

SKRIPSI

PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP TINGKAT KOSENTRASI BELAJAR PADA ANAK DI SD BUDI MURNI 2 MEDAN TAHUN 2025



Oleh:

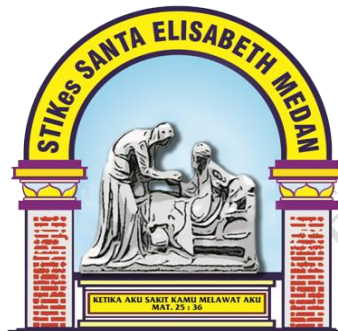
Valentina Aritonang
NIM. 032022046

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2025**



SKRIPSI

**PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*)
TERHADAP TINGKAT KOSENTRASI
BELAJAR PADA ANAK DI SD
BUDI MURNI 2 MEDAN
TAHUN 2025**



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi Ners
Pada Sekolah Ttinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh:

Valentina Aritonang
NIM. 032022046

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2025**



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Valentina Aritonang
NIM : 032022046
Program Studi : S1-Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Di SD Budi Murni 2 Tahun 2025

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari hasil penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Peneliti, 12 Desember 2025



(Valentina Aritonang)



 **Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan**



**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN**

Tanda Persetujuan Seminar Skripsi

Nama : Valentina Aritonang
NIM : 032022046
Judul : Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar pada Anak di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Jenjang Sarjana Keperawatan
Medan, 12 Desember 2025

Pembimbing II

(Murni S.D Simanullang S.Kep.,Ns.,M.Kep)

Pembimbing I

(Lindawati Simorangkir S.Kep.,Ns.,M.Kes)


 Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

(Lindawati F. Tampubolon S.Kep.,Ns.,M.Kep)

PRODI NERS

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan




 **Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan**


HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah diuji
Pada Tanggal, 12 Desember 2025
PANITIA PENGUJI


Ketua : Lindawati Simorangkir, S.Kep., Ns., M.Kes





Anggota : 1. Murni Sari Dewi Simanullang, S.Kep., Ns., M.Kep



2. Vina Yolanda Sari Sigalingging, S.Kep., Ns., M.Kep



Mengetahui
Kepan Program Studi Ners

 
PRODI NERS

(Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep)

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



**PROGRAM STUDI NERS TAHAP AKADEMIK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN**

Tanda Pengesahan

Nama : Valentina Aritonang

Nim : 032022046

Judul : Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Di SD Budi Murni 2 Tahun 2025

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Jumat, 12 Desember 2025 dan dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI

TANDA TANGAN

Penguji I : Lindawati Simorangkir, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Penguji II : Murni S.D Simanullang, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Penguji III : Vina Y.S Sigalingging, S.Kep.,Ns.,M.Kep



(Lindawati F. Tampubolon, Ns.,M.Kep)



(Mestiana Br. Karo, Ns.,M.Kep.,DNSc)

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIKA

Sebagai civitas akademika Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Valentina Aritonang
Nim : 032022046
Program Studi : S1-Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Hak bebas Royalty Non-eksklusif (*Non-exclutivity royalty free right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul **“Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025”**.

Dengan hak bebas *Loyalty Non-eksklusif* ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berhak menyimpan media/formatkan, mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencatumkan nama saya sebagai penelitian atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 12 Desember 2025
Yang menyatakan

(Valentina Aritonang)



ABSTRAK

Valentina Aritonang 032022046

Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025

Program Studi Ners 2025

(xvii+97+lampiran)

Konsentrasi belajar merupakan aspek penting yang berperan besar dalam kemampuan siswa memahami materi pembelajaran selama proses belajar mengajar. Namun, berbagai faktor seperti kurangnya minat, kondisi lingkungan, kelelahan, serta gangguan psikologis dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa di SD Budi Murni 2 Medan. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 57 siswa kelas VI yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Tingkat konsentrasi belajar diukur menggunakan *Army Alpha Intelligence Test* yang terdiri dari 12 butir soal. Intervensi senam otak (*brain gym*) dilaksanakan dalam empat sesi selama dua minggu, dengan durasi 7 menit pada setiap sesi. Analisis data dilakukan menggunakan *uji Paired Sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat konsentrasi belajar siswa setelah diberikan intervensi senam otak. Nilai rata-rata konsentrasi sebelum intervensi adalah 3,75 yang termasuk dalam kategori konsentrasi rendah, sedangkan nilai rata-rata setelah intervensi meningkat menjadi 7,75 dan termasuk dalam kategori konsentrasi tinggi. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa senam otak (*brain gym*) memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar dan dapat digunakan sebagai intervensi yang sederhana serta praktis dalam kegiatan pembelajaran di sekolah.

Kata Kunci : Brain gym, Konsentrasi belajar, Siswa sekolah dasar

Daftar Pustaka (2018-2025)



ABSTRACT

Valentina Aritonang 032022046

*The Effect of Brain Gym on Learning Concentration Levels of
Children at SD Budi Murni 2 Medan 2025*

Nursing Study Program 2025

(xvii + 97 pages + appendices)

Learning concentration is an important aspect that plays a significant role in students' ability to understand learning materials during the instructional process. However, various factors such as lack of interest, environmental conditions, fatigue, and psychological disturbances can lead to decreased concentration. This study aimed to determine the effect of brain gym on the learning concentration levels of students at SD Budi Murni 2 Medan. This study employs a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The research sample consists of 57 sixth-grade students selected using a simple random sampling technique. Learning concentration levels are measured using the Army Alpha Intelligence Test, which consists of 12 test items. The brain gym intervention is conducted in four sessions over a two-week period, with a duration of 7 minutes for each session. Data analysis is performed using the Paired Sample T-Test. The results show a significant improvement in students' learning concentration levels after the brain gym intervention. The mean concentration score before the intervention is 3.75, which is categorized as low concentration, while the mean score after the intervention increased to 7.75, categorized as high concentration. Statistical analysis revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). In conclusion, brain gym has a significant effect on improving learning concentration among elementary school students and can be used as a simple and practical intervention in school learning activities.

Keywords : Brain gym, Learning concentration, Elementary school students

References : (2018–2025)



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Pengasih dan pemurah yang menjadi tumpuan hidup dan harapan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025”**. Proposal ini bertujuan untuk menyelesaikan Tahap Akademik di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak menemukan hambatan, namun berkat bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak akhirnya proposal ini dapat terselesaikan. Untuk itu kritik dan saran sangat diperlukan demi kesempurnaan proposal ini.

Pada kesempatan ini, penulis secera khusus mengucapkan terimakasih kepada :

1. Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc Selaku Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan serta fasilitas untuk mengikuti pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2. Lindawati Farida Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep Selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan yang telah memberikan kesempatan serta ilmu dalam proses pendidikan sehingga penulis dapat mengikuti pembelajaran sampai ketahap penyusunan skripsi.
3. Agustaria Ginting, SKM., MKM Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu mengarahkan selama mengikuti pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.



4. Lindawati Simorangkir, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Pembimbing I yang selalu sabar membantu dan membimbing dalam proses penyusunan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Murni Sari Dewi Simanullang, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing II yang selalu sabar membantu dan membimbing dalam proses penyusunan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Vina Yolanda Sari Sigalingging, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing III yang telah membantu dan membimbing dalam proses penyusunan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Segenap Staf Dosen dan Tenaga Kependidikan STIKES Santa Elisabeth Medan Program Studi Sarjana Keperawatan yang telah mendidik dan memotivasi selama menjalani pendidikan.
8. Kepala Sekolah SD Budi Murni 2 Medan Lambok Fransiskus Napitu, S.Si yang telah memberi izin penelitian serta Siswa/i SD Budi Murni 2 Medan yang telah bersedia menjadi responden penulis.
9. Teristimewa kepada Orang Tua penulis Ayah Ronson Aritonang dan Ibu Elpita Sihombing yang telah memberikan dukungan, tenaga, kasih sayang serta doa. Kepada Saudara/i kandung penulis yang telah memberikan semangat serta motivasi yang tiada henti selama melalui proses pendidikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Seluruh Teman-teman Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Tahap Akademik Angkatan 2022 dan kepada semua pihak yang tidak bisa penulis



sebutkan namanya satu persatu yang sudah mau berbagi ilmu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun pada teknik dalam penulisan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menerima kritikan dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Kuasa mencurahkan berkat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulis. Harapan kedepannya semoga skripsi ini dapat bermanfaat nantinya dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bagi profesi keperawatan.

Medan, 12 Desember 2025

Penulis

(Valentina Aritonang)



DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....	v
PENGESAHAN.....	vi
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN	xiv
 BAB 1 PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	4
1.3.1 Tujuan umum	4
1.3.2 Tujuan khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat teoritis	5
1.4.2 Manfaat praktis.....	5
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 6
2.1 Konsep Dasar Senam Otak (Brain Gym).....	6
2.1.1 Defenisi senam otak (brain gym)	6
2.1.2 Manfaat senam otak (<i>brain gym</i>)	6
2.1.4 Macam gerakan senam otak (<i>brain gym</i>)	10
2.1.5 Senam otak (<i>brain gym</i>) dilakukan dengan cara berurutan	10
2.1.6 Indikasi dan kontraindikasi senam otak (<i>brain gym</i>)	13
2.2 Konsep Dasar Konsentrasi Belajar	13
2.2.1 Defenisi konsentrasi belajar.....	13
2.2.2 Penyebab kurang konsentrasi belajar	14
2.2.3 Faktor yang mempengaruhi konsentrasi anak.....	16
2.2.4 Faktor pengahambat konsentrasi belajar	16
2.2.5 Indikator konsentrasi belajar.....	18
2.2.6 Ciri-ciri konsentrasi	18
2.2.7 Alat ukur konsentrasi.....	20
 BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	 21
3.1 Kerangka Konsep Penelitian	21
3.2 Hipotesis	22



BAB 4 METODE PENELITIAN	23
4.1 Rancangan Penelitian	23
4.2 Populasi Dan Sampel	24
4.2.1 Populasi	24
4.2.2 Sampel	24
4.3 Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional	27
4.3.1 Variabel penelitian	27
4.3.2 Defenisi operasional	27
4.4 Instrumen Penelitian.....	28
4.5 Lokasi Dan Waktu	30
4.5.1 Lokasi	30
4.5.2 Waktu	30
4.6 Prosedur Pengambilan Data Dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
4.6.1 Pengumpulan data	30
4.6.2 Teknik pengumpulan data.....	30
4.6.3 Uji validitas dan reliabilitas	32
4.7 Kerangka Operasional.....	33
4.8 Analisa Data	34
4.9 Etika Penelitian.....	35
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	37
5.2 Hasil Penelitian	38
5.2.1 Distribusi responden berdasarkan sebelum intervensi senam otak (brain gym)	39
5.2.2 Distribusi responden berdasarkan sesudah intervensi senam otak (brain gym).....	39
5.2.3 Pengaruh senam otak (brain gym) terhadap tingkat konsentrasi belajar.....	40
5.3 Pembahasan	40
5.3.1 Tingkat konsentrasi belajar pada anak sebelum intervensi senam otak (brain gym) di SD Budi Murni 2 Tahun 2025	40
5.3.2 Tingkat konsentrasi belajar pada anak sesudah intervensi senam otak (brain gym) di SD Budi Murni 2 Tahun 2025	43
5.3.3 Pengaruh senam otak (brain gym) terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025.....	46
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN	50
6.1 Simpulan	50
6.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	55
1. Usulan judul skripsi.....	56
2. Surat permohonan izin pengambilan data awal.....	57
3. Surat diberikan izin pengambilan data awal.....	58



4. Surat selesai pengambilan data awal.....	59
5. Surat komisi etik penelitian.....	60
6. Surat permohonan izin penelitian.....	61
7. Surat diberikan izin penelitian.....	62
8. Surat selesai penelitian.....	63
9. Informed consent.....	64
10. Kuesioner.....	65
11. Standar operasional prosedur (SOP).....	71
12. Data dan hasil.....	76
13. Dokumentasi.....	81
14. Lembar bimbingan.....	85



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1	Desain Penelitian Pra Experiment One Group Pre-Post Test	23
Tabel 4. 2	Populasi Siwa/i Kelas 6 SD Budi Murni 2 Medan	24
Tabel 4. 3	Rincian Sampel Penelitian	26
Tabel 4. 4	Defenisi Operasional Pengaruh Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025.....	28
Tabel 5. 5	Distribusi Responden Berdasarkan Sebelum Intervensi Senam Otak (<i>Brain Gym</i>).....	39
Tabel 5. 6	Distribusi Responden Bedasarkan Sesudah Intervensi Senam Otak (<i>Brain Gym</i>).....	39
Tabel 5. 7	Pengaruh Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025	40



DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1	Mekanisme Terhadap Perkembangan Motorik Halus	10
Bagan 3. 2	Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025.....	21
Bagan 4. 3	Kerangka Opsional Pengaruh Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar pada Anak di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025.....	34



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Konsentrasi termasuk hal penting dalam suatu bidang kependidikan. Karena waktu dalam tahap pembelajaran, bisa menggapai suatu indikator keberhasilan (Silviana, 2024). Pada era kontemporer sekarang, budaya belajar tidak lagi menjadi rutinitas biasa yang digemari para peserta didik. Fakta ini dapat terjadi dikarenakan adanya komponen yang cukup mempengaruhi para peserta didik (Andriana, 2023). Oleh karena itu, tingkat konsentrasi pada siswa sekolah dasar masih menjadi tantangan bagi tenaga pendidik (Wistiana, 2025).

Anak usia sekolah dasar sebelumnya berada pada tahap perkembangan kognitif yang belum sepenuhnya matang. Kenyataan ini termasuk menjadi sebuah masalah dikarenakan anak lebih cepat paham pada realitas nyata (Damayanti, 2024). Tingkat konsentrasi belajar juga menjadi dasar permasalahan, dikarenakan anak-anak lebih dominan dituntut untuk konsentrasi dari awal sampai pembelajaran selesai (Andriana, 2023). Selain itu, seringkali anak yang rajin membaca namun tidak mampu memahami isi bacaannya dikarenakan kurangnya konsentrasi (Wistiana, 2025).

Diketahui permasalahan konsentrasi dapat terjadi di berbagai wilayah. Secara Global dikawasan Asia, tepatnya di India pasca karantina anak mengalami penurunan konsentrasi belajar sebanyak 45,9% (Prachi, 2022). Di Jakarta Pusat konsentrasi anak mencapai 82,9% (Khailanisa, 2023). Di Kabupaten Sungaiselatan, Bangka Belitung kesulitan berkonsentrasi sebanyak 26,3% (Susanti, 2023). Di Universitas Maju Indonesia kesulitan berkonsentrasi sebanyak 66,7% (Dian,



2022). Terakhir ditemukan 5 orang (9,8%) dari 51 mahasiswa elisabeth berkonsentrasi rendah tepat di tahun 2021 (Simbolon, 2022).

Berdasarkan survei awal yang sudah dilakukan terhadap 12 siswa-siswi SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025 di kelas 6, diperoleh hasil bahwa 3 siswa sekolah dasar (25%) berkonsentrasi rendah, dikarenakan banyak jawaban yang tidak sesuai isi soal namun dapat menjawab dengan tepat waktu. Sebanyak 6 siswa sekolah dasar (50%) yang berkonsentrasi sedang, dikarenakan sebagian jawaban benar namun masih kurang teliti dalam pengerjaan soal. Sementara 3 siswa lainnya (25%) memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi karena mampu menjawab dengan benar dan sesuai isi soal.

Konsentrasi belajar pada anak dapat terganggu karena ditentukan dari sisi diri anak (psikologis baik fisiologis) dan dari sisi lain (soisual dan non-sosial) (Sukmawati, 2021). Penyebab lainnya terjadi karena perhatian yang mudah teralihkan seperti suara, obrolan, dan lamunan (Munir, 2024). Rendahnya motivasi anak, minat belajar dan tekanan belajar yang dirasakan juga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar anak. Rasa gelisah, takut, marah dan kondisi lingkungan juga mempengaruhi konsentrasi belajar pada anak (Riinawati, 2021).

Kurang konsentrasi saat belajar memang bukan gangguan yang serius, tetapi jika dibiarkan secara terus menerus akan berdampak jangka panjang hingga pada usia dewasa (Rizqullah Rifqi, 2023). Kejenuhan belajar yang dialami akan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan emosional siswa sekolah dasar serta pada rasa belajar dan prestasi akademik mereka (Syahfitri, 2022). Anak yang sulit berkonsentrasi akan sulit juga untuk menjawab pertanyaan (Andriana, 2023) . Dan

dampak lainnya anak tidak akan bisa fokus pada pelajaran (L. A. Anggeriani, 2024a).

Pada dasarnya konsentrasi manusia diatur oleh otak yang sebagai pusat pengedali tubuh. Peran otak sangat penting dalam mendukung fokus dan kecerdasan pada setiap anak. Kemampuan memahami bergantung pada sejauh mana anak dapat memusatkan perhatiannya. Konsentrasi juga melibatkan sistem sensorik, motorik, dan fungsi tubuh lainnya. Jika suplai darah dan oksigen ke otak terganggu, maka kemampuan belajar pada anak akan menurun sehingga sulit berkonsentrasi (Ramadani, 2025).

Beragam macam hal yang bisa dipergunakan agar konsentrasi pada anak dapat diatasi salah satu caranya seperti media audio visual seperti gambar, video dan animasi (Afifah, 2025). Latihan mindfulness juga terbukti memperkuat konsentrasi pada anak (Anggeriani, 2024). *Ice breaking* (permainan ringan) meliputi lagu dan kuis mampu mengurangi ketegangan belajar pada anak sekolah (Salsabella, 2025). Terapi lainnya seperti puzzle, humor, motorik, dan music serta senam otak (*brain gym*) juga termasuk strategi memperkuat gairah belajar pada siswa sekolah dasar (Santana, 2025).

Pelbagai macam cara yang telah dijelaskan senam otak (*brain gym*) termasuk solusi baik untuk memperkuat kinerja fungsi saraf. Selain gerakan yang sangat sederhana, cara tersebut juga bisa diterapkan pada kalangan usia, termasuk pada anak usia dini (Hermawati, 2023). Kelebihan lainnya senam otak ini dapat melancarkan aliran oksigen ke otak. Setelah itu dapat meredakan stress dan rasa



cemas serta meningkatkan konsentrasi dan cukup menyenangkan untuk dilakukan (Mulyana, 2024).

Senam otak (*brain gym*) terdiri dari 26 gerakan yang sangat sederhana, namun gerakan senam otak (*brain gym*) ini dapat dipilih atau disesuaikan dengan tujuannya masing-masing (Wistiana, 2025). Kegiatan *brain gym* dapat dilakukan selama 4 hingga 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu (Tanjung, 2024). Ada juga dilakukan 2 kali seminggu, selama 2 minggu berturut dengan 1 kali pertemuan durasinya selama 10-15 menit (Rabbani Maruapey, 2024). Gerakan dapat diterapkan pada awal, tengah dan akhir pembelajaran (R. A. Rizqullah, 2023).

Keterangan diatas membuat penulis cukup tertarik untuk melaksanakan penelitian kedepannya terkait pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Benarkah ditemukan adanya pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak di SD Budi Murni 2 Medan Tahun

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengatahui adanya pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi tingkat konsentrasi belajar anak sebelum diberikannya senam otak (*brain gym*)



2. Mengidentifikasi tingkat konsentrasi belajar anak setiap anak sesudah diberikannya senam otak (*brain gym*)
3. Mengidentifikasi pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penulis berkehendak supaya skripsi ini mampu menjadi salah satu sumber acuan untuk mengetahui bagaimana cara senam otak (*brain gym*) dapat mengatasi konsentrasi belajar pada anak.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Pihak Penulis

Sangat diharapkan skripsi ini berpeluang sebagai suatu sumber supaya meningkatkan pengetahuan dalam mengatasi gangguan konsentrasi belajar dengan menerapkan gerakan senam otak (*brain gym*).

2. Pihak Institusi Pendidikan

Sangat diharapkan skripsi ini berpeluang sebagai suatu sumber bacaan yang baik untuk menambah ilmu institusi pendidikan agar dapat mengetahui cara mengatasi tingkat konsentrasi belajar siswa dengan menerapkan perlakuan senam otak (*brain gym*).

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Senam Otak (Brain Gym)

2.1.1 Defenisi senam otak (brain gym)

Brain Gym merupakan paduan dari kata *Brain* atau otak dan *Gymnastics* atau senam yang ditranslasikan sebagai senam otak. Senam otak merupakan program yang mengajarkan serangkaian gerakan sederhana yang dirancang untuk meningkatkan kinerja otak dan sistem saraf, termasuk perbaikan dalam area konsentrasi, fokus, keseimbangan dan koordinasi. Paul E. Dennison, Ph.D., sebagai orang pertama yang menciptakan dan yang mengajarkan metode *brain gym* pada anak-anak yang mengalami kesulitan dalam belajar (Sanib, 2023).

Brain Gym adalah aktivitas fisik sederhana yang langsung membantu seseorang untuk menyesuaikan diri dengan tugas-tugas rutin dan membantu aktivitas belajar. Ilmu tentang gerakan fisik, khususnya dikoordinasikan dan ditempatkan bersama-sama untuk membantu kerja otak yang terbaik. Dengan program kegiatan berbasis gerakan ini akan memungkinkan otak kanan dan kiri berfungsi secara harmonis. Dimana *brain gym* yang aman dan menyenangkan ini akan membawa keterampilan hidup yang cepat dan terurkur (Sanib, 2023).

2.1.2 Manfaat senam otak (*brain gym*)

Senam Otak merupakan bentuk stimulasi efektif yang dapat merangsang kerja otak, berikut beberapa manfaat senam otak menurut (Muhammad, 2022):

1. Mengembangkan kecakapan membaca

Senam otak mendukung proses membaca karena melatih keseimbangan otak dalam memproses simbol, suara, dan makna secara



terintegrasi, sehingga anak lebih mudah memahami bacaan.

2. Meningkatkan kemampuan matematika

Senam otak membantu anak berpikir logis dan sistematis karena merangsang kerja otak dalam memahami hubungan angka, pola dan ruang secara lebih terstruktur.

3. Mengembangkan kecerdasan menulis

Senam otak sangat tepat untuk menunjang kemampuan menulis karena memperkuat fokus, koordinasi dan daya ingat yang dibutuhkan saat Menyusun dan mengekspresikan ide melalui tulisan.

4. Meningkatkan konsentrasi saat ujian

Senam otak efektif meningkatkan konsentrasi karena mampu menenangkan pikiran dan memudahkan otak mengakses kembali informasi yang sudah dipelajari

5. Meningkatkan koordinasi tubuh

Senam otak cocok untuk melatih koordinasi tubuh karena melibatkan kerja otak dan tubuh secara sinkron, yang penting bagi perkembangan gerak anak.

6. Meningkatkan kemampuan berbahasa dan daya ingat

Senam otak menunjang kemampuan berbahasa dan daya ingat karena gerak ini melibatkan pemrosesan otak yang seimbang antara berpikir, mengingat dan berbicara.

7. Otak pada tiga dimensi

Senam otak sangat relevan karena mampu mengaktifkan fungsi

komunikasi, pemahaman, dan pengendalian emosi secara bersamaan, yang penting dalam proses belajar anak.

2.1.3 Mekanisme kerja senam otak (*brain gym*)

Penelitian Paul dan Gail E. Dennison (2002) telah membagi otak dalam 3 dimensi yaitu dimensi *lateralis* (otak kiri-kanan), dimensi pemfokusan (otak depan-belakang), dimensi pemusatan (otak atas-bawah). Masing-masing dimensi mempunyai tugas tertentu sehingga gerakan senam yang dilakukan dapat bervariasi :

1. Dimensi lateralis

Kemampuan belajar paling tinggi apabila kedua belahan otak bekerja sama dengan baik. Bila kerjasama otak kiri dan kanan kurang baik, anak sulit membedakan antara kiri dan kanan, gerakan kaku, tulisan tanganya jelek atau cenderung menulis huruf terbalik, sulit membaca, menulis, bicara, mengikuti sesuatu dengan mata, sikap positif, mendengar, melihat, menulis, bergerak, sulit menggerakkan mata tanpa mengikuti kepala, tangan miring ke dalam ketika menulis, cenderung melihat kebawah sambil berpikir, serta menyebut kata sambil menulis.

2. Dimensi pemfokusan

Perkembangan relfleks antara otak bagian belakang dan bagian depan yang mengalami fokus kurang (*underfocused*) disebut kurang perhatian, kurang mengerti, terlambat bicara, atau *hiperaktif* kadangkala perkembangan refleks antara otak bagian depan dan belakang mengalami fokus lebih (*overfocused*) dan berusaha terlalu keras. Gerakan yang

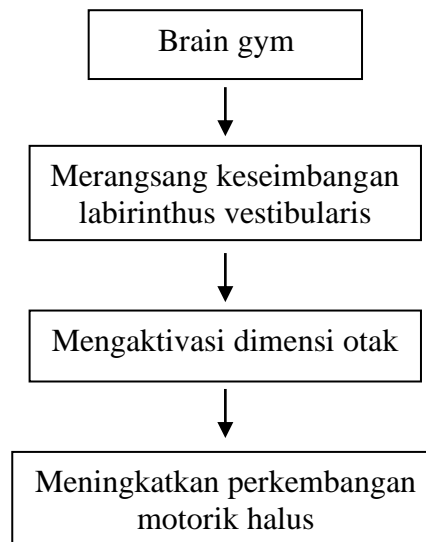


membantu melepaskan hambatan fokus adalah aktivitas integrasi depan/belakang.

3. Dimensi pemusatan

Ketidakmampuan untuk mempertahankan pemusatan ditandai dengan ketakutan yang tak beralasan, ketidakmampuan untuk menyatakan emosi. Bila kerjasama antara otak besar (*cerebral cortex*) dan sistem limbik terganggu, anak merasakan emosi atau mengekspresikan cenderung bertingkah laku “berjuang atau melarikan diri”, serta dapat mengalami ketakutan yang berlebihan. Otak mempunyai miliaran sel kecil yang disebut neuron yang dihubungkan dengan jalur jalur syaraf (Febriyanti, 2025).

Brain Gym adalah rangkaian gerakan sederhana yang menyenangkan dan dapat membantu berkembangnya otak, baik dalam koordinasi mata, tangan, telinga dan semua tubuh. Senam otak mengaktivasi dimensi otak yang tertutup atau terhambat perkembangannya, sehingga aktivitas belajar atau bekerja mampu berlangsung dengan menggunakan seluruh dimensi otak. Gerakan dalam *brain gym* akan merangsang keseimbangan *labyrinthus vestibularis* mengaktifkan dan memfokuskan otak, sehingga motorik halus juga meningkatkan. Rangkaian Gerakan yang dilakukan akan melancarkan kegiatan belajar anak, serta meningkatkan kemampuan motorik dan daya ingat anak (Febriyanti, 2025).

Bagan 2.1 Mekanisme Terhadap Perkembangan Motorik Halus

Sumber : Diambil dari Febriyanti (2025)

2.1.4 Macam gerakan senam otak (*brain gym*)

Menurut (Muhammad, 2022) gerakan senam otak (*brain gym*) terdiri dari 24 gerakan. Menurut (Febriyanti, 2025) dalam khohitma 2021 gerakan senam otak (*brain gym*) terdiri dari 26 gerakan. Dari beragam senam otak beberapa gerakan dipilih untuk mengembangkan satu kemampuan tertentu. Misalnya, ada gerakan untuk mengembangkan kecakapan berbahasa, matematika dan lain sebagainya. Namun jika berbagai kombinasi rutin dilakukan maka dapat mengoptimalkan seluruh kemampuan.

2.1.5 Senam otak (*brain gym*) dilakukan dengan cara berurutan

Menurut (Muhammad, 2022) senam otak (*brain gym*) haruslah dilakukan secara berurutan. Awali dengan minum air putih secukupnya guna membantu memberikan energi langsung ke otak. Urutan senam otak sebagai berikut :

1. Minum air putih secukupnya.



2. Lakukan pernapasan perut (menghirup, lalu mengeluarkannya kembali sebanyak 4-8 kali).
3. Melihat ke kanan dan ke kiri selama 4-8 kali dengan melakukan pernafasan perut.
4. Santai selama 4-8 kali pernafasan perut.
5. Letakkan kaki rata di atas lantai. Ujung-ujung jari tangan dan kaki saling bersentuhan selama 4-8 kali pernafasan perut.
6. Rentangkan kedua tangan anda seluas dan senyaman mungkin. Gerakan ini dilakukan untuk memadukan otak. Sementara itu, bayangkan otak kiri dan kanan menjadi satu, dengan menyatukan kedua tangan selama 4-8 kali pernafasan perut.
7. Sentuh titik dibagian kepala bagian kiri dan kanan selama 4-8 kali dengan pernafasan perut.
8. Silangkan kaki secara bergantian 10-25 kali.

Menurut (Febriyanti, 2025) ada beberapa gerakan senam otak (*brain gym*) yang dapat dilakukan untuk anak-anak yaitu sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan senam otak alangkah baiknya untuk minum air putih secukupnya.
2. Lakukan pernafasan perut sebanyak 2-8 kali. Pernafasan perut bisa dilakukan dengan duduk. Dengan cara meletakkan tangan diatas perut kemudian menarik nafas kemudian hembuskan.
3. Mengaitkan kedua tangan secara menyilang kemudian menutup mata dan bernafas dalam.



4. Mengarahkan kaki kanan dan tangan kiri secara bersamaan dan gerakkan badan kedepan, kesamping dan kebelakang arahkan mata ke semua jurusan, gerakan ini biasanya disebut dengan gerakan diagonal.
5. Tangan sebelah kiri menunjukkan jari jempol dan tangan kanan menunjukkan jari kelingking, lakukan gerakan ini secara bergantian dengan waktu yang lambat seterusnya dengan waktu yang cepat, gerakan ini biasanya disebut dengan gerakan jempol vs jari kelingking. Dalam gerakan jari ini mempunyai banyak gerakan seperti gerakan tembak dua jari dan gerakan jari bentuk O dan lima jari.
6. Meletakkan tangan diatas perut dan membuang nafas pendek-pendek. Lalu, tarik nafas dalam-dalam secara perlahan dan buang. Tangan yang diletakkan diatas perut harus mengikuti gerakan perut. Biasanya gerakan ini disebut dengan gerakan pernafasan perut.
7. Luruskan tangan kiri ke atas dan kebawah sambil merasakan lengan memanjang dari tulang rusuk. Pegang lengan atas dibawah siku dengan memakai tangan kanan. Biasanya ini disebut gerakan mengaktifkan tangan.

Selain beberapa hal diatas, hal-hal yang dapat kita lakukan untuk menjaga kesegaran otak adalah sebagai berikut :

1. Hindari rasa stres, cemas dan depresi.
2. Hindari polusi karena udara polusi dapat mengakibatkan berkurangnya oksigen yang terserap ke otak sehingga otak tidak dapat berkembang dengan optimal.



3. Makanlah makanan yang bergizi.
4. Berolahraga secara teratur untuk menjaga keseimbangan otak dan memaksimalkannya (Muhammad, 2022).

2.1.6 Indikasi dan kontraindikasi senam otak (*brain gym*)

1. Indikasi senam otak (*brain gym*)
 - a. Diberikan pada anak yang mengalami penurunan konsentrasi.
 - b. Anak yang mengalami ketegangan.
 - c. Anak yang mengalami kelelahan saat proses pembelajaran berlangsung.
 - d. Anak yang memiliki riwayat BBLR.
2. Kontraindikasi senam otak (*brain gym*)
 - a. Tidak boleh diberikan pada anak yang sakit.
 - b. Anak yang tidak ingin diberikan senam otak (*brain gym*) (Febriyanti, 2025).

2.2 Konsep Dasar Konsentrasi Belajar

2.2.1 Defenisi konsentrasi belajar

Konsentrasi berasal dari *Consentrate* yang berarti memusatkan. konsentrasi ialah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal (KBBI). Menurut Hendrata dalam Isnawati (2020) menyatakan bahwa konsentrasi ialah sumber kekuatan pikiran dan bekerja berdasarkan daya ingat dalam waktu bersamaan. Apabila konsentrasi seseorang mulai lemah maka akan cenderung mudah melupakan suatu hal dan sebaliknya apabila konsentrasi masih cukup kuat akan dapat mengingat dalam waktu lama (Supiatun, 2021).

Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi, proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila tujuan pembelajaran itu tercapai, berhasil tidaknya pencapaian tujuan pembelajaran tergantung pada proses pembelajaran yang dijalani oleh siswa (Riinawati, 2020).

2.2.2 Penyebab kurang konsentrasi belajar

Menurut (Isnawati, 2020) menyatakan bahwa terdapat 7 alasan anak sulit berkonsentrasi yaitu:

1. Rentang perhatian masih pendek

Anak-anak usia ini umumnya sulit berkonsentrasi di kelas karena masih memiliki rentang perhatian yang sangat pendek. Mereka belum terbiasa untuk duduk diam dalam waktu lama saat mendengarkan guru didepan kelas. Pada usia ini, kebutuhan untuk bergerak dan bermain masih sangat dominan, sehingga mereka sering kali mudah teralihkan dari pelajaran.

2. Gaya belajar

Sistem pembelajaran di sekolah yang mengharuskan anak untuk fokus pada pelajaran yang disampaikan oleh guru didepan kelas mungkin cocok untuk anak dengan gaya belajar taktil dan kinestetik mungkin kesulitan memahami materi dan sulit berkonsentrasi. Gaya belajar yang

melibatkan gerakan dan interaksi fisik lebih sesuai untuk anak-anak SD yang secara alami belajar melalui eksplorasi aktif.

3. Pelajaran tidak sesuai dengan tingkat pemahaman anak

Jika materi yang diajarkan dikelas terlalu sulit atau tidak sesuai dengan tingkat pemahaman anak, hal ini dapat membuat mereka kesulitan mengikuti ritme pelajaran. Anak-anak SD yang merasa kesulitan memahami pelajaran mungkin akan cepat kehilangan minat dan konsentrasi, mengakibatkan penurunan keterlibatan mereka dalam kegiatan belajar.

4. Stress dan kecemasan

Pikiran yang terganggu oleh stress atau kecemasan, seperti masalah keluarga, gangguan kesehatan, konflik dalam pergaulan, atau perubahan besar dalam hidup, dapat membuat Anak-anak SD sulit berkonsentrasi di kelas. Pada usia ini, mereka masih belajar untuk mengelola emosi, dan tekanan yang dirasakan dapat sangat mempengaruhi kemampuan mereka untuk fokus pada pelajaran.

5. Tidur tidak berkualitas

Anak-anak pada usia ini yang mengalami kurang tidur atau tidur yang tidak berkualitas cenderung moody, hiperaktif, dan kesulitan berkonsentrasi dikelas. Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk mendukung perkembangan kognitif dan fisik mereka. Kurangnya tidur dapat berdampak negatif pada kemampuan mereka untuk fokus dan memproses informasi dikelas.

6. Pola makan kurang sehat

Kekurangan gizi dan nutrisi akibat pola makan tidak sehat bukan hanya akan mengganggu kesehatan anak, tapi juga bisa membuatnya sulit konsentrasi belajar.

7. Gangguan belajar

Alasan anak sulit berkonsentrasi dikelas yang selanjutnya adalah gangguan belajar. Anak juga bisa sulit konsentrasi belajar dikelas kalau memiliki kondisi seperti gangguan penglihatan dan pendengaran.

2.2.3 Faktor yang mempengaruhi konsentrasi anak

Seorang berkonsentrasi dengan baik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu:

1. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang muncul dalam diri anak itu. Misalnya ketidaksiapan mereka dalam menerima pelajaran, kondisi fisik dan kondisi anak tersebut.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu, misalnya adanya suara-suara berisik dari teman-teman dan suara-suara mengganggu lainnya (Supiatun, 2021).

2.2.4 Faktor penghambat konsentrasi belajar

Gangguan konsentrasi yang dapat menyebabkan siswa kehilangan konsentrasi belajar adalah :

1. Tidak memiliki motivasi diri

Motivasi kuat yang timbul dalam diri seorang siswa untuk



mendorong dirinya belajar sangat diperlukan. Ada siswa yang dapat berprestasi bila diberikan sebuah rangsangan, misalkan ia dijanjikan sebuah hadiah yang menarik dari orangtuanya apabila memperoleh nilai yang bagus tahun ini. Akan tetapi orang tua juga harus berhati-hati dalam memberikan rangsangan berupa hadiah, jangan sampai anak selalu mengharapkan hadiah baru ia mau belajar. Secara perlahan kurangi pemberian hadiah lebih mengutamakan motivasi dalam diri siswa.

2. Suasana lingkungan belajar yang tidak kondusif

Suasana yang ramai dan bising tentu saja sangat mengganggu siswa yang ingin belajar dengan suasana tenang. Demikian pula bila dalam satu rumah terdapat lebih dari satu tipe cara belajar siswa di satu sisi ada salah satu siswa yang baru bisa belajar apabila sambil mendengarkan music dengan keras, sedangkan siswa lainnya menghendaki suasana yang hening.

3. Kondisi kesehatan siswa

Bila siswa terlihat mau tidak mau ketika menghadapi materi pelajaran yang sedang diujikannya, hendaknya jangan tergesa-gesa untuk menghakimi bahwa ia malas belajar. Mungkin saja kondisi kesehatannya saat itu sedang ada masalah.

4. Siswa merasa jenuh

Beban pelajaran yang harus dikuasai oleh seseorang siswa sangatlah banyak. Belum lagi agar memiliki keterampilan tambahan, tak jarang mereka harus mengikuti beberapa kegiatan di beberapa lembaga

pendidikan formal (kursus). Karena sedemikian padatnya aktivitas yang harus dilakukan oleh seorang siswa, maka serigkali mereka dihindangi kejenuhan. Bila hal ini terjadi berilah mereka waktu istirahat sejenak untuk mengendorkan urat syaraf yang tegang tersebut (Riinawati, 2020).

2.2.5 Indikator konsentrasi belajar

Menurut (Riinawati, 2020) indikator konsentrasi belajar yaitu :

1. Adanya penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran
2. Merespon materi yang diajarkan
3. Adanya gerakan anggota badan yang tepat sesuai dengan petunjuk guru
4. Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh
5. Mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh
6. Mampu mengemukakan ide atau pendapat
7. Kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan
8. Berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari
9. Tidak bosan terhadap proses pembelajaran yang dilalui.

2.2.6 Ciri-ciri konsentrasi

Adapun ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar berkaitan dengan perilaku belajar yang meliputi perilaku kognitif, perilaku afektif, dan perilaku psikomotor, karena belajar merupakan aktivitas yang berbeda-beda pada berbagai bahan pelajaran, maka perilaku konsentrasi belajar tidak sama pada perilaku belajar tersebut.

Klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi adalah sebagai berikut yaitu :



1. Perilaku kognitif

Perilaku kognitif yaitu perilaku yang menyangkut masalah pengetahuan, informasi dan masalah kecakapan intelektual. Pada perilaku kognitif ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat diketahui dengan sabagai berikut :

- a. Kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan
- b. Komprehensif dalam penafsiran informasi
- c. Mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh

2. Perilaku afektif

Perilaku afektif yaitu perilaku yang berupa sikap dan apersepsi. Pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsnetrasi belajar dapat diketahui :

- a. Adanya penerimaan, yaitu tingkat perhatian tertentu
- b. Respon, yitu keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan
- c. Mengemukakan suatu pandangan atau keputusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide dan sikap seseorang.

3. Perilaku psikomotor

Perilaku psikomotor siswa yang memiliki konsentrasi konsentrasi belajar dapat diketahui :

- a. Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru
- b. Komunikasi nonverbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti

- c. Perilaku berbahasa dimana siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar (Riinawati, 2020).

2.2.7 Alat ukur konsentrasi

Tingkat konsentrasi dapat dinilai menggunakan *Army Alpha Intelligence Test*. Dimana sebelumnya test ini dirancang khusus untuk mengukur konsentrasi seseorang. Beberapa soal yang diberikan mampu menilai tingkat kefokusannya, konsentrasi, daya ingat, serta kecepatan dan ketepatan dalam berpikir. Tes ini terdiri dari 12 pertanyaan dimana untuk menyelesaikan 1 soal diberikan waktu selama 5 sampai 10 detik. Dan pada setiap jawaban yang benar akan menentukan hasil skor yang didapatkan.

Rentang penilaian dalam *Army Alpha Intelligence Test* sebagai berikut:

Skor 0-1 : Tingkat konsentrasi sangat rendah

Skor 2-4 : Tingkat konsentrasi rendah

Skor 5-7 : Tingkat konsentrasi sedang

Skor 8-10 : Tingkat konsentrasi tinggi

Skor 11-12 : Tingkat konsentrasi sangat tinggi (Psikologi, 2018).

BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

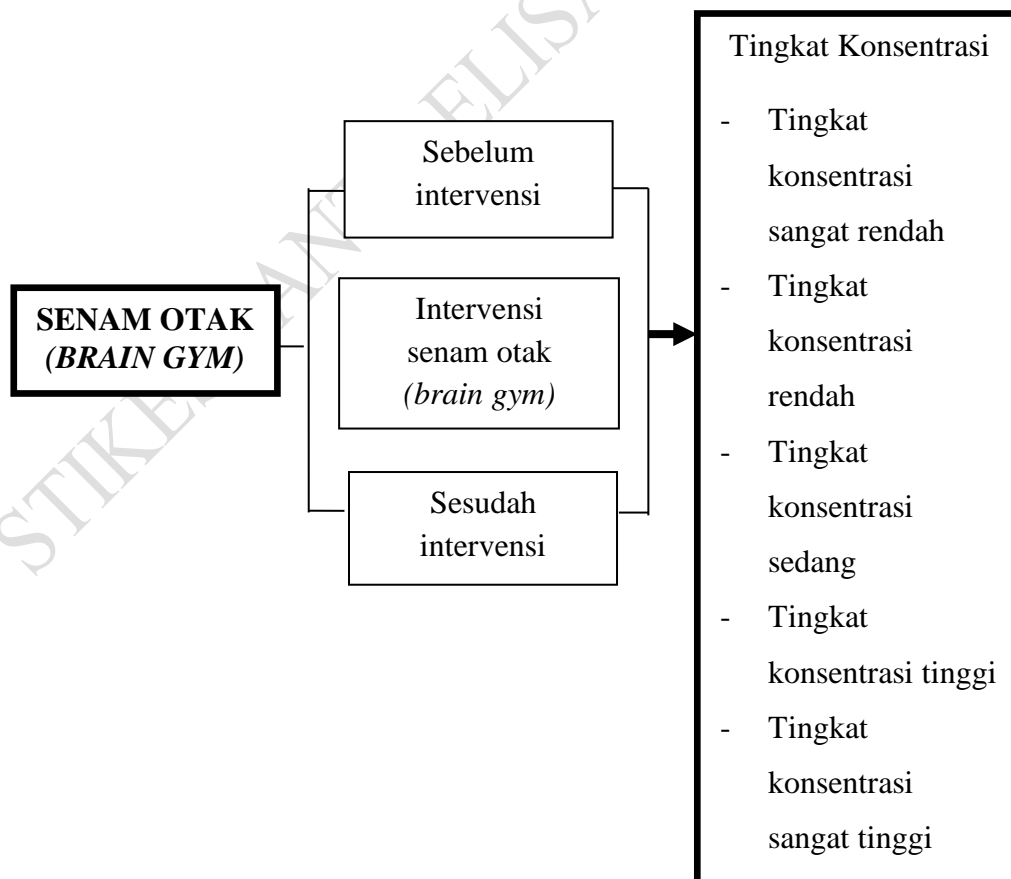
3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan sebuah materi dimana diterangkan dalam sebuah bentuk supaya mengetahui keterikatan relasi setiap variabelnya (baik variabel yang akan diamati maupun yang tidak akan diamati). Tujuan skripsi ini yaitu menganalisis benarkah perlakuan berkaitan pada kemampuan belajar setiap anak (Nursalam, 2020).

Bagan 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025.

Variabel Independen

Variabel Dependen



Penjelasan :



= Indikator akan diamati



= Indikator akan diamati

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis ini dilaksanakan melalui uji statistik dan hasil dari hipotesis penelitian akan disimpulkan apabila hasilnya menyatakan berhubungan atau tidak dan berpengaruh atau tidak (Adiputra et al., 2021).

Ha : adanya pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat konsentrasi belajar anak di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025.

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yaitu langkah untuk melihat masalah sebelum direncanakan penggalan data dan akan dimanfaatkan supaya bisa mengartikan susunan kajian yang hendak diterapkan (Nursalam, 2020).

Merujuk pada masalah yang hendak diselidiki maka dari itu, skripsi ini memanfaatkan rancangan *pra-eksperimental* menggunakan desain kajian *one-group pra-post test design* sebagai rencana penelitian (Nursalam, 2020). Dalam skema ini ditemukan *pra-test* usai diberikan tindakan. Melalui desain itu, akibat tindakan yang sudah dilakukan bisa dibuktikan lebih terpercaya dikarenakan bisa membedakan kondisi sebelum diberikannya tindakan.

Rancangan penelitian dalam skripsi ini dapat digambarkan dalam tabel yang ada dibawah ini :

Tabel 4. 1 Desain Penelitian Pra Experiment One Group Pre-Post Test

Subjek	Pra-test	Perlakuan	Pasca-test
K	O	I _{1,2,3,4}	O ₁

Penjelasan :

K = subjek

O = kuesioner sebelum intervensi senam otak

I₁₋₄ = intervensi senam otak (pada hari kamis, sabtu, senin dan rabu
selama 2 minggu di jam 08.00 wib selama 7 menit per sesi)

O₁ = kuesioner sesudah intervensi senam otak

4.2 Populasi Dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi yaitu partisipan yang sudah cocok dengan kriteria ditetapkan terlebih dahulu. Kriteria dapat dimanfaatkan untuk mengartikan populasi didalam suatu penelitian dan berdampak dalam penarikan kesimpulan umum (Nursalam, 2020). Dalam penelitian ini sudah diambil populasi dari keseluruhan kelas 6 sebanyak 136 orang yang meliputi 4 kelas dengan total siswa-siswi bervariasi.

Tabel 4. 2 Populasi Siswa/i Kelas 6 SD Budi Murni 2 Medan

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	6A	35
2	6B	35
3	6C	34
4	6D	32
Jumlah		136 Siswa

Sumber: Tata Usaha SD Budi Murni 2 Medan

4.2.2 Sampel

Sampel yaitu bagian dari populasi yang ada teknik *Probability sampling* dipilih dan digunakan dalam pengambilan sampel agar masing-masing subjek didalam populasi memiliki peluang untuk terpilih sebagai sampel penelitian (Nursalam, 2020). Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang sudah digunakan adalah *simple random sampling* yakni teknik ini praktis dan bisa dipergunakan secara acak melalui cara pemilihan nomor atau putaran dadu.

Adapun teknik pengukuran menggunakan rumus Slovin (Rinyanto, 2020) :

Rumus :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Penjelasan :

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

e : tingkat kesalahan dalam pengambilan sampel

Didalam skripsi ini penulis akan mengangkat kesalahan dengan batas wajar 10% menggunakan rumus Slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{136}{1 + 136 (0,10)^2}$$

$$n = \frac{136}{1 + 136 (0,01)}$$

$$n = \frac{136}{1 + 1,36}$$

$$n = \frac{136}{2,36}$$

$$n = 57$$

Setelah itu penulis mengatur jumlah setiap sampel dari masing-masing kelas menurut jumlah responden dengan menggunakan *proporsional random sampling* (Tyas, 2023) :

Rumus :

$$n_i = \frac{N_i}{N} \cdot n$$

Penjelasan :

n_i = jumlah sampel menurut stratum

n = jumlah sampel seluruhnya

N_i = jumlah populasi menurut stratum

N = jumlah populasi seluruhnya

Tabel 4. 3 Rincian Sampel Penelitian

Kelas	Populasi N_i	Proporsi Sampel	Sampel n_i	n_i Dibulatkan
6A	35 siswa	$(35/136) \times 57$	14,66	15
6B	35 siswa	$(35/136) \times 57$	14,66	15
6C	34 siswa	$(34/136) \times 57$	14,25	14
6D	32 siswa	$(32/136) \times 57$	13,41	13
Jumlah	136 siswa			57 siswa

Sebelumnya teknik penentuan sampel yaitu *random sampling*, peneliti sudah mengambil sampel secara acak. Menurut Roscoe di buku *Research Method for Business* (1982) menjelaskan bahwasanya ukuran sampel penelitian adalah sebanyak 30 sampai 500 sampel dan dalam penelitian eksperimen jumlah sampel terdiri dari 10 hingga 20 sampel penelitian (Saputra, 2022). Adapun intervensi sudah dilakukan selama 2 minggu, yaitu pada minggu pertama dihari kamis dan sabtu dan diminggu kedua pada hari senin dan rabu. Setiap pertemuan dilaksanakan 2 sesi, dan setiap sesi diikuti oleh 28-29 siswa yang telah dipilih melalui teknik undian. Kegiatan dimulai pukul 08.00 wib dengan durasi 7 menit per sesi.

4.3 Variabel Penelitian Dan Defenisi Operasional

4.3.1 Variabel penelitian

1. Variabel independen

Variabel yang memengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain (Nursalam, 2020). Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam otak (*brain gym*).

2. Variabel dependen

Variabel yang dipengaruhi nilainya yang ditentukan oleh variabel lain (Nursalam, 2020). Variabel dependen dalam penelitian ini meliputi tingkat konsentrasi belajar pada anak.

4.3.2 Defenisi operasional

Defenisi operasional adalah defenisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diamati dari objek yang di defenisikan yang berarti peneliti memiliki kesempatan untuk melakukan observasi atau pengukuran dengan teliti terhadap suatu objek (Nursalam, 2020).

Tabel 4. 4 Defenisi Operasional Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025

Variabel	Defenisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Independen Senam Otak	Senam otak (<i>brain gym</i>) merupakan bentuk gerakan sederhana yang dapat meningkatkan	Dapat melakukan teknik senam otak (<i>brain gym</i>)	SOP	-	-



	konsentrasi belajar dan fokus pada anak					
Dependen	Konsentrasi	- Motivasi	Kusioner	O	Skor 0-1:	
Tingkat	adalah	belajar	dengan	R	Konsen	
Konsen	keadaan	- Lingkungan	jumlah	D	trasi	
trasi	dimana	- Kesehatan	pertayaan	I	sangat	
Belajar	individu	- Metode ajar	12.	N	rendah	
	mampu	- Stres		A		
	mempertahan	- Pola tidur		L	Skor 2-4:	
	kan	- Pola makan			Konsen	
	perhatiannya				trasi	
	pada hal-hal				rendah	
	tertentu.					
					Skor 5-7:	
					Konsen	
					trasi	
					sedang	
					Skor 8-10:	
					Konsen	
					trasi tinggi	
					Skor	
					11-12:	
					Konsen	
					trasi	
					sangat	
					tinggi.	

4.4 Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat untuk mengumpulkan data (misalnya kuesioner, tes, jadwal observasi) (Back, 2018). Instrument penelitian dimanfaatkan agar mengetahui benarkah adanya pengaruh senam otak terhadap tingkat konsentrasi belajar adalah menggunakan SOP (standar operasional) yang

diambil dari buku (Muhammad, 2022) dengan judul buku dasarnya senam otak. Dan menggunakan kuesioner *Army Alpha Intelligent Test* yang pertama kali diciptakan oleh Robert Yerkes dan Edward Thorndike dan telah diterbitkan oleh Tim Bintang Psikolog dengan judul buku panduan resmi tes psikotes (Psikologi, 2018).

Pada skripsi ini sudah digunakan alat untuk mengetahui kemampuan konsentrasi belajar dan *brain gym* yaitu sebagai berikut :

1. Berupa kuesioner dari *Army Alpha Intelligence Test* (AAIT)

Kuesioner *Army Alpha Intelligent Test* ini mempunyai 12 pertanyaan, dimana setiap responden mengerjakan soal selama 2 menit (120 detik). Setiap pertanyaan memiliki nilai 1 dengan waktu pengerjaan 5 sampai 10 detik dan di hitung menggunakan *stopwatch* (Handphone).

Rentang skor alat ukur kuesioner *Army Alpha Intelligence Test* (AAIT) yaitu sebagai berikut :

Skor 0-1 : Tingkat konsentrasi sangat rendah

Skor 2-4 : Tingkat konsentrasi rendah

Skor 5-7 : Tingkat konsentrasi sedang

Skor 8-10 : Tingkat konsentrasi tinggi

Skor 11-12 : Tingkat konsentrasi sangat tinggi

2. Didalam skripsi ini terdiri dari 8 gerakan yang sudah dilaksanakan pada kegiatan penelitian untuk menambahkan konsentrasi belajar pada anak,

Gerakan ini dilakukan berdasarkan urutan yang sudah ditentukan dengan durasi perlakuan selama 7 menit pada setiap sesinya dan lama senam dihitung menggunakan *stopwatch* (Handphone).

4.5 Lokasi Dan Waktu

4.5.1 Lokasi

Penelitian telah terlaksana di SD Budi Murni 2 Medan, Jln. Kapiten Purba No.18 P.Simalingkar, Mangga Kecamatan Medan Tuntungan.

4.5.2 Waktu

Penelitian telah selesai melaksanakan penelitian dari tanggal 16 s/d 22 oktober di lokasi SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025.

4.6 Prosedur Pengambilan Data Dan Teknik Pengumpulan Data

4.6.1 Pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan langkah supaya menjalin kedekatan terhadap orang yang akan dikaji serta proses analisis karakter pada subjek ini diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2020).

1. Data primer, didapatkan peneliti secara nyata melalui responden dan data dihasilkan melalui alat ukur berupa kuesioner yang sudah dibagikan.
2. Data sekunder, diambil peneliti secara nyata melalui pihak kepala sekolah SD Budi Murni 2 Medan dan pihak tata usahanya.

4.6.2 Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian data primer dikumpulkan dari siswa/i SD Budi Murni 2 dan data sekunder dikumpulkan dari bagian tata usaha. Berikut adalah proses pengumpulan data :



1. Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu peneliti memastikan tempat yang akan dilakukan penelitian memberikan izin penelitian. Kemudian peneliti juga menyiapkan 4 orang sebagai observer untuk mempermudah peneliti saat melaksanakan penelitian.
2. Setelah mendapat izin dari lokasi penelitian kemudian peneliti mengajukan permohonan izin kepada Ketua Program Sarjana Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan untuk dapat melaksanakan penelitian.
3. Kemudian surat izin penelitian yang telah diperoleh dari pihak STIKes Santa Elisabeth Medan diajukan kembali ke lokasi penelitian dan sesudah mendapatkan surat balasan dari pihak SD Budi Murni 2 Medan peneliti kemudian meminta izin kepada pihak sekolah agar peneliti dapat mengambil sampel penelitian sehari sebelum dilaksanakannya penelitian.
4. Sesudah itu peneliti juga berdiskusi dengan wakil kepala sekolah mengenai konsep penelitian. Adapun penelitian terlaksana 4 hari selama 2 minggu dengan hari yang sudah disepakati pada hari Kamis, Sabtu, Senin dan Rabu dengan sekali pertemuan kurang lebih 7 menit.
5. Setelah mendapat izin peneliti kemudian mengambil sampel penelitian, kemudian di hari berikutnya peneliti melaksanakan penelitian bersama dengan 4 orang yang telah direncanakan sebelumnya untuk sebagai alat bantu atau observer yang dahulunya telah mempunyai persepsi yang sama dengan peneliti.
6. Terlebih dahulu peneliti memberikan soal *pre test* dengan membagikan kuesioner *Army Alpha Intelligent Test* kepada responden untuk menilai

tingkat konsentrasinya sebelum intervensi dilakukan. Setelah mengerjakan soal *pre test* kemudian responden dianjurkan melakukan intervensi senam otak. Intervensi terlaksana selama 4 hari dan dihari terakhir intervensi senam otak dilakukan kemudian sesudah itu responden mengisi ulang kuesioner *post tes Army Alpha Intelligent Test*.

7. Setelah penelitian selesai, peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak SD Budi Murni 2 Medan karena telah diberi kesempatan penelitian kemudian peneliti mengelola hasil data yang telah didapatkan.

4.6.3 Uji Validitas Dan Reliabilitas

Uji validitas menyatakan apa yang seharusnya diukur sedangkan uji reabiliti menunjukkan kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan ketika fakta atau kenyataan diukur atau diamati berulang kali dalam waktu yang berbeda. Baik alat maupun metode pengukuran atau pengamatan memiliki peranan yang sama pentingnya (Nursalam, 2020).

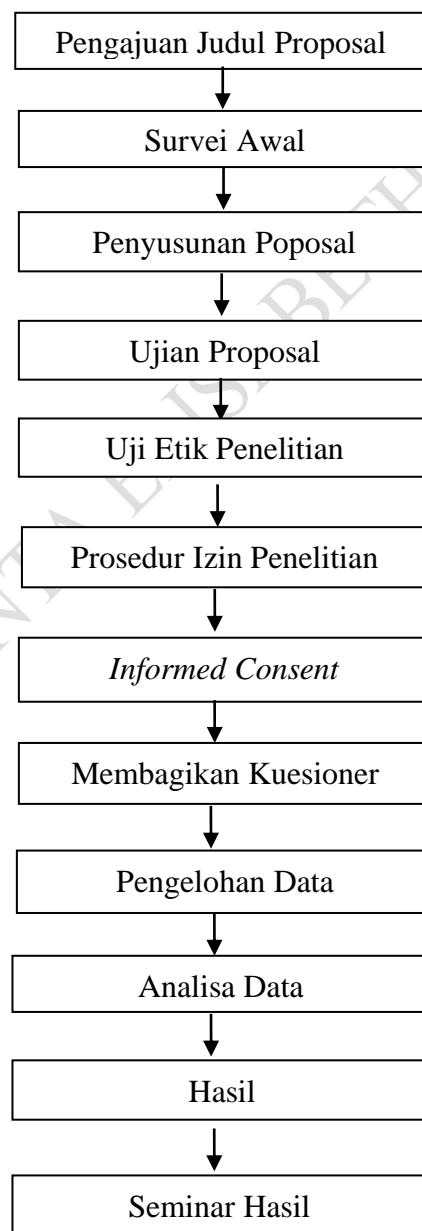
Dalam penelitian ini dikatakan valid apabila r hitung lebih tinggi dari pada r tabel dan bila r hitung lebih sedikit atau sama rata dengan r tabel maka artiannya disebut tidak valid dan Dikatan reliabel apabila Crombach Alpha $> 0,6$ dan tidak reliabel apabila $< 0,6$ (Hastono, 2016).

Sebelumnya peneliti tidak melakukan uji valid dikarenakan penulis menggunakan alat ukur berupa kuesioner *Army Alpha Intelligent Test* yang pertama kali diciptakan oleh Robert Yerkes dan Edward Thorndike dan telah diterbitkan oleh Tim Bintang Psikolog dengan judul buku panduan resmi tes psikotes (Psikologi, 2018). Dan SOP (standar operasional) yang akan digunakan

agar dapat dilihat apakah benar ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak dan SOP ini diambil dari buku (Muhammad, 2022) dengan judul buku dasarnya senam otak.

4.7 Kerangka Operasional

Bagan 4.1 Kerangka Operasional Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar pada Anak di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025.



4.8 Analisa Data

Analisa data merupakan tahap pembentukan suatu data ke dalam wujud pola dan kategori sampai dapat disusunnya dugaan sementara sama halnya pada data yang diusulkan. Penguraian data meliputi proses mempermudah suatu hasil agar dapat dibaca dan diuraikan (Muhammad, 2022).

1. Analisa Univariat

Dalam skripsi ini analisa univariat digunakan untuk mengidentifikasi setiap variabelnya, baik bebas (senam otak) serta terikat (konsentrasi belajar) dan mengidentifikasi skor minimum intervensi sebelum dan sesudah perlakuan.

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat diterapkan supaya mengidentifikasi kaitan senam otak (*brain gym*) dan tingkat konsentrasi belajar. Sebelumnya peneliti terlebih dahulu menguji normalitas data untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Dimana dalam hasil penelitian ini peneliti menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dikarenakan responden >50 dan data yang dihasilkan pre test 0.007 (tidak berdistribusi normal) karena tidak $>0,05$ dan post test 0,060 (berdistribusi normal) karena $>0,05$. Dikarenakan salah satu dari data tidak berdistribusi normal maka peneliti membagikan hasil *Skewness* dengan *Std.Error* dan didapatkan hasil -0,52 dan post test -1,52. Hasil ini menunjukkan data berdistribusi normal karena <2 sehingga uji yang digunakan adalah uji *Paired T Test*.

Adapun teknik pengelolaan data dalam skripsi ini sebagai berikut:

1. Editing

Editing merupakan langkah dimana data yang telah disatukan akan diperbaiki kesempurnaan jawabannya. Dan jika di tahap perbaikan diketahui ketidak sempurnaan jawaban, akibatnya penulis wajib melaksanakan pengambilan data ulang.

2. Coding

Coding merupakan aktivitas membedakan data dari bentuk huruf jadi bentuk angka atau bilangan. Kode yaitu bentuk tertentu untuk menambahkan ciri data. Kode yang telah ditambahkan bisa membuat hasil sebagai hasil skor.

3. Tabulating

Tabulasi yaitu penyajian hasil, agar sama pada tujuan penelitian. Data dikelola menggunakan aplikasi yang sesuai pada pemrosesan data manual (Masturoh, 2018).

4.9 Etika Penelitian

Pada awal penelitian peneliti terlebih dahulu menyampaikan permintaan izin pengumpulan data awal terhadap pimpinan Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan. Sesudah mendapat persetujuan dari pihak yayasan serta pihak sekolah pada tempat penelitian maka penulis membagikan alat ukur yaitu berupa kuesioner kesetiap responden. Kuesioner yang dipakai penulis adalah kuesioner Army Alpha Intelligent Test yang pertama kali diciptakan oleh Robert Yerkes dan Edward Thorndike dan telah diterjemahkan oleh Tim Bintang Psikolog dengan judul buku panduan resmi tes psikotes (Psikologi, 2018).



Dasar etika penelitian kesehatan yang akan dipegang penulis selama proses penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Otonomi (*autonomy*)

Otonomi adalah hak responden untuk menentukan sendiri mau atau tidaknya mengikuti kegiatan penelitian. Dimana penulis harus menghormati hak atau keputusan responden dan penulis harus membantu responden untuk memahami informasi dan pilihan yang tersedia.

2. Keadilan (*Justice*)

Justice adalah kewajiban untuk memerlukan semua responden dengan adil dan setara. Penulis tidak boleh mendiskriminasi responden berdasarkan ras, etnis, agama, jenis kelamin, situasi sosial ekonomi atau kondisi kesehatan.

3. Berbuat baik (*beneficence*) serta Tidak Merugikan (*Non-maleficence*)

Berbuat baik adalah keharusan supaya memberikan manfaat bagi responden dan Non-maleficence adalah kewajiban untuk tidak membahayakan responden. Dimana penulis wajib tidak melakukan perlakuan yang bisa mencederai responden, baik itu secara fisik dan emosional (Sinulingga, 2024).

Penelitian ini juga telah layak etik dari Komisi Etik penelitian kesehatan Stikes Santa Elisabeth Medan dengan surat No. 124/KEPK-SE/PE-DT/IX/2025.



BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Tanggal 16 s/d 22 Oktober 2025 di SD Budi Murni 2 Medan, yang berlokasi di Jalan Kapiten Purba I No.18 P.Simalingkar Medan.

SD Swasta Katolik Budi Murni 2 didirikan tanggal 1 Agustus 1949, dengan nomor izin pendirian dari Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, NSS No. 104076001011, NSB: No. 021261481270005. Pada awal berdirinya unit ini hanya memiliki 3 kelas dengan jumlah siswa 120 orang. Sekarang ini Unit SD Swasta Katolik Budi Murni 2 telah memiliki 24 kelas dengan jumlah siswa 984 orang. Perlu diketahui bahwa SD Swasta Katolik Budi Murni 2 menggunakan gedung dan fasilitas yang sama dengan SD Katolik Budi Murni 3, SD Swasta Katolik Budi Murni 2 belajar sore hari.

Visi SD Budi Murni 2 Medan

Komunitas pendidikan yang unggul sesuai Profil Pelajar Pancasila dan Nilai-nilai Don Bosco.

Misi SD Budi Murni 2 Medan

1. Mewujudkan peserta didik yang berbudi murni sesuai nilai - nilai Don Bosco.
2. Mewujudkan peserta didik yang berwawasan global melalui literasi dan numerasi.
3. Mewujudkan peserta didik yang memiliki rasa saling menghargai, menyayangi, saling menghormati penuh kasih.

4. Menumbuhkan peserta didik yang mandiri, bergotong royong, kreatif dan bernalar kritis.
5. Mewujudkan sekolah yang menyenangkan dengan suasana yang asri, bersih dan ramah anak.

5.2 Hasil Penelitian

Pada bab ini dipaparkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025. Penelitian ini melibatkan 57 orang siswa-siswi sebagai responden penelitian.

Bab ini akan menguraikan hasil analisis univariat terkait gambaran tingkat konsentrasi belajar sebelum diberikannya intervensi senam otak (*brain gym*) dan tingkat konsentrasi setelah intervensi dilakukan. Selanjutnya, disajikan pula hasil analisis bivariat yang menggambarkan pengaruh langsung dari pelaksanaan senam otak (*brain gym*) terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa.

Seluruh hasil analisis tersebut bertujuan memberikan gambaran yang jelas mengenai perubahan tingkat konsentrasi sebelum dan sesudah intervensi senam otak, serta memastikan apakah senam otak (*brain gym*) benar-benar memberikan dampak signifikan pada kemampuan konsentrasi belajar pada anak. Dengan penyajian data yang sistematis ini, peneliti berharap hasil yang ditampilkan dapat memberikan pemahaman objektif mengenai efektivitas senam otak (*brain gym*).

5.2.1 Distribusi responden berdasarkan sebelum intervensi senam otak (brain gym)

Tabel 5. 5 Distribusi Responden Berdasarkan Sebelum Intervensi Senam Otak (*Brain Gym*)

Skor Pre Intervensi	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
	3,75	57	1,806	0,239

Berdasarkan hasil tabel distribusi 5.3 menunjukkan bahwa dari 57 responden, rata-rata nilai konsentrasi siswa sebelum intervensi adalah 3,75 yang tergolong dalam konsentrasi rendah. Dengan nilai standar deviasi 1,806 menunjukkan bahwa kemampuan konsentrasi siswa cukup berbeda-beda, dan standar error nya 0,239 yang menandakan bahwa rata-rata ini cukup stabil. Maka data ini menunjukkan bahwa sebelum senam otak dilakukan, konsentrasi siswa belum optimal sehingga intervensi senam otak (*brain gym*) diperlukan.

5.2.2 Distribusi responden berdasarkan sesudah intervensi senam otak (brain gym)

Tabel 5. 6 Distribusi Responden Berdasarkan Sesudah Intervensi Senam Otak (*Brain Gym*)

Skor Post Intervensi	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
	7,75	57	2,740	0,363

Berdasarkan hasil tabel distribusi 5.4 menunjukkan bahwa dari 57 responden, rata-rata nilai konsentrasi siswa setelah diberikan senam otak (*brain gym*) meningkat menjadi 7,75 yang tergolong dalam konsentrasi tinggi. Dengan nilai standar deviasi 2,740 menunjukkan ada perbedaan yang jelas antara siswa.

Dengan standar errornya 0,363 menunjukkan rata-rata cukup stabil. Maka data ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi senam otak (*brain gym*) konsentrasi siswa meningkat lebih optimal dibandingkan sebelum intervensi.

5.2.3 Pengaruh senam otak (brain gym) terhadap tingkat konsentrasi belajar

Tabel 5.1 Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025

Skor Pre Intervensi- Skor Post Intervensi	Confidence Interval 95%		t	df	Sig. (2-tailed)
	Lower	Upper			
	-4,689	-3,311	-11,624	56	0,000

Berdasarkan tabel distribusi 5.5 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre intervensi dan skor post intervensi. Dengan interval kepercayaan 95% menunjukkan rentang -4,689 hingga -3,311, yang artinya rata-rata skor post intervensi lebih tinggi dibandingkan skor pre intervensi. Dengan nilai $t = -11,624$ dengan $df = 56$ dan nilai signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) menegaskan bahwa perbedaan tersebut sangat signifikan secara statistik. Maka data ini menunjukkan bahwa intervensi senam otak (*brain gym*) efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak.

5.3 Pembahasan

5.3.1 Tingkat konsentrasi belajar pada anak sebelum intervensi senam otak (brain gym) di SD Budi Murni 2 Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Budi Murni 2 Medan, sebelum intervensi dilakukan rata-rata nilai konsentrasi siswa termasuk

dalam kategori rendah. Dengan jumlah responden yang cukup banyak membuat hasil penelitian ini lebih menggambarkan kondisi nyata dan perbedaan nilai antar siswa menunjukkan kemampuan konsentrasi mereka memang bervariasi. Sementara itu, kesalahan standar yang kecil menandakan bahwa rata-rata yang diperoleh sudah cukup tepat dan mendekati kondisi yang sebenarnya. Hal ini memperlihatkan bahwa sebelum intervensi dilakukan, tingkat konsentrasi belajar siswa masih tergolong rendah dengan kemampuan yang cukup berbeda-beda pada setiap individu.

Dapat dilihat dari 12 pertanyaan yang ada didalam kuesioner, terlihat bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam menjawab seluruh itemnya dan bahkan terdapat pertanyaan yang sama sekali tidak ada satupun siswa yang mampu menjawab. Pertanyaan yang dimaksud adalah pertanyaan yang berada pada soal nomor 10, dimana pada soal tersebut diinstruksikan “menuliskan angka delapan atau dua pada bagian yang paling kecil, kemudian menuliskan angka antara satu sampai lima pada bagian yang hampir paling besar”. Pelaksanaan dilakukan dalam batas waktu lima belas detik dan dimulai saat diberikan aba-aba mulai dan dihentikan ketika terdengar kata stop.

Begitu juga dengan soal nomor 7 dan 11 peserta diminta untuk “menggaris bawah huruf yang berada tepat sebelum huruf E, lalu menarik garis melintang pada huruf kedua sebelum huruf M” tugas dilakukan dalam waktu sepuluh detik setelah aba-aba dimulai dan dihentikan saat aba-aba stop. Lalu instruksi untuk kedua peserta diminta “mencoret semua angka ganjil yang tidak memiliki huruf dan tidak berada dalam segitiga, serta mencoret angka genap yang memiliki huruf

di dalam lingkaran tugas ini dikerjakan selama lima belas detik setelah aba-aba mulai hingga stop. Maka dari 12 pertanyaan yang diberikan, hanya 3 soal yang terlihat sulit dan tidak banyak siswa yang mampu untuk menjawabnya.

Berdasarkan asumsi peneliti dari hasil data yang diperoleh, menunjukkan bahwa hal itu dapat terjadi karena sewaktu pengerjaan soal siswa masih terlihat bermain-main dan mengganggu teman lainnya. Selain itu siswa juga masih terlihat kurang menangkap intruksi dari peneliti sehingga sewaktu pengerjaan soal siswa meminta agar soal dibacakan secara berulang. Siswa juga terlihat seperti kurang siap dalam pengerjaan soal dan tampak sedikit kebingungan, lalu ada beberapa siswa juga selama pengerjaan soal terlihat menguap dan melamun serta seperti menunjukkan rasa bosan selama pengerjaan soal.

Menurut (Maturuh, 2022) kesulitan konsentrasi belajar dapat disebabkan oleh gangguan konsentrasi terutama dalam mempelajari pelajaran yang memiliki tingkat kesulitan tinggi. Seorang siswa akan sulit berkonsentrasi jika dipaksa mempelajari pelajaran yang tidak diminatinya. Menurut (Winata, 2021) Seseorang yang tidak konsentrasi karena sering merasa bosan terhadap suatu hal, tidak mendengarkan ketika diajak berbicara, mengalihkan pembicaraan, sering mengobrol, dan mengganggu teman lainnya

Menurut (Anggeriani, 2024) Diketahui siswa mulai kurang konsentrasi disebabkan oleh pengajaran yang monoton, sulitnya memahami konsep dan rumus pelajaran dan suasana belajar yang riuh yang mendorong percakapan saat belajar, dan kurangnya minat terhadap pembelajaran. Menurut (Ismi, 2021) rendahnya konsentrasi pada anak usia dini, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya

inovasi dalam kegiatan pembelajaran saat mengajar yang diberikan untuk meningkatkan konsentrasi anak.

Menurut (Rizqullah, 2023) menyatakan bahwa untuk mengetahui seberapa lama rentang waktu kemampuan konsentrasi seseorang, rumusnya adalah 3–5 menit dikalikan usia. Jadi, misalnya pada anak usia 10 tahun, kemampuan berkonsentrasi idealnya adalah 30–50 menit. Anak yang mencapai batas minimal kurang dari rentang waktu tersebut boleh dikatakan memiliki konsentrasi rendah.

Maka berdasarkan asumsi peneliti, kondisi tersebut menegaskan bahwa siswa membutuhkan stimulasi tambahan untuk meningkatkan konsentrasi ataupun fokus, sehingga intervensi senam otak (*brain gym*) menjadi penting sebagai upaya membantu memperbaiki kemampuan konsentrasi belajar mereka. Melalui intervensi senam otak diharapkan mampu membantu siswa lebih bisa mempertahankan perhatiannya.

5.3.2 Tingkat konsentrasi belajar pada anak sesudah intervensi senam otak (brain gym) di SD Budi Murni 2 Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian setelah intervensi dilakukan di SD Budi Murni 2 Medan, rata-rata nilai konsentrasi siswa meningkat lebih baik dibandingkan sebelum intervensi dilakukan. Hasil penelitian setelah intervensi dilakukan tergolong dalam konsentrasi tinggi, jumlah reponden yang tetap sama menunjukkan kondisi yang sebenarnya. Terlihat adanya perbedaan konsentrasi antar siswa, meskipun secara umum terjadi peningkatan. Namun, kesalahan standar kecil memperlihatkan rata-rata yang diperoleh cukup akurat dan secara keseluruhan hasil post intervensi menunjukkan kenaikan yang signifikan.

Dapat dilihat dari 12 pertanyaan post test, soal nomor 1 menjadi item yang paling banyak dijawab oleh siswa dibandingkan soal lainnya. Dimana soal tersebut diinstruksikan “membuat tanda silang pada lingkaran kedua dan menuliskan sebuah huruf pada lingkaran ke lima, tugas dilakukan dalam waktu lima detik”. Soal ini walaupun waktu pengerjaan tidak diberikan terlalu banyak, namun siswa masih mampu untuk menyelesaikannya. Dan untuk beberapa pertanyaan yang sedikit bisa terjawab di soal pre test, terlihat di post test juga masih sedikit siswa yang bisa menjawab, terkhusus pada soal nomor sebelas dimana sebelumnya pada soal ini diinstruksikan “mencoret semua angka ganjil yang tidak memiliki huruf dan tidak berada dalam segitiga, serta mencoret angka genap yang memiliki huruf di dalam lingkaran dengan waktu limabelas detik”. Padahal soal ini sudah diberi waktu pengerjaan yang cukup lama namun siswa terkadang masih sulit untuk menyelesaikannya. Selain itu terlihat di post test lebih banyak siswa yang mampu menjawab pertanyaan dibandingkan dengan pre test.

Berdasarkan asumsi peneliti dari hasil data yang diperoleh, dinyatakan bahwa konsentrasi anak meningkat setelah diberikan intervensi senam otak. Dimana hal itu dapat terjadi karena anak sudah terlihat lebih serius dan tidak terlihat menggagu teman lainnya selama pengerjaan soal. Selain itu siswa juga sudah lebih mampu menangkap instruksi dari peneliti sehingga tidak ada lagi siswa yang meminta agar soal dibacakan secara berulang. Siswa juga terlihat sudah lebih siap dan tidak mengalami kebingungan dalam pengerjaan soal dan siswa juga tampak lebih tenang dan tidak menunjukkan rasa bosan selama pengerjaan.

Menurut (Maharani, 2023) *brain gym* merupakan teknik yang efektif karena mampu membantu seseorang belajar dan bekerja tanpa stres. Latihan ini meningkatkan kepercayaan diri, efektif dalam mengatasi hambatan belajar, serta membantu mengaktifkan potensi, keterampilan, dan konsentrasi seseorang. Menurut (Vauzi, 2025) selain mendukung performa akademik, aktivitas ini juga meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan sekitar, serta memperbaiki fungsi sosial dan emosional anak.

Menurut (Rizqullah, 2023) Penggunaan gerakan *brain gym* berguna untuk meningkatkan semangat belajar sehingga berdampak pada hasil belajar yang lebih baik. Latihan ini dapat diterapkan pada berbagai tahap pembelajaran mulai dari awal kegiatan hingga penutup. Menurut (Cahyani, 2025) *brain gym* berperan dalam meningkatkan konsentrasi, fokus, serta kewaspadaan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *brain gym* dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar, meningkatkan konsentrasi, dan menurunkan kecemasan pada anak.

Menurut (Michella Wijaya, 2023) Lancarnya aliran darah dan cukupnya oksigen ke otak dapat mengaktifkan formasi retikuler untuk menyeleksi informasi penting. Hal ini juga merangsang hormon endorfin yang mengaktifkan tiga dimensi otak seperti lateral, pemfokusan, dan konsentrasi. Menurut (Pratama, 2021) mengoptimalkan sisi otak kanan dan kiri secara efektif dapat meningkatkan logika dan kecerdasan social. Otak kanan berperan dalam kreativitas, imajinasi, dan kepribadian, sedangkan otak kiri untuk aktivitas akademik seperti membaca, menulis, berhitung, logika, dan analisis.

Maka berdasarkan asumsi peneliti dengan dukungan berbagai literatur, dapat disimpulkan bahwa setelah intervensi senam otak diberikan, kemampuan konsentrasi siswa meningkat secara jelas dan masuk kategori tinggi. Kondisi ini menegaskan bahwa latihan yang sederhana dan mudah diterapkan ini juga membuat siswa lebih segar, bersemangat, dan mampu mempertahankan perhatian selama proses belajar. Maka dari itu intervensi senam otak (*brain gym*) menjadi cara yang efektif untuk upaya membantu memperbaiki kemampuan konsentrasi belajar siswa.

5.3.3 Pengaruh senam otak (brain gym) terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025

Hasil uji *Paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara nilai konsentrasi sebelum dan sesudah intervensi. Nilai *t* yang sangat besar dan negatif menandakan adanya peningkatan yang kuat setelah intervensi. Tingkat signifikansi yang bernilai 0,000 menunjukkan perubahan tersebut benar bermakna dan tidak terjadi secara kebetulan. Interval kepercayaan berada pada rentang nilai negatif, yang berarti rata-rata skor setelah intervensi lebih tinggi daripada sebelum intervensi. Dengan jumlah responden yang dianalisis sebanyak lima puluh tujuh orang, hasil ini mempertegas bahwa senam otak memberikan pengaruh positif yang jelas terhadap peningkatan konsentrasi siswa.

Pada perbandingan hasil sebelum dan sesudah intervensi, terlihat bahwa kemampuan siswa dalam memahami instruksi dan menyelesaikan soal mengalami peningkatan yang nyata. Sebelum intervensi, banyak siswa kesulitan menjawab

item kuesioner, bahkan ada soal yang sama sekali tidak mampu diselesaikan meskipun waktu pengerjaan cukup panjang. Namun setelah intervensi diberikan, seluruh siswa sudah mampu menjawab setiap pertanyaan, termasuk soal dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Perubahan ini menggambarkan bahwa intervensi senam otak (*brain gym*) membantu siswa menjadi lebih fokus, responsif, dan mampu menyelesaikan tugas dengan lebih baik.

Berdasarkan asumsi peneliti secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa senam otak memberikan pengaruh yang nyata terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa. Sebelum intervensi, konsentrasi anak masih rendah dan ditandai dengan anak masih terlihat bermain-main dan mengganggu teman lainnya. Selain itu siswa masih terlihat kurang konsentrasi karena kurang menangkap intruksi dari peneliti. Lalu siswa juga terlihat seperti kesulitan dalam pengerjaan soal lalu ada beberapa siswa juga selama pengerjaan soal terlihat menguap, melamun serta seperti menunjukkan rasa bosan selama pengerjaan soal.

Setelah intervensi, siswa sudah terlihat lebih cepat menangkap intruksi dari peneliti sehingga tidak meminta membacakan soal secara berulang, siswa juga sudah tidak tampak bermain-main dan mengganggu teman lainnya, siswa juga sudah terlihat lebih mampu dalam pengerjaan soal dan tidak terlihat keingungan lagi. Lalu siswa juga tidak menunjukkan rasa bosan dan melamun selama pengerjaan soal. Perubahan ini menegaskan bahwa senam otak (*brain gym*) efektif dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar sesuai dengan tujuan penelitian.

Menurut (Ramadani, 2023) *brain gym* terbukti sebagai metode yang sangat efektif dan praktis untuk meningkatkan fungsi kognitif anak khususnya pada konsentrasi belajar. Disarankan agar *brain gym* diterapkan secara rutin sebagai bagian dari program peningkatan konsentrasi belajar anak di lingkungan pendidikan. Menurut (Azizah, 2024) *brain gym* terbukti efektif meningkatkan konsentrasi belajar siswa apabila rutin diterapkan setiap hari. *Brain gym* tidak akan bekerja secara optimal apabila subjek tidak serius melakukannya.

Menurut (Pujiastuti, 2024) Senam otak ini penting untuk kesehatan otak dan dapat dilakukan oleh semua kalangan usia. Menurut (Indriyani, 2025) dari kegiatan pemberian *brain gym* yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memiliki pengaruh positif bagi pihak sekolah dan siswa. Dengan adanya stimulasi *brain gym* dapat meningkatkan kerja otak kanan dan kiri pada siswa.

Maka berdasarkan hasil data sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara nilai konsentrasi senam otak. Dibuktikan dengan perubahan yang terlihat dari kondisi siswa yang sebelumnya kurang dalam memahami instruksi dan setelah intervensi mereka menjadi lebih fokus, cepat merespons. Temuan ini sejalan dengan teori pendukung yang menyatakan bahwa *brain gym* efektif meningkatkan fungsi kognitif, konsentrasi, serta kerja otak kanan dan kiri, khususnya jika dilakukan secara rutin dan sungguh-sungguh.

Berdasarkan fakta tersebut, asumsi peneliti menyimpulkan bahwa senam otak memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa



di SD Budi Murni 2 Medan. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa *brain gym* merupakan metode yang efektif, mudah diterapkan, dan dapat dijadikan bagian dari kegiatan pembelajaran untuk meningkatkan fokus dan kemampuan belajar siswa.

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah responden 57 orang diperoleh hasil :

1. Tingkat konsentrasi siswa sebelum dilakukan senam otak (*brain gym*) paling banyak berada pada tingkat konsentrasi rendah (3,75%).
2. Tingkat konsentrasi siswa sesudah dilakukan senam otak (*brain gym*) paling banyak berada pada tingkat konsentrasi tinggi (7,75%).
3. Terdapat perubahan tingkat konsentrasi belajar pada anak sebelum dan sesudah diberikan senam otak (*brain gym*) dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$

6.2 Saran

Hasil penelitian dengan jumlah responden sebanyak 57 orang mengenai pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) terhadap siswa Di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025. Maka disarankan kepada :

1. Untuk Sekolah SD Budi Murni 2 Medan

Sekolah diharapkan dapat menjadikan *Brain Gym* sebagai kegiatan rutin sebelum proses pembelajaran dimulai. Hal ini dapat membantu siswa mempersiapkan fokus, meningkatkan kesiapan belajar, dan menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif.

2. Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya mencoba menerapkan senam otak (*brain gym*) pada kelompok lansia untuk mengetahui efektifitas fungsi kognitifnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra Et Al. (2021) Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Afifah, S.N. (2025) Variasi Pengaturan Tempat Duduk: Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa, Jurnal Pendidikan Guru Madarasah Ibtidiyah
- Andriana, E. (2023) Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran Di Sd Negeri Tembong 2, Jurnal Holistika
- Anggeriani (2024) Dampak Kurang Konsentrasi Siswa Pada Pembelajaran Matematika, Aulad: Journal On Early Childhood
- Anggeriani, L.A. (2024) Dampak Kurang Konsentrasi Siswa Pada Pembelajaran Matematika, Journal On Early Childhood
- Anggeriani, L.A. (2024) Dampak Kurang Konsentrasi Siswa Pada Pembelajaran Matematika, Aulad: Journal On Early Childhood
- Azizah, L. (2024) Meningkatkan Konsentrasi Anak Melalui Brain Gym Di Kelompok B RA Rohmatika Pameumpeuk Kabupaten Bandung
- Back, P.A. (2018) Essentials Of Nursing Research.
- Cahyani (2025) Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 5 Dan 6 Di MI (Madrasah Ibtidaiyah) Darul Arofah
- Damayanti, R. (2024) Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah, Kesehatan Tambusai
- Dian (2022) Brain Games And Gymnastics On Increasing Concentration Power Of Early Childhood, Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini
- Febriyanti (2025) Brain Gym Dan Keterampilan Menghitung Sebagai Stimulasi Perkembangan Motorik Halus Pada Balita
- Hastono (2016) Analisa Data Pada Bidang Kesehatan
- Hermawati, A.D. (2023) Efektivitas Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran Tematik Kelas 5 SDN 04 Madiun Lor, Prosiding Konferensi Ilmiah Dasar
- Indriyani, M. (2025) Meningkatkan Motorik Dan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini Melalui Stimulasi Brain Gym Di Tk Nurul Huda Al Bukhari Desa Cirangkong



- Ismi, A.D. (2021) Pengaruh Penggunaan Ice Breaking Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini, Wawasan Pendidikan
- Isnawati, R. (2020) Cara Kreatif Dalam Proses Belajar
- Khailanisa, A. (2023) Hubungan Perilaku Sarapan Pagi Dan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sma Negeri 88 Jakarta Timur Tahun 2023, Jurnal Pendidikan Kesehatan
- Maharani (2023) Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 5-6 Di Sdn 2 Kenteng Kecamatan Toroh
- Masturoh, I. (2018) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Maturoh (2022) Analisis Penyebab Kurang Konsentrasi Belajar Anak Dalam Pelajaran Bahasa Indonesia Dengan Menggunakan Media Buku Cerita
- Michella Wijaya, S. (2023) Pengaruh Brain Gym Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar, Jurnal Serina Ekonomi Dan Bisnis
- Muhammad (2022) Dasyatnya Senam Otak
- Mulyana, A. (2024) Efektivitas Gerakan Senam Dasar Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak
- Munir, Z. (2024) Aromaterapi Lavender Dan Brain Gym Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak, Penelitian Kesehatan Suara Forikes
- Nursalam (2020) Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan
- Prachi, M. (2022) Influence On Cognitive Skill Development In 5 To 10 Years Old Children Due To COVID-19 Lockdown, International Journal Of Science And Research (IJSR)
- Pratama, M.Y. (2021) The Effectiveness Of Brain Gym Games In Optimizing The Right And Left Sides Of Students Brains
- Psikologi, T.B. (2018) Panduan Resmi Tes Psikologis
- Pujiastuti (2024) Pendidikan Kesehatan Pada Anak Tentang Senam Otak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar, JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)
- Rabbani Maruapey, M. (2024) Efek Latihan Otak (Brain Gym) Terhadap Short Term Memory Anak Usia Sekolah Di Sd Islam Pertiwi Nusantara, JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa& Penelitian Keperawatan



- Ramadani (2023) Pengaruh Pemberian Brain Gym Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Usia 6-10 Tahun Di Klinik Yamet Batam Tiban, Jurnal Kesehatan Ar-Rahman
- Ramadani, F. (2025) Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa, Jurnal Keperawatan Abdurrah
- Riinawati (2020) Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Pretasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19 Studi Kasus SD N Karang Mekar 4 Banjarmasin
- Riinawati, R. (2021) Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Dasar Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan
- Rinyanto (2020) Metode Riset Penelitian Kuantitatif
- Rizqullah (2023) Penerapan Kegiatan Brain Gym Untuk Meningkatkan Kosentrasi Belajar, Jurnal Konatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan
- Salsabella, V. (2025) Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Permainan Ice Breaking Di SD Kanisius Delanggu, Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan
- Sanib, S.S. (2023) Gerakan Dimensi Lateralis Brain Gym Untuk Meningkatkan Percaya Diri Dalam Public Speaking
- Santana, S.A. (2025) Interaksi Resiprokal Otak Dan Perilaku Pada Perkembangan Anak
- Saputra (2022) Metodologi Penelitian
- Silviana, H. (2024) Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Sdn 1 Rancamaya Kecamatan Cilongok
- Simbolon, P. (2022) Learning Environment With The Learning Concentration On Students
- Sinulingga (2024) Etik Dan Hukum Dalam Keperawatan
- Sukmawati (2021) Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, Dan Dukungan Orangtua Terhadap Konsentrasi Belajar Selama Pandemi COVID 19
- Supiatun (2021) Melatih Konsnetrasi Anak Dengan Gerakan
- Susanti, M. (2023) Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur,



- Konsentrasi Belajar Dan Prestasi Akademik Siswa Sma Negeri 1 Sungaiselan Kabupaten Bangka Tengah Tahun 2022, Jurnal Keperawatan
- Syahfitri, R.A. (2022) Kejenuhan Belajar : Dampak Dan Pencegahan Jurnal Generasi Tarbiyah : Jurnal Pendidikan Islam, Generasi Tarbiyah: Jurnal Pendidikan Islam
- Tanjung, K. Azan (2024) Senam Otak Sebagai Upaya Peningkatan Memori Jangka Pendek Anak Penyandang Disabilitas Intelektual, Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha
- Tyas (2023) Meningkatnya Hasil Belajar Siswa Dengan Strategi Komplementer Melalui Motivasi Belajar
- Vauzi, R. (2025) Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Dan Daya Ingat Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Cilolohan Kota Tasikmalaya
- Winata (2021) Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19 Student Learning Concentration And Motivation On Online Learning During The Covid-19 Pandemic
- Wistiana (2025) Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Di Sdn 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir, Assyifa
- Wistiana (2025) Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Di Sdn 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir.
- Wistiana (2025) Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Di Sdn 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang, ASSYIFA : Jurnal Ilmu Kesehatan



LAMPIRAN



USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Valentino Artonang
2. NIM : 032022046
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul : Pengaruh Senam otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat konsentrasi Belajar Anak Di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025.

5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Lindawati Simorangkir S.Kep., Ns., M.Kes	
Pembimbing II	Mumi Sari Dewi Simanullang S.Kep., Ns., M.Kep	

6. Rekomendasi :

- a. Dapat diterima Judul : Pengaruh senam otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat konsentrasi belajar pada Anak Di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025.yang tercantum dalam usulan judul Skripsi di atas
- b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
- c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
- d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan, 10 Juni 2025

Ketua Program Studi Ners

Lindawati Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 17 Juni 2025

Nomor: 804/STIKes/SD-Penelitian/VI/2025

Lamp. :-

Hal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:

Kepala Sekolah SD Budi Murni 2 Medan

di-

Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Bapak untuk memberikan izin pengambilan data awal bagi mahasiswa tersebut. Adapun nama mahasiswa dan judul proposal, adalah:

NO	NAMA	NIM	JUDUL
1	Valentina Aritonang	032022046	Pengaruh Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan



Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



**YAYASAN PERGURUAN KATOLIK DON BOSCO
KEUSKUPAN AGUNG MEDAN
SD SWASTA KATOLIK BUDI MURNI 2**
Jl. Kapiten Purba 1 Simalingkar Medan (20141) Telp. (061) 8367967
E-mail : sdbudimurni2@yahoo.co.id

No : 1350/SD BM2/U/IX/2025

Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Pimpinan Stikes Santa Elisabet

Jl. Bunga Terompet No. 118

Medan

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami beritahukan bahwa mahasiswi dibawah ini diberikan izin untuk pengambilan data awal di SD Swasta Katolik Budi Murni 2 .

No.	NIM	Nama Mahasiswa	Judul
1	032022046	Valentina Aritonang	Pengaruh senam otak(<i>Braim Gym</i>) terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak di SD Budi Murni tahun 2025

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya. Terima kasih

Medan, 21 Juli 2025
Kepada Sekolah,
SWASTA
BUDI MURNI 2
KELOMPOK KELURAHAN MANGGA
DON BOSCO
Lambok Fransiskus Napitu, S.Si



**YAYASAN PERGURUAN KATOLIK DON BOSCO
KEUSKUPAN AGUNG MEDAN**

SD SWASTA KATOLIK BUDI MURNI 2

Jl. Kapiten Purba I Simalingkar Medan (20141) Telp. (061) 8367967

E-mail : sdbudimurni2@yahoo.co.id

No : 1248/SD BM2/U/VII/2025

Hal : Pengambilan Data Awal

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Pimpinan Stikes Santa Elisabet

Jl. Bunga Terompet No. 118

Medan

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami beritahukan bahwa mahasiswi dibawah ini telah selesai melaksanakan pengambilan data awal penelitian di SD Swasta Katolik Budi Murni 2.

No.	NIM	Nama Mahasiswa	Judul
1	032022046	Valentina Aritonang	Pengaruh senam otak(Braim Gym) terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak di SD Budi Murni tahun 2025

Benar nama diatas adalah telah selesai melaksanakan pengambilan data awal penelitian di sekolah kami pada tanggal 21 Juli 2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya. Terima kasih



Medan, 21 Juli 2025

Ketua Sekolah,

SD Swasta Katolik Budi Murni 2

Jl. Kapiten Purba I Simalingkar Medan (20141)

Telp. (061) 8367967

E-mail : sdbudimurni2@yahoo.co.id

Wangsa

Don Bosco

Medan

Fransiskus Napitu, S.Si



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
No. 124/KEPK-SE/PE-DT/IX/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Valentina Aritonang
Principal In Investigator

Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan Judul:
Title

**"Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Kosentrasi Belajar Pada Anak
Di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 19 September 2025 sampai dengan tanggal 19 September 2026.

This declaration of ethics applies during the period September 19, 2025 until September 19, 2026.



Mestiana Br. Karo, M.Kep. DNSc.



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 17 September 2025

Nomor : 1294/STIKes/SD-Penelitian/IX/2025

Lamp. : -

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:

Kepala Sekolah SD Budi Murni 2 Medan

di-

Tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian studi pada Prodi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa tersebut di bawah ini, yaitu:

No	Nama	NIM	Judul
1	Valentina Aritonang	032022046	Pengaruh Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) Terhadap Tingkat Kosentrasi Belajar Pada Anak Di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.



Hormat kami,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan

Mesdiana Br Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



**YAYASAN PERGURUAN KATOLIK DON BOSCO
KEUSKUPAN AGUNG MEDAN
SD SWASTA KATOLIK BUDI MURNI 2**
Jl. Kapiten Purba 1 Simalingkar Medan (20141) Telp. (061) 8367967
E-mail : sdbudimurni2@yahoo.co.id

No : 1350/SD BM2/U/IX/2025

Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Pimpinan Stikes Santa Elisabet

Jl. Bunga Terompet No. 118

Medan

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami beritahukan bahwa mahasiswi dibawah ini diberikan izin untuk penelitian di SD Swasta Katolik Budi Murni 2 mulai tanggal 16 Oktober s/d 22 Oktober 2025.

No.	NIM	Nama Mahasiswa	Judul
1	032022046	Valentina Aritonang	Pengaruh senam otak(<i>Braim Gym</i>) terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak di SD Budi Murni tahun 2025

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya. Terima kasih

Medan, 13 Oktober 2025

Kepala Sekolah,



Lambok Fransiskus Napitu, S.Si



YAYASAN PERGURUAN KATOLIK DON BOSCO
KEUSKUPAN AGUNG MEDAN
SD SWASTA KATOLIK BUDI MURNI 2
Jl. Kapiten Purba I Simalingkar Medan (20141) Telp. (061) 8367967
E-mail : sdbudimurni2@yahoo.co.id

No : 1350/SDBM2/U/X/2025

Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth.

Bapak/Pimpinan Stikes Santa Elisabet

Jl. Bunga Terompet No.118

Medan.

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami beritahukan bahwa mahasiswi dibawah ini telah selesai melaksanakan penelitian di SD Swasta Katolik Budi Murni 2 mulai tanggal, 16 Oktober s/d 22 Oktober 2025.

No.	Nama	NIM/NIRM	Judul
1	Valentina Aritonang	032022046	Pengaruh senam otak (<i>Braim Gym</i>) terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak di SD Budi Murni 2 tahun 2025

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya. Terima kasih

Medan, 24 Oktober 2025
Kepala Sekolah

Lambok Fransiskus Napitu, S.Si



**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawahi ini :

Nama (Inisial) :

Umur :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Menyatakan bersedia menjadi subjek penelitian (informan) dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Valentina Aritonang

NIM : 032022046

Pekerjaan : Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan

Prosedur penelitian ini tidak akan memberikan dampak dan resiko apapun pada subjek penelitian. Data yang diperoleh digunakan untuk kepentingan ilmiah, serta kerahasiaan jawaban yang diberikan oleh responden akan sepenuhnya dijamin oleh peneliti. Saya selaku responden dengan ini memberikan penjelasan dan kesempatan bertanya mengenai hal-hal yang belum dimengerti serta mendapatkan jawaban yang jelas dan benar. Dengan ini saya menyatakan secara sukarela dan tanpa adanya paksaan untuk ikut serta sebagai subjek dalam penelitian ini saya bersedia menjawab pertanyaan dengan sejujur-jujurnya.

Penanggung jawab

Responden

()

()



KUESIONER ARMY ALPHA INTELLIGENCE TEST

PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK DI SD BUDI MURNI 2 MEDAN

Kode Responden

Hari / Tanggal :

A. Karakteristik Responden

Petunjuk:

Beri tanda checklist (✓) sesuai dengan jawaban yang dipilih

1. Jenis kelamin:

☐

Perempuan

☐

Laki-laki

B. Army Alpha Intelligence Test

Petunjuk :

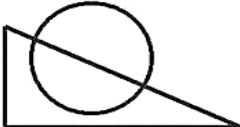
Dengarkan baik-baik instruksi yang diberikan dan berikan jawabannya

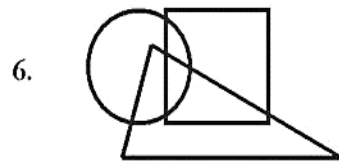
1. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9

3. ☐ ☐ ☐ YA TIDAK

4. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

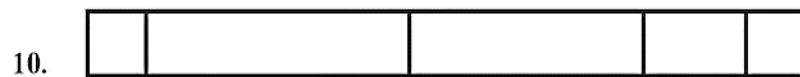
5. 



7. A B C D E F G H I J K L M N O P

8. KAPAL MUATAN GUDANG

9. 45 - 87 - 54 - 38 - 66 - 78 - 81 - 49 - 34 - 41 - 71 - 99 - 17 - 82 - 64 - 89



11.

12. 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Skor	
------	--



A. Instruksi Pengisian Kuesioner Oleh Peneliti

1. Lihatlah lingkaran-lingkaran pada soal no 1

- a. Buatlah sebuah silang dalam lingkaran ke 2 dan sebuah huruf dalam lingkaran ke 5.
- b. Mulai (5 detik).....stop

2. Lihatlah no 2

- a. Lingkaran-lingkaran itu bernomor, dengarkan baik-baik
- b. Tariklah sebuah garis dari lingkaran ke 3 ke lingkaran ke 6
- c. Garis itu lewat di bawah lingkaran ke 4 dan diatas lingkaran ke 5
- d. Mulai (5 detik).....stop

3. Lihatlah soal no 3 dan perhatikanlah baik-baik

- a. Jika betul bahwa pesawat udara lebih cepat dari mobil, buatlah koma dalam lingkaran pertama. Jika tidak, coretlah perkataan “tidak”
- b. Mulai (5 detik)..... Stop

4. Sekarang no 4 dan dengarkan baik-baik.

Tulislah dalam lingkaran ke 3 jawaban yang betul dari pertanyaan:

- a. “Berapa harikah 1 minggu itu?”
- b. Dalam lingkaran ke 4 tidak dibuat suatu apapun, tetapi tulislah dalam lingkaran ke 5 jawaban yang salah dari pertanyaan tadi.
- c. Mulai (10 detik).....stop



5. Lihatlah segi tiga dan lingkaran pada no 5. Dengarkan baik-baik.

- a. Buatlah sebuah silang pada bidang yang terletak dalam lingkaran, tetapi tidak dalam segitiga
- b. Tulislah huruf “A” pada bidang yang terletak dalam lingkaran dan juga dalam segitiga.
- c. Mulai (10 detik).....stop

6. Lihatlah no 6. Dengarkan :

- a. Tulislah huruf “X” pada bidang yang terletak dalam segitiga tetapi tidak dalam bujur sangkar
- b. Tulislah huruf “Y” pada bidang yang terletak dalam bujur sangkar dan segi tiga tetapi tidak dalam lingkaran.
- c. Mulai (10 detik)..... stop

7. Lihatlah no 7. Dengarkan baik-baik.

- a. Buatlah sebuah garis dibawah huruf yang tepat mendahului huruf “E”.
- b. Buatlah pula sebuah garis yang melintang huruf kedua yang mendahului “M”.
- c. Mulai (10 detik).....stop

8. Lihatlah no 8. Perhatikanlah ke 3 lingkaran dan ke 3 perkataan perkataan itu.

- a. Tulislah dalam lingkaran pertama, huruf ke 2 dari perkataan pertama
- b. Dalam lingkaran kedua, huruf ketiga dari perkataan kedua
- c. Dalam lingkaran ketiga, huruf terakhir dari perkataan ketiga
- d. Mulai (15 detik)..... stop



9. Lihatlah no 9, dengarkan baik-baik.

- a. Coretlah tiap-tiap bilangan yang lebih besar dari 30 tetapi kurang dari 40.
- b. Mulai (15 detik)....stop

10. Lihatlah no 10. Perhatikan bahwa gambar itu terbagi atas 5 bagian.

- a. Tulislah angka 8 atau 6 dalam 2 bagian yang kecil dan angka antara 1 sampai 5 dalam bagian hampir paling besar.
- b. Mulai (15 detik)....stop

11. Lihatlah no 11 dengarkan baik-baik.

- a. Coret tiap-tiap angka ganjil yang tidak berhuruf dan tidak terletak dalam segitiga
- b. Coretlah pula tiap angka genap yang berhuruf dalam lingkaran
- c. Mulai (15 detik)....stop

12. Sekarang nomor yang terakhir, yaitu nomor 12. Perhatikan baik-baik

- a. Apabila 5 lebih besar dari 3, coretlah angka 4, kecuali kalau 4 lebih besar dari pada 6
- b. Buatlah sebuah garis dibawah angka 5
- c. Mulai (10 detik).... Stop



B. Scoring

Skor 0-1 : tingkat konsentrasi sangat rendah

Skor 2-4 : tingkat konsentrasi rendah

Skor 5-7 : tingkat konsentrasi sedang

Skor 8-10 : tingkat konsentrasi tinggi

Skor 11-12 : tingkat konsentrasi sangat tinggi

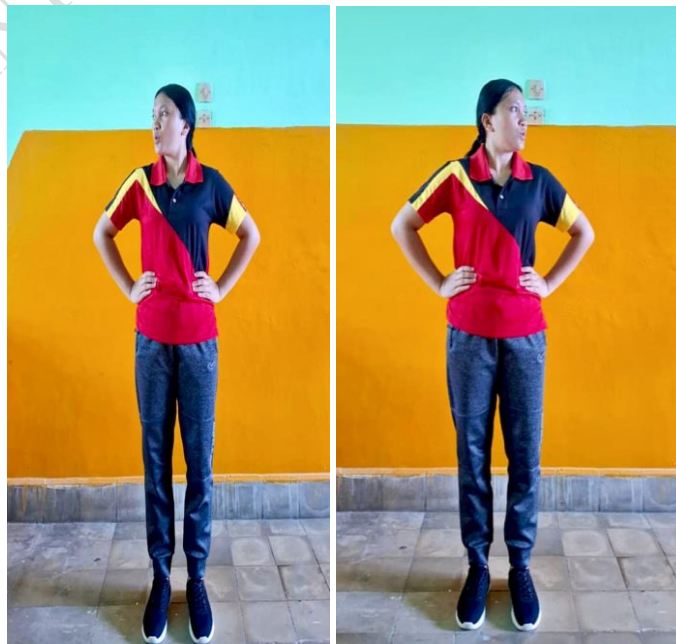
Sumber : Tim Bintang Psikolog (2018)

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM OTAK (<i>BRAIN GYM</i>)	
Defenisi	Senam otak merupakan gerakan sederhana yang dirancang untuk meningkatkan kinerja otak dan sistem saraf, termasuk perbaikan dalam area konsentrasi, fokus, keseimbangan dan koordinasi.
Manfaat	Menyalurkan oksigen ke otak, meningkatkan fokus serta konsentrasi, dapat mengaktifkan koordinasi otak kiri dan kanan, meregangkan otot yang tegang, dan mengembangkan sikap tubuh yang positif.
Waktu	Senam Otak dilakukan secara keseluruhan selama 7 menit.
Persiapan	Menjelaskan tujuan dan prosedur senam otak.
Pelaksanaan	1. Minum air putih secukupnya (1 gelas). 

2. Lakukan pernapasan perut (menghirup lalu mengeluarkannya kembali sebanyak 4-8 kali).



3. Melihat ke kanan dan ke kiri selama 4-8 kali dengan melakukan pernafasan perut.



4. Santai selama 4-8 kali pernafasan perut.



5. Letakkan kaki rata di atas lantai. Ujung-ujung jari tangan dan kaki saling bersentuhan selama 4-8 kali pernafasan perut.




6. Rentangkan kedua tangan anda seluas dan senyaman mungkin. Gerakan ini dilakukan untuk memadukan otak. Sementara itu, bayangkan otak kiri dan kanan menjadi satu, dengan menyatukan kedua tangan selama 4-8 kali pernafasan perut.



7. Sentuh titik dibagian kepala bagian kiri dan kanan selama 4-8 kali dengan pernafasan perut.



	<p>8. Silangkan kaki secara bergatian 10-25 kali.</p> <div data-bbox="657 376 1337 947">  </div>
Evaluasi	Tanyakan perasaan siswa setelah melakukan gerakan senam otak

Sumber : Muhammad (2022)



**MASTER DATA
SEBELUM DAN SESUDAH INTERVENSI**

Nomor	Pre Intervensi	Post Intervensi
1	0	8
2	3	10
3	3	12
4	3	3
5	3	8
6	1	8
7	2	4
8	4	9
9	2	7
10	3	7
11	3	10
12	4	4
13	2	6
14	4	7
15	4	9
16	3	6
17	3	5
18	5	10
19	5	9
20	3	6
21	3	12
22	5	8
23	6	7
24	1	1
25	3	3
26	5	8
27	2	8
28	6	9
29	2	1
30	2	3
31	5	9
32	7	9
33	4	6
34	4	10
35	1	5



36	1	5
37	7	12
38	5	9
39	0	12
40	6	11
41	6	8
42	6	7
43	3	9
44	4	7
45	5	6
46	6	9
47	6	9
48	6	10
49	5	11
50	5	12
51	5	5
52	6	10
53	3	8
54	1	6
55	2	7
56	4	12
57	6	10



HASIL UJI SPSS

UJI NORMALITAS

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Skor Pre Intervensi	57	98.3%	1	1.7%	58	100.0%
Skor Post Intervensi	57	98.3%	1	1.7%	58	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Skor Pre Intervensi	Mean		3.75	.239
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.28	
		Upper Bound	4.23	
	5% Trimmed Mean		3.78	
	Median		4.00	
	Variance		3.260	
	Std. Deviation		1.806	
	Minimum		0	
	Maximum		7	
	Range		7	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		-.165	.316
	Kurtosis		-.819	.623
Skor Post Intervensi	Mean		7.75	.363
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	7.03	
		Upper Bound	8.48	
	5% Trimmed Mean		7.86	
	Median		8.00	
	Variance		7.510	
	Std. Deviation		2.740	
	Minimum		1	
	Maximum		12	
	Range		11	
	Interquartile Range		4	
	Skewness		-.483	.316
	Kurtosis		-.082	.623



Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor Pre Intervensi	.141	57	.007	.950	57	.020
Skor Post Intervensi	.115	57	.060	.958	57	.044

a. Lilliefors Significance Correction

UJI PAIRED SAMPLE T TEST

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Skor Pre Intervensi	3.75	57	1.806	.239
	Skor Post Intervensi	7.75	57	2.740	.363

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Skor Pre Intervensi & Skor Post Intervensi	57	.406	.002

Paired Samples Test

		Paired Differences							
				Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation		Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Skor Pre Intervensi - Skor Post Intervensi	-4.000	2.598	.344	-4.689	-3.311	-11.624	56	.000



WILCOXON SIGNED RANKS TEST

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor Post Intervensi - Skor Pre Intervensi	Negative Ranks	1 ^a	3.00	3.00
	Positive Ranks	51 ^b	26.96	1375.00
	Ties	5 ^c		
	Total	57		

a. Skor Post Intervensi < Skor Pre Intervensi

b. Skor Post Intervensi > Skor Pre Intervensi

c. Skor Post Intervensi = Skor Pre Intervensi

Test Statistics^a

	Skor Post Intervensi - Skor Pre Intervensi
Z	-6.264 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.



DOKUMENTASI











Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Valentina Antonang

NIM : 032022046

Judul : Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat konsentrasi Belajar pada Anak Di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025

Nama Pembimbing I : Lindawati Simorangkir S.kep.,Ns., M-kes

Nama Pembimbing II : Murni Sari Dewi Simanullang S.kep.,Ns., M-kep

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB 1	PEMB2
1.	Selasa 10 / Nov / 2025	Lindawati Simorangkir S-kep.,Ns., M-kes	- memahami cara membaca dan memaparkan hasil kelolaan ke Bab 5		

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan					
2	Bab 19/Nov/2025	Lindawati Simorangkir S-kep., Ns., M-kes	<ul style="list-style-type: none">- Buat data Excel berapa banyak atau soal yang mana anda paling sulit menjawab soal- ganti tabel hasil di Bab 5- Cari jurnal pendukung untuk pembahasan		
3	Kamis 20/Nov/2025	Numi Sari Dewi Simanullang S-kep., Ns., M-kes	<ul style="list-style-type: none">- Bagaimana melihat data sudah berdistribusi Normal atau tidak- Narasikan Hasil- Cari jurnal pendukung		
4	Jumat 20/Nov/2025	Lindawati Simorangkir S-kep., Ns., M-kes	<ul style="list-style-type: none">- Tabel paired tes statistic yang dimantikan hanya mean, rata², nilai Simpang baku.- Pembahasan sebelum narasikan dan hasil total jawaban yang benar begitu juga dgn sesudah.- Cari jurnal pendukung opini- sebelum cari jurnal yang mendukung		
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan					



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan					
			<ul style="list-style-type: none">lebih ke anaknye- jurnal penduturlebih ke Penamnye1-3 jurnal- pengaruh sehamnyeke konsentrasiape aluranye.		
C	Jumat 28/Nov/2025	Murni Sari Dewi Simanullang S-kep., Ns., M-kep	<ul style="list-style-type: none">- Tabel 5-2.1sebelum diberikanseham otak- Tabel 5-2.2sesudah diberikanseham otak.- Tabel 5-2.3pengaruh sehamotak terhadap tingkatkonsentrasi.- Hasil datadianalisis- 5.3.3 membandaruji wilcoxon danmengapa hasilnyaseperti itu danbuat jurnal pendutur		fer
			<ul style="list-style-type: none">- wilcoxon buatdiampiran- Bab 4 perbaikanbahasanye.		



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan					
6.	Selasa 02/dec/2025	Lindawati Simorangkir S-kep, Ns, M-kep	<ul style="list-style-type: none">- Bahas uji paired bukan wilcoxon- saran harus sejalan dengan Mafacit penelitian		
7.	Selasa 02/dec/2025	Mimi Sari Dewi Simanullang S-kep, Ns, M-kep	<p>Bab 4</p> <ul style="list-style-type: none">- analisa univariat dan bivariat dipelajari sesuai dengan alur penelitian- menganti bahasa proposal <p>Bab 5</p> <ul style="list-style-type: none">- pembahasan Fakta, Opini & jurnal pendukung		
8.	Rabu 03/dec/2025	Lindawati Simorangkir S-kep, Ns, M-kep	<ul style="list-style-type: none">- menambahkan opini- mencari jurnal fisiologi konsentrasi- perbaikan kesimpulan- saran peneliti selanjutnya- jk (demografi) tidak dilampirkan		
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan					



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan					
9	Jumat 04/dec/2025	Lindawati Simorangkir S-kep., Nc., M. kes	<ul style="list-style-type: none">- mencari jurnal / buku yang membahas tentang fisiologi konsentrasi- berapa kali perlakuan agar betul : efektif- jangan terlalu panjang per jelaskan setiap paragraf.		
10.	Jumat 04/dec/2025	Murni Sari Dewi Simanullang S-kep., Ns., M-kep	<ul style="list-style-type: none">- perbaiki kesimpulan- membuat abstrak- lengkapi lampiran- perbaiki sistematika penulisan.		lso
11.	Sabtu 05/dec/2025	Murni Sari Dewi Simanullang S-kep., Ns., M-kep	<ul style="list-style-type: none">- abstrak lengkapi komponen imrail dengan maksimal 250 kata		lso



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan					
12	Senin 8/dec/2025	Murni Sari Dewi Simanullang S-kep, Ns., M-kep	Pedagogi penyusunan abstrak Acc ujian		ke
13	Selasa 9/dec/2025	Linda Wati Simorangkir S-kep, Ns., M-kep	Acc ujian		ke
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					
61					
62					
63					
64					
65					
66					
67					
68					
69					
70					
71					
72					
73					
74					
75					
76					
77					
78					
79					
80					
81					
82					
83					
84					
85					
86					
87					
88					
89					
90					
91					
92					
93					
94					
95					
96					
97					
98					
99					
100					



Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan

REVISI SKRIPSI

Nama Masiswa : Valentina Aritonang

Nim : 032022046

Judul : Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Di SD Budi Murni 2 Medan Tahun 2025


Nama Penguji 1 : Lindawati Simorangkir, S.Kep., Ns., M.Kes

Nama Penguji 2 : Murni Sari Dewi Simanullang, S.Kep., Ns., M.Kep


Nama Penguji 3 : Vina Yolanda Sari Sigalingging, S.Kep., Ns., M.Kep


NO	HARI/ TANGGAL	NAMA PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENG 1	PENG 2	PENG 3
1	Selasa 16/Des/2025	Lindawati Simorangkir S.Kep., Ns., M.Kes	ABSTRAK - Tidak membaca hara Univanal dan bivanat Acc	<i>[Signature]</i>		



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan						
2						
2	Selasa 16/dec/2025	Vina yolande Sci fiza tinggi ing s kep. Ns., M-kep	-perbaiki sistematik penelitian Bab 4 -menambahkan daftar peneliti tuan / observer Acc.			lf
3	Rabu 17/dec/2025	Murni Puri Dewi Himani Nang. S-kep., Ns.: M-kep	BAB 5 -asumsi pargan terlalu teori ABSTRACT -Tidak perlu melingkarkan kesimpulan Acc.			ke.
4	Kamis 18/dec/2025	Amanda sinaga	Acc Abstrak 			



 **Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan** 3

5	Jumat 19/dec/2020	Dr. Lili Novitama Stkip... Kc... H.kep	Uji Tumorin 			

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan