyono (2004) Kemampuan siswa dalam menjaga konsentrasi pada saat belajar menjadi sangat penting, karena pada kenyataannya keberhasilan suatu proses belajar dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk memusatkan perhatian terhadap materi yang sedang dipelajarinya, maka hal tersebut merupakan respon yang membantu kelancaran dalam kegiatan belajar secara optimal (Sa'bana, 2017).

LW Anderson & Bloom berpendapat bahwa proses kognitif berkaitan dengan daya ingat dalam mengingat dan menguasai Pelajaran (Yulianti et al., 2022). Daya ingat erat kaitannya dengan proses belajar, memori yang lemah terhadap suatu materi

pembelajaran akan membuat hasil belajar menurun, sebaliknya memori yang kuat akan membuat hasil belajar meningkat (Prasetyo & Saputra, 2017). Salah satu contoh hambatan yang terjadi dalam belajar yaitu kesulitan dalam mengingat pelajaran sehingga bisa merugikan bagi para pelajar. Suatu pelajaran yang diterima dan disimpan dalam ingatan sangat rentan dan jika informasi atau pelajaran tersebut tidak diulang dalam waktu 30 detik, maka pelajaran yang diterima akan hilang (Zwagery & Dewi, 2022).

Salah satu kegiatan yang meningkatkan kemampuan kognitif dan konsentrasi anak adalah permainan senam otak. Gerakan senam otak ini dapat diberikan kepada siswa pada awal sebelum dan setelah pembelajaran. Gerakan ini sederhana dengan menggerakkan bagian tubuh tertentu dengan menggunakan otak sehingga dapat mengaktifkan energi positif dalam tubuh anak. Menurut *Hannaford* dalam *Educational Kinesiology* keunggulan dari senam otak adalah mampu menstimulus dan memaksimalkan fungsi otak. Selain itu senam otak dapat menyegarkan otak dan membuat anak berpikir lebih positif. Senam otak juga bermanfaat untuk memaksimalkan potensi akademik, sosial, dan fisik. Bisa dikatakan dapat meredakan stres, meningkatkan kesadaran diri akan lingkungan sekitar,

dan menjaga kebugaran tubuh (Astuti, 2015)

Brain Gym/Senam Otak dapat meningkatkan kerjasama antara otak bagian kanan dan otak bagian kiri serta memperkuat hubungan antara kedua bagian otak (Diana et al., 2017). Senam otak juga mampu membangkitkan semangat belajar, berkonsentrasi, mendorong perkembangan keterampilan motorik, dan berdampak positif dalam mengatur emosi anak (Panzilion et al., 2020).

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pre experiment one group pretest-posttest without control. Dalam penelitian ini responden akan diberikan pretest untuk mengetahui seberapa jauh kemampuan siswa sebelum diberikan brain gym /senam otak, setelah diberikan pretest kemudian siswa akan diajarkan untuk melakukan gerakan brain gym (senam otak). Setelah dilakukan brain gym kemudian seluruh responden akan diberikan posttest untuk mencari jawaban apakah terdapat pengaruh brain gym terhadap daya ingat dan konsentrasi belajar siswa. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa MI Tarbiyatus Sibyan Klitikan dengan jumlah sampel sebanyak 42 anak.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini terdapat dua cara yaitu

untuk mengukur daya ingat (WISC IV), sedangkan dalam mengukur menggunakan tes digit span forward dan backward dari Wechsler Intelligence Scale for Children – Fourth Edition konsentrasi belajar menggunakan kuisisioner yang diadopsi dari peneliti sebelumnya yaitu Devi Anggun Ferriani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Daya Ingat Responden Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Otak

Daya Ingat	Pre test		Post test	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	0	0%	28	66,7%
Cukup	42	100%	14	33,3%
Kurang	0	0,0%	0	0,0%
Total	42	100%	42	100%

Sumber : Data primer, 2024

Dapat diketahui dari tabel diatas bahwa Tingkat daya ingat siswa MI Tarbiyatus Sibyan Klitikan sebelum diberikan senam otak (*brain gym*) semua siswa berjumlah 42 (100%) anak memiliki tingkat daya ingat dengan nilai cukup diukur menggunakan pre test tes daya ingat *digit span*.

Setelah diberikan perlakuan berupa senam otak (*brain gym*, daya ingat Sebagian siswa mengalami peningkatan yaitu 28 anak dengan nilai baik dengan presentase 66,7%, Dan Sebagian kecil siswa memiliki Tingkat daya ingat yang cukup yaitu 14 anak (33,3%).

1. Konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan senam otak (*brain gym*)

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar Responden Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Otak

Konsentrasi	Pre test		Post test	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	21	50,0%	40	95,2%
Kurang	21	50,0%	2	4,8%
Total	42	100%	42	100%

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan senam otak tingkat konsentrasi anak memiliki nilai pre test yang sama yaitu 21 anak (50,0%) dengan kriteria baik dan 21 anak (50,0%) dengan kriteria kurang. Kemudian setelah

diberikan senam otak tingkat konsentrasi anak dengan kriteria baik mengalami peningkatan yaitu sebanyak 40 anak (95,0%).

2. Analisis Bivariat

Hasil uji analisis bivariat pada pengaruh senam otak (brain gym) terhadap daya ingat dan konsentrasi anak MI Tarbiyatus Sibyan Klitikan sebagai berikut :

Tabel 3.
 Hasil Uji Wilcoxon Tingkat Daya Ingat Responden Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Otak

	N	Mean Rank	Sum Rank	P value
Pre test – Post test Daya ingat		<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	
	<u>Negative Rank</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	
	Positive Rank	19,00	703,00	0,000

Sumber : Data primer, 2024

Dari hasil tabel 3 diatas bahwa rata-rata daya ingat anak Madrasah Ibtidaiyah / MI Tarbiyatus Sibyan mengalami peningkatan yaitu sebesar 19,00 sebelum dan sesudah diberikan senam otak.

Tabel 4.
 Hasil Uji Wilcoxon Tingkat Konsentrasi Belajar Responden Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Otak

N	Mean Rank	Sum Rank	P value
Pre test – Post test Konsentrasi belajar	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	
	<u>Negative Rank</u>	<u>0,00</u>	
	Positive Rank	19,50	741,00
			<0,000

Sumber : Data primer, 2024

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata konsentrasi belajar anak sebelum dan sesudah diberikan senam otak meningkat sebesar 19,50. Sehingga dapat diambil kesimpulan berdasarkan dari analisis uji wilcoxon setelah dilaksanakan pre test bahwa nilai p value 0,000 maka H_0 diterima karena nilai p value <0,05 dan H_0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh antara pemberian senam otak terhadap daya ingat dan konsentrasi belajar siswa MI Tarbiyatus Sibyan Klitikan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian diatas didapatkan nilai p 0,000 atau <0,05 yang berarti terdapat pengaruh antara senam otak terhadap daya ingat dan konsnetrasi belajar siswa MI Tarbiyatus Sibyan Klitikan. Hal ini sesuai pada hasil penelitian yang didapatkan yaitu sebelum diberikan perlakuan senam otak (brain gym) responden memiliki tingkat daya ingat dikategori cukup 42 (100%). Dan setelah diberikan intervensi tingkat daya ingat responden meningkat

menjadi kategori baik 28 (66,7%) dan kategori kurang 14 (33,3%). Rata rata daya ingat anak sebelum dan sesudah diberikan senam otak yaitu bernilai 19,00.

Konsentrasi belajar siswa sebelum diberikan perlakuan senam otak sama besarnya yaitu 21 (50,0%) dengan kategori baik dan 21 (50%) dengan kategori kurang. Kemudian setelah diberikan perlakuan senma otak (brain gym) tingkat konsentrasi anak sebagian besar mengalami kenaikan yaitu 40 (92,5%) diposisi baik. Nilai rata-rata responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam otak (brain gym) yaitu senilai

19.50. hasil ini menandakan bahwa terjadi peningkatan setelah dilakukan intervensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriani yang didapatkan ada pengaruh antara senam otak (brain gym) terhadap daya ingat anakpada responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan enam otak. Dari hasil penelitian didapatkan melalui uji wilcoxon dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara pemberian senam otak (brain gym) terhadap daya ingat anak (Fitriani, 2022).

Sehingga berdarkan dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini maupun peneliti sebelumnya dapat disimpulkan bahwa brain gym (senam otak) memiliki pengaruh terhadap tingkat daya ingat dan tingkat konsentrasi belajar anak. Senam otak dapat digunakan bagi siswa sebagai sarana untuk merelaksasikan otak dari kelelahan dan ketegangan berfikir sehingga kemampuan

otak meningkat yang mampu membuat fungsi kerja otak dalam berfikir dan berkonsentrasi membaik.

Rentang kemampuan konsentrasi dan daya ingat anak berdasarkan usianya terdapat beberapa pengaruh namun tidak begitu terlihat perbedaan dikarenakan hal tersebut ditentukan dari beberapa faktor yang dialami anak seperti banyaknya gangguan yang ada didekat anak, keadaan lelah atau lapar, dan seberapa tertarik anak mengikuti kegiatan ini. Meskipun demikian usia bukanlah patokan dalam mengetahui tingkatan daya ingat dan konsentrasi anak sebab masing-masing anak memiliki kemampuan yang berbeda-beda sesuai dengan apa yang diajarkan dan dibiasakan kepada anak (Fadli, 2023).

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian “ Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Dya Ingat Dan Konsentrasi Belajar Siswa MI Tarbiyatus Sibyan Klitikan” dapat disimpulkan yaitu tingkat daya ingat sebelum diberikan senam otak (brain gym) pada siswa MI Tarbiyatus Sibyan Klitikan sebagian besar adalah kategori cukup. Kemudian konsentrasi belajar sebelum diberikan perlakuan senam otak (brain gym) pada siswa MI Tarbiyatus Sibyan Klitikan rata rata dalam kategori buruk. Sedangkan tingkat daya ingat setelah diberikan perlakuan senam otak (brain gym) pada siswa MI Tarbiyatus Sibyan Klitikan mengalami kenaikan dan sebagian besar masuk dalam kategori baik. Tingkat

konsentrasi belajar setelah diberikan perlakuan senam otak (brain gym) pada siswa MI Tarbiyatus Sibyan Klitikan terjadi peningkatan sebagian besar adalah kategorik baik. Senam Otak (Brain Gym) memiliki pengaruh terhadap tingkat daya ingat dan konsentrasi belajar siswa MI Tarbiyatus Sibyan Klitikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada kepala sekolah dan segenap guru MI Tarbiyatus Sibyan Klitikan yang telah membantu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, desak gede yenni, putri, desak made firsia sastra, & adnyana, i made mahadiva. (2022). *hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar anak kelas 4-6 sekolah dasar*.
- Astuti, N. M. A. (2015). Kegiatan Senam Otak Dalam Meningkatkan Perkembangan Kognitif Pada Anak Usia Dini.
- Datu, A., Naufal, F., Rohmah, N. N., Kep, S., Kes, M., & Hamid, N. M. A. (2016). Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas V Sd Di Sdn 2 Sempusari Jember.
- Diana, S., Mafticha, E., & Adiesti, F. (2017). Brain Gym Increase Rough And Fine Motor Development In Pre School Children Ages 4-6 YEAR IN NU DARUL HUDA'S KINDER GARTEN-MOJOKERTO-INDONESIA. <http://webcache.com>.
- Fadli, R. (2023). Rentang Kemampuan Konsentrasi Anak Sesuai Usianya. Fitriani, filwa dwi. (2022). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Daya Ingat Anak Tuna Grahita Ringan Di Sdlb Negeri Banjarsari Wetan Oleh : Filwa Dwi Fitriani Nim : 201802063 Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun 2022.
- Panzilion, P., Padila, P., Tria, G., Amin, M., & Andri, J. (2020). Perkembangan Motorik Prasekolah antara Intervensi Brain Gym dengan Puzzle. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 510–519. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1120>
- Prasetyo, W., & Saputra, S. A. (2017). Pengaruh Senam Otak Terhadap Daya Ingat Anak Kelas V Sekolah Dasar.
- Sa'bana, D. H. (2017). Pengaruh Pelatihan Brain Gym Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas VII MTsN 1 Yogyakarta. Universitas Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Sulistiyawati, A. (2013). UNDP: Indeks Pembangunan Manusia RI Naik. In Solopos. <https://news.solopos.com/un-dp-indeks-pembangunan-manusia-ri-naik-389206>
- Yulianti, R. P., Siregar, E. S., & Hidayat, I. M. (2022). Pengaruh motivasi belajar dan kemampuan kognitif terhadap kinerja siswa. *Jurnal Ilmiah Korpus*, 6(2), 117–128.
- Zwagery, V. R., & Dewi, R. S. (2022). Pengaruh Kebisingan Terhadap Daya Ingat Pada Remaja. Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI, 1(1), 6. <https://psychologyforum.umm.ac.id/id/pages/prosiding-temu-ilmiah-nasional-xi-ippi-2019.html>.