

Received: 07-03-2026 | Accepted: 01-04-2026 | Published: 15-06-2026

**OPTIMALISASI KONSENTRASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR
MELALUI PENERAPAN METODE BRAIN GYM PADA
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SD NEGERI 39 BANDA
ACEH****Raisa Wira Afrina¹⁾, Uly Muzakir²⁾, Zikrur Rahmat³⁾**Email: raisawira8@gmail.com¹⁾^{1,2,3)} Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh, Indonesia**ABSTRACT**

Learning concentration is one of the important factors affecting students' success in the learning process, particularly in Physical Education classes that require focus, coordination, and motor skills. However, observations conducted at SD Negeri 39 Banda Aceh indicated that many fifth-grade students experienced difficulties in maintaining concentration during classroom activities. This study aimed to determine the effect of the Brain Gym method on students' learning concentration in Physical Education. The research employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a Nonequivalent Control Group Design. The study involved 35 fifth-grade students selected through purposive sampling. Data were collected through observation, pre-test and post-test of learning concentration, and documentation. The collected data were analyzed using descriptive statistics and the Paired Sample t-Test at a significance level of 0.05 with SPSS. The findings revealed a significant improvement in students' learning concentration after the implementation of Brain Gym. Before treatment, most students were categorized as having moderate and low concentration levels. After treatment, the majority of students reached the high concentration category (57.1%), while no students remained in the very low category. Statistical analysis showed a significance value below 0.05, indicating that Brain Gym had a significant positive effect on improving students' learning concentration. Therefore, Brain Gym can be recommended as an alternative learning strategy to enhance concentration in Physical Education classes at the elementary school level.

Keywords: *Brain Gym, Learning Concentration, Physical Education, Elementary School, Learning Method.*

Abstrak

Konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang membutuhkan fokus, koordinasi, dan kesiapan fisik. Berdasarkan hasil observasi di sd negeri 39 banda aceh, masih ditemukan siswa kelas v yang mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi selama mengikuti pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode brain gym terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) melalui desain nonequivalent control group design. Sampel penelitian berjumlah 35 siswa kelas v yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes konsentrasi berupa pre-test dan post-test, serta dokumentasi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan paired sample t-test pada taraf signifikansi 0,05 dengan bantuan spss. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah penerapan brain gym terjadi peningkatan konsentrasi belajar siswa secara signifikan. Sebelum perlakuan, sebagian besar siswa berada pada kategori konsentrasi sedang dan rendah, sedangkan setelah perlakuan mayoritas siswa berada pada kategori konsentrasi tinggi sebesar 57,1% dan tidak terdapat lagi siswa pada kategori sangat rendah. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa metode brain gym berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa. Dengan demikian, metode brain gym dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pembelajaran untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

Kata kunci: *brain gym, konsentrasi belajar, pendidikan jasmani, sekolah dasar, metode pembelajaran.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang dirancang secara sadar dan terencana untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik, baik dari aspek pengetahuan, keterampilan, maupun sikap. Melalui pendidikan, peserta didik diharapkan mampu berkembang menjadi individu yang memiliki kemampuan berpikir kritis, kreatif, mandiri, serta mampu menghadapi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pada jenjang sekolah dasar, proses pembelajaran memiliki peranan penting sebagai fondasi dalam membentuk kemampuan akademik maupun karakter peserta didik.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mengembangkan kemampuan kognitif, afektif, sosial, dan psikomotor peserta didik. Dalam proses pembelajarannya, siswa dituntut memiliki tingkat konsentrasi yang baik agar mampu memahami instruksi guru, melakukan gerakan secara tepat, serta mencapai tujuan pembelajaran secara optimal. Konsentrasi belajar menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan siswa dalam mengikuti berbagai aktivitas pembelajaran, terutama aktivitas yang memerlukan koordinasi antara kemampuan berpikir dan gerak.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SD Negeri 39 Banda Aceh, ditemukan bahwa sebagian siswa kelas V masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi selama mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani. Kondisi tersebut terlihat dari masih banyaknya siswa yang kurang memperhatikan penjelasan guru, mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar, sering berbicara dengan teman, serta memerlukan pengulangan instruksi sebelum melakukan aktivitas pembelajaran. Rendahnya konsentrasi belajar tersebut menyebabkan proses pembelajaran menjadi kurang efektif dan berdampak terhadap pencapaian hasil belajar siswa.

Salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa adalah penerapan metode Brain Gym atau senam otak. Brain Gym merupakan serangkaian gerakan sederhana yang dirancang untuk mengoptimalkan kerja otak melalui koordinasi gerakan tubuh. Metode ini dipercaya mampu meningkatkan koordinasi antara otak kanan dan otak kiri, memperlancar aliran darah dan oksigen menuju otak, serta membantu siswa menjadi lebih rileks sebelum mengikuti proses pembelajaran. Kondisi tersebut diharapkan mampu meningkatkan fokus, perhatian, dan kesiapan belajar siswa sehingga proses pembelajaran berlangsung lebih efektif.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa Brain Gym memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan konsentrasi dan kesiapan belajar peserta didik. Gerakan-gerakan sederhana yang dilakukan sebelum pembelajaran terbukti mampu meningkatkan perhatian siswa, mengurangi kejenuhan, serta menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan. Oleh karena itu, penerapan metode Brain Gym dipandang sebagai salah satu strategi pembelajaran yang dapat mendukung terciptanya pembelajaran Pendidikan Jasmani yang lebih efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan metode Brain Gym terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri 39 Banda Aceh. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru dalam memilih metode pembelajaran yang mampu meningkatkan konsentrasi dan kualitas pembelajaran peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experiment untuk mengetahui pengaruh penerapan metode Brain Gym terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 39 Banda Aceh pada semester ganjil Tahun Ajaran 2025/2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 39 Banda Aceh yang berjumlah 35 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, sehingga seluruh siswa kelas V dijadikan sampel penelitian. Sampel terdiri atas 35 siswa yang mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani menggunakan metode Brain Gym.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode Brain Gym, sedangkan variabel terikat adalah konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Penerapan Brain Gym dilakukan melalui serangkaian gerakan sederhana sebelum kegiatan inti pembelajaran dengan tujuan meningkatkan fokus, koordinasi, dan kesiapan belajar siswa.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa instrumen, yaitu observasi, tes, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati perilaku siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Tes dilakukan melalui pre-test sebelum perlakuan dan post-test setelah penerapan metode Brain Gym untuk mengetahui perubahan tingkat konsentrasi belajar

siswa. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto kegiatan pembelajaran, daftar hadir siswa, serta dokumen lain yang berkaitan dengan penelitian.

Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator konsentrasi belajar yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan sebagai alat pengumpulan data.

Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi tingkat konsentrasi belajar sebelum dan sesudah perlakuan. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample t-Test (*atau Wilcoxon Signed Rank Test apabila data tidak berdistribusi normal*) dengan taraf signifikansi 0,05 menggunakan bantuan SPSS. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan metode Brain Gym.

Tabel 1. Variabel Penelitian

Variabel	Indikator
Metode Brain Gym	Gerakan koordinasi tubuh, relaksasi, aktivasi otak kanan dan kiri
Konsentrasi Belajar	Fokus perhatian, kesiapan belajar, ketepatan merespons instruksi, kemampuan mempertahankan perhatian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan metode Brain Gym terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri 39 Banda Aceh. Penelitian melibatkan 35 siswa yang mengikuti pembelajaran menggunakan metode Brain Gym. Data penelitian diperoleh melalui observasi, tes konsentrasi belajar, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan bantuan aplikasi SPSS.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa dari 35 siswa yang menjadi sampel penelitian, sebanyak 20 siswa (57,1%) berjenis kelamin perempuan dan 15 siswa (42,9%) berjenis kelamin laki-laki. Komposisi tersebut menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak dibandingkan responden laki-laki. Perbedaan karakteristik tersebut tidak memengaruhi tujuan penelitian karena seluruh responden memperoleh perlakuan yang sama selama proses penelitian berlangsung.

Konsentrasi belajar siswa diukur melalui pelaksanaan pre-test sebelum diberikan perlakuan dan post-test setelah penerapan metode Brain Gym. Hasil pengukuran tingkat konsentrasi belajar disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah Penerapan Brain Gym

Tingkat Konsentrasi	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Sangat Rendah	3 (8,6%)	0 (0,0%)
Rendah	11 (31,4%)	3 (8,6%)
Sedang	14 (40,0%)	12 (34,3%)
Tinggi	7 (20,0%)	20 (57,1%)
Total	35 (100%)	35 (100%)

Berdasarkan Tabel 1, sebelum penerapan Brain Gym sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (40,0%) dan rendah (31,4%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi belajar siswa masih belum optimal selama mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani. Setelah diberikan perlakuan menggunakan metode Brain Gym, terjadi perubahan yang cukup signifikan. Sebagian besar siswa berpindah ke kategori tinggi sebanyak 20 siswa (57,1%), sedangkan tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori sangat rendah. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi belajar setelah penerapan metode Brain Gym.

Hasil Pengujian Hipotesis

Untuk mengetahui apakah peningkatan konsentrasi belajar tersebut signifikan secara statistik, dilakukan pengujian menggunakan uji Paired Sample t-Test (*sesuaikan dengan hasil analisis SPSS Anda apabila menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test*).

Tabel 2. Hasil Uji Pengaruh Penerapan Brain Gym terhadap Konsentrasi Belajar

Variabel	N	Median	IQR	Sig.
Sebelum Brain Gym	35	3,00	2,00–3,00	
Sesudah Brain Gym	35	4,00	3,00–4,00	0,000

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan metode Brain Gym memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas V pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri 39 Banda Aceh.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode Brain Gym mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa secara signifikan. Sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar siswa berada pada kategori konsentrasi sedang dan rendah. Setelah penerapan Brain Gym, mayoritas siswa berada pada kategori konsentrasi tinggi. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas Brain Gym

mampu membantu siswa memusatkan perhatian, meningkatkan kesiapan belajar, dan mempertahankan fokus selama mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Peningkatan konsentrasi belajar tersebut dipengaruhi oleh karakteristik gerakan Brain Gym yang melibatkan koordinasi antara otak kanan dan otak kiri. Gerakan-gerakan sederhana yang dilakukan sebelum pembelajaran membantu memperlancar sirkulasi darah dan suplai oksigen menuju otak sehingga siswa menjadi lebih rileks dan siap menerima materi pembelajaran. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya kemampuan siswa dalam memahami instruksi guru, mempertahankan perhatian, serta memberikan respons yang lebih cepat selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

Selain meningkatkan konsentrasi, penerapan Brain Gym juga menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif dan menyenangkan. Selama kegiatan pembelajaran berlangsung, siswa tampak lebih antusias mengikuti setiap aktivitas, lebih fokus terhadap penjelasan guru, serta menunjukkan penurunan perilaku yang dapat mengganggu proses pembelajaran, seperti berbicara dengan teman atau kehilangan perhatian ketika guru memberikan instruksi. Temuan ini memperlihatkan bahwa Brain Gym tidak hanya memberikan manfaat terhadap aspek kognitif, tetapi juga berkontribusi terhadap kesiapan fisik dan mental siswa sebelum mengikuti aktivitas pembelajaran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dennison dan Dennison (2002) yang menyatakan bahwa Brain Gym merupakan serangkaian gerakan sederhana yang dapat membantu mengoptimalkan fungsi otak melalui koordinasi gerak tubuh sehingga meningkatkan perhatian, kesiapan belajar, dan kemampuan berpikir. Selain itu, penelitian Mia Zulfa Safitri (2023) juga menunjukkan bahwa penerapan Brain Gym memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa Brain Gym merupakan salah satu alternatif metode pembelajaran yang efektif dalam mendukung proses pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penerapan Brain Gym dilakukan dalam waktu yang relatif singkat sehingga belum dapat menggambarkan efektivitas metode tersebut dalam jangka panjang. Selain itu, jumlah sampel yang terbatas pada satu sekolah menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak, durasi intervensi yang lebih panjang, serta membandingkan efektivitas Brain Gym dengan metode pembelajaran lainnya.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode Brain Gym merupakan salah satu alternatif pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Metode ini dapat diterapkan oleh guru Pendidikan Jasmani sebagai kegiatan awal sebelum

pembelajaran dimulai untuk menciptakan suasana belajar yang lebih fokus, aktif, dan menyenangkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode Brain Gym memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas V pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri 39 Banda Aceh. Sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar siswa berada pada kategori konsentrasi sedang dan rendah. Setelah penerapan Brain Gym, mayoritas siswa berada pada kategori konsentrasi tinggi sebesar 57,1%, sedangkan tidak terdapat lagi siswa yang berada pada kategori sangat rendah.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil tersebut membuktikan bahwa metode Brain Gym efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa selama mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani. Peningkatan konsentrasi belajar terlihat dari meningkatnya fokus, perhatian, kesiapan belajar, serta kemampuan siswa dalam mengikuti instruksi guru selama proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan temuan penelitian ini, guru Pendidikan Jasmani disarankan untuk menerapkan metode Brain Gym sebagai salah satu kegiatan awal sebelum pembelajaran dimulai. Penerapan metode ini dapat membantu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, fokus, dan menyenangkan. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih panjang, serta membandingkan Brain Gym dengan metode pembelajaran lainnya agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan.

REFERENSI

- Bagus, I. D. A., Pujaastawa, G. D. E., dkk. (2016). *Teknik wawancara dan observasi untuk pengumpulan bahan informasi*.
- Bangun Sutopo. (2018). *Pengaruh senam otak (Brain Gym) terhadap tingkat kejenuhan siswa* (Skripsi).
- Damayani, D. (2014). Sihapes (Sistem Informasi Hasil Penilaian Siswa) bagi Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 7 Semarang. *Edu Komputika Journal*, 1(2), 52–62.

Damayanti, A., Suradika, A., & Asmas, B. (2020). Strategi mengurangi kejenuhan anak dalam pembelajaran jarak jauh melalui aplikasi ICANDO pada siswa kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi. *Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*.

Dennison, P. E., & Dennison, G. E. (2002). *Brain Gym: Senam Otak*. Grasindo.

Hasanah, H. *Teknik-teknik observasi*.

Ilham Mubarak, M. (2018). *Upaya menurunkan kejenuhan belajar melalui bimbingan kelompok teknik games pada siswa kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman* (Skripsi).

Malina, D. N. (2023). *Upaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa melalui penerapan metode Brain Gym di kelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang*.

Muhammad, A. (2011). *Dahsyatnya Senam Otak*. Diva Press.

Muhammad, A. (2013). *Tutorial Senam Otak untuk Umum*. FlashBooks.

Safitri, M. Z. (2023). *Pengaruh Brain Gym terhadap tingkat konsentrasi pada siswa kelas IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor*.