

**PENERAPAN *BRAIN GYM* UNTUK MENINGKATKAN
KONSENTRASI SISWA KELAS III
SDN 116 REJANG LEBONG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1 (S-1)
Dalam Ilmu Tarbiyah



OLEH:
LIDIYA FEBRIYANTI
NIM. 21591115

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
FAKULTAS TARBIYAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP
2025**

SURAT PENGAJUAN SKRIPSI

Hal: Pengajuan Sidang Munaqosyah

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Curup

Di-

Curup

Assalamualaikum Wr.Wb

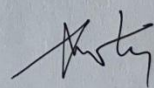
Setelah diadakan pemeriksaan dan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat skripsi saudara **Lidiya Febriyanti** yang berjudul **Penerapan *Brain Gym* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa Pada Mata Pelajaran IPA Kelas III SDN 116 Rejang Lebong** sudah dapat diajukan dalam sidang munaqasyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

Demikian permohonan ini kami ajukan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Curup, Juli 2025

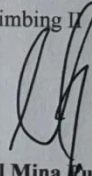
Pembimbing I



Dra. Ratnawati, M.Pd

NIP. 196709111994332002

Pembimbing II



Muksal Mina Putra, M.Pd

NIP. 198704032018011001

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Hal: Pengajuan Sidang Munaqosyah

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Curup

Di-

Curup

Assalamualaikum Wr.Wb

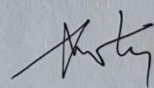
Setelah diadakan pemeriksaan dan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat skripsi saudara **Lidiya Febriyanti** yang berjudul **Penerapan *Brain Gym* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa Pada Mata Pelajaran IPA Kelas III SDN 116 Rejang Lebong** sudah dapat diajukan dalam sidang munaqasyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

Demikian permohonan ini kami ajukan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Curup, Juli 2025

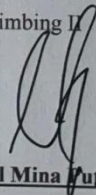
Pembimbing I



Dra. Ratnawati, M.Pd

NIP. 196709111994332002

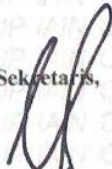
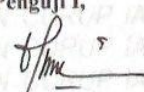
Pembimbing II



Muksal Mina Putra, M.Pd

NIP. 198704032018011001

SURAT PENGESAHAN

	KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP FAKULTAS TARBIYAH
Jalan Dr. Ak Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax 21010 Homepage: http://www.iaincurup.ac.id Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119	
PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA Nomor : 199 /In.34/F.T/I/PP.00.9/ 08/2025	
Nama	: Lidiya Febriyanti
NIM	: 21591115
Fakultas	: Tarbiyah
Prodi	: Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Judul	: Penerapan <i>Brain Gym</i> Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa Kelas III SDN 116 Rejang Lebong
Telah dimunaqasyahkan dalam sidang terbuka Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, pada:	
Hari/Tanggal	: Senin, 11 Agustus 2025
Pukul	: 15.00-16.30 WIB
Tempat	: Ruang 03 Gedung Munaqosah Fakultas Tarbiyah
Dan telah diterima untuk melengkapi sebagai syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Ilmu Tarbiyah.	
TIM PENGUJI	
Ketua,	Sekretaris,
	
Dra. Ratnawati, M.Pd NIP. 196709111994032002	Muksal Mina Putra, M.Pd NIP. 198704032018011001
Penguji I,	Penguji II,
	
Dra. Susilawati, M.Pd NIP. 196609041994032001	Nelfa Sari, M.Pd NIP. 199402082022032004
Mengesahkan Dekan Fakultas Tarbiyah	
	
Dr. Sutarto, Ag., M.Pd. NIP. 197409212000031003	

KATA PENGANTAR

Assalammu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya yang besar sehingga saya pada akhirnya dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Penerapan *Brain Gym* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa Kelas III SDN 116 Rejang Lebong". Tidak lupa shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi Was sallam* yang telah membawa kehidupan manusia dari zaman jahiliyah menuju zaman islamiyah.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada fakultas Tarbiyah Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

Penulis menyadari bahwa dalam melaksanakan penyusunan skripsi ini terdapat banyak kendala dalam berbagai hal. Namu, berkat rahmat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, kerja keras serta doa dan bantuan dari berbagai pihak skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Idi Warsah, M.Pd.I., selaku Rektor IAIN Curup
2. Bapak Prof. Dr. H. Yusefri, M.Ag. Selaku Wakil Rektor I IAIN Curup
3. Bapak Prof. Dr. M. Istah, M.Pd., Mm. Selaku Wakil Rektor II IAIN Curup
4. Bapak Dr. H. Nelson, M.Pd.I. selaku Wakil Rektor III IAIN Curup
5. Bapak Dr. H. Sutarto, S.Ag., M.Pd. Selaku dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Curup
6. Bapak Agus Riyan Oktari, M.Pd selaku Ketua prodi Pendidikan Guru mdrasah Ibtidaiyah

7. Dra. Ratnawati, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberi bimbingannya serta arahan dari awal perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini
8. Bapak Muksal Mina Putra, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan banyak ilmu serta saran pada proses penyusunan skripsi ini.
9. Ibu Dra. Susilawati, M.Pd selaku Dosen Penguji I dan Ibu Nelfa Sari, M.Pd selaku Dosen Penguji II yang telah banyak memberikan arahan dan saran dalam penulisan skripsi ini.
10. Dosen Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, seluruh Dosen dan Staff IAIN Curup yang telah membekali banyak ilmu dan pengalaman
11. Bapak Nasrun, S.Pd., MM. Sebagai Kepala Sekolah SDN 116 Rejang Lebong yang telah bersedia memberi izin penulis untuk melaksanakan penelitian.
12. Ibu Ngatinem, S.Pd. Sebagai Guru Wali Kelas III SDN 116 Rejang Lebong yang telah bersedia membantu dalam melaksanakan penelitian.

Dalam penelitian skripsi ini masih banyak kesalahan dan kekurangan, karena itu segala kritik dan saran yang membangun akan menyempurnakan penelitian skripsi ini serta bermanfaat bagi peneliti dan pembaca.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Curup, 2025

Penulis

Lidiya Febriyanti
NIM. 21591115

MOTTO

“Allah tidak pernah membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

Dia mendapat (pahala) dari (kebijakan) yang dikerjakannya dan mendapat (siksa)

Dari (kejahatannya) yang diperbuatnya”

(Q.S Al-Baqarah:286)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah *Subahanahu Wa Ta'ala* berkat rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan penuh rasa bangga saya persembahkan karya ini untuk :

1. Teristimewa untuk kedua orang tua saya tercinta Ayah M.Jadil dan Ibu Susilawati sebagai bagian paling terpenting bagi hidup saya. Terima kasih sudah memberikan cinta, kasih, dan sayang serta semangat yang tiada hentinya sampai detik ini sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan ini dengan baik. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan dan melindungi selalu dimanapun berada.
2. Kepada kedua kakakku tersayang Tio Vani dan Resa Mardia terima kasih untuk banyak kasih sayang yang tak terhingga, serta terima kasih sudah memberikan motivasi terbesar saya untuk dapat menyelesaikan pendidikan ini.
3. Kepada keluarga besar, terima kasih telah mendukung dan memotivasi di setiap perjalanan pendidikan ini.
4. Sahabat-sahabat terbaikku, Sintia, Anisa, Novita, Rivi, Nabila, Nosita, Mernia, Tiyas, Dan Reza yang telah menemani serta mendukung saya sedari dulu hingga saat ini. Semoga persahabatan ini selalu terjalin sampai akhir hayat nanti.
5. Kepada keponakanku tersayang Elzio Ghava Alshauqi yang telah memberikan senyum hangat dan tawa ceria pada penulis selama penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman sekelasku PGMI B Angkatan 2021
7. Teman-teman seperjuanganku di KKN 81 Desa Mojorejo
8. Teman-teman seperjuanganku di PPL SDN 116 Rejang Lebong
9. Almamaterku tercinta IAIN Curup

ABSTRAK

LIDIYA FEBRIYANTI, NIM 21591115 “**Penerapan *Brain Gym* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa Kelas III SDN 116 Rejang Lebong**”, Skripsi Pada Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Tarbiyah, Institute Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

Penelitian ini dilatar belakangi dengan rendahnya konsentrasi belajar siswa. Tujuannya untuk melihat peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui penerapan *Brain Gym*, serta bagaimana proses pembelajaran dengan menerapkan *Brain Gym* di SDN 116 Rejang Lebong. Hal ini menjadi latar Belakang peneliti untuk mengangkat penelitian yang berjudul “Penerapan *Brain Gym* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas III SDN 116 Rejang Lebong”.

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan 3 siklus, dengan model Kemmis dan MC Tagart yang terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah 20 siswa kelas III. Teknik pengumpulan data meliputi observasi dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan Penelitian tindakan kelas yang dilakukan di SDN 116 Rejang Lebong membuktikan bahwa penggunaan metode *Brain Gym* secara bertahap melalui tiga siklus pertemuan dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Peningkatan ini terlihat dari hasil observasi yang menunjukkan adanya kenaikan persentase konsentrasi siswa dari 48,51% pada siklus pertama menjadi 65,01% pada siklus kedua, dan mencapai 91,01% pada siklus ketiga. Keberhasilan ini dipengaruhi oleh pemahaman siswa terhadap manfaat *Brain Gym* yang dijelaskan guru sebelum kegiatan belajar mengajar, serta perbaikan berkelanjutan pada setiap siklus berdasarkan langkah-langkah yang telah ditentukan. Dengan demikian, *Brain Gym* terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Kata Kunci: *Brain Gym*, konsentrasi belajar.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PENGAJUAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
SURAT PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	XI
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	XIv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. <i>Brain Gym</i>	10
2. Konsentrasi	12
B. Kajian Penelitian yang Relevan	21
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Desain Penelitian	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27

D. Subjek Penelitian	28
E. Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Instrumen Penelitian	29
G. Teknik Analisis Data	33
H. Kriteria Keberhasilan.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	36
B. Hasil Penelitian.....	38
1. Pelaksanaan Pembelajaran Dengan Menerapkan Brain Gym Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa Kelas III SDN 116 Rejang Lebong.....	40
2. Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Setelah Di Terapkan <i>Brain Gym</i>	48
C. Pembahasan	64
1. Pelaksanaan Pembelajaran Dengan Menerapkan Brain Gym Untuk Meningkatkan Siswa Kelas III SDN 116 Rejang Lebong.....	64
2. Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas III SDN 116 Rejang Lebong Setelah Diterapkan <i>Brain Gym</i>	68
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Simpulan	71
B. Saran	72

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Daftar Nilai Kelas III SDN 116 Rejang Lebong (Evaluasi Ketuntasan)	4
Tabel 2.1	Penelitian Relevan	24
Tabel 3.1	Instrumen Observasi Aktivitas Siswa	33
Tabel 3.2	Lembar Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus I	33
Tabel 3.3	Lembar Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus II.....	34
Tabel 3.4	Lembar Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus III	35
Tabel 3.5	Kriteria Pengamatan Lembar Observasi Siswa Dalam Kegiatan Belajar Mengajar	36
Tabel 3.6	Kategori Tingkat Konsentrasi Belajar	37
Tabel 3.7	Kategori Tingkat Konsentrasi Belajar	38
Tabel 4.1	Sarana Dan Prasarana SDN 116 Rejang Lebong.....	39
Tabel 4.2	Keadaan Guru Sdn 116 Rejang Lebong	40
Tabel 4.3	Data Siswa SDN 116 Rejang Lebong.....	41
Tabel 4.4	Tingkat Ketuntasan Belajar Pra Siklus	42
Tabel 4.5	Lembar Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus I	46
Tabel 4.6	Lembar Observasi Aktivitas Siswa Pada Siklus I.....	48
Tabel 4.7	Refleksi Aktivitas Guru	49
Tabel 4.8	Refleksi Aktivitas Siswa	50
Tabel 4.9	Lembar Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus II.....	54
Tabel 4.10	Lembar Observasi Aktivitas Siswa Pada Siklus II	56
Tabel 4.11	Refleksi Aktivitas Guru	57
Tabel 4.12	Refleksi Aktivitas Siswa	58
Tabel 4.13	Lembar Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus III	61
Tabel 4.14	Lembar Observasi Aktivitas Siswa Pada Siklus III	63
Tabel 4.15	Perbandingan Skor Konsentrasi Belajar Siswa Siklus I, II, Dan III.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>The Grounder</i> (Posisi Kuda Kuda)	14
Gambar 2.2	<i>The Calf Pump</i> (Pompa Betis)	14
Gambar 2.3	<i>Space Buttons</i> (Tombol Angkasa)	15
Gambar 2.4	<i>The Thinking Cap</i> (Pasang Telinga)	16
Gambar 2.5	<i>Cross Crawl</i> (Gerakan Silang)	16
Grafik 4.1	Grafik Selisih Setiap Siklus (Siklus I, Siklus II, Siklus III)	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Undang-undang No.20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, bangsa dan Negara”¹.

Begitu pentingnya pendidikan dalam Islam agar umat Islam terbebas dari kebodohan. Banyak dalil-dalil yang berkaitan tentang pendidikan baik dalam Al-Qur'an maupun hadits. Seperti firman Allah SWT dalam surah Al-Kahfi ayat 66 :

قَالَ لَهُ مُوسَى هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَىٰ أَنْ تُعَلِّمَ مِن مِّمَّا عَلَّمْتَ رَسُولًا

Artinya: Musa berkata kepada Khidhr, "Bolehkah aku mengikutimu supaya kamu mengajarkan kepadaku ilmu yang benar di antara ilmu-ilmu yang telah diajarkan kepadamu?"

Hamali mengungkapkan pendidikan merupakan suatu proses guna mempengaruhi peserta didik agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya². Dengan demikian, akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi dalam kehidupan masyarakat.

¹ Undang-Undang Republik Indonesia Indonesia N0.20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS), (Bandung : citra umbara, 2003) hlm.32

² Hamalik, Oemar, *Kurikulum Dan Pembelajaran*, (Jakarta, Bumi Aksara, 2015) hlm. 3

Sedangkan pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan. Pembelajaran merupakan suatu bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada setiap peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seseorang manusia serta dapat berlaku dimana pun dan kapanpun³. Pembelajaran juga dapat dikatakan suatu kombinasi yang tersusun, meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran. Dalam pembelajaran guru dipandang sebagai orang yang sangat penting, peranan guru sangat dominan. Dia menentukan segala hal yang tepat untuk disajikan kepada siswa. Guru dianggap sebagai orang yang serba mengetahui, berarti guru adalah yang paling pandai. Guru mempersiapkan tugas-tugas, memberi latihan-latihan menentukan peraturan dan kemajuan tiap siswa dalam belajar⁴.

Dalam belajar itu sendiri di perlukan konsentrasi dalam perwujudan perhatian terpusat. Pemusatan perhatian tertuju pada suatu objek tertentu dengan mengabaikan masalah-masalah lain yang tidak perlu. Seperti ketika membaca suatu topik dari sebuah buku dengan membiarkan topik-topik lain adalah suatu upaya memusatkan perhatian terhadap apa yang akan dibaca. Tindakan ini merupakan langkah nyata untuk meningkatkan daya konsentrasi

³ Dea Kiki Yestiani. Nabila Zahwa, *Peran Guru Dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar*, Jurnal Pendidikan Dasar, Vol.4, No.1 (Maret, 2020)

⁴ Sri Dadi Et Al, *Pengemangan Pembelajaran Sd*, (Bengkulu : Unib, 2009) hlm.5

dalam membaca. Bahkan dalam belajar orang yang tidak dapat berkonsentrasi jelas tidak akan berhasil menyimpan atau menguasai bahan pelajaran. Oleh karena itu setiap pelajar atau siswa berusaha dengan keras agar mempunyai konsentrasi yang tinggi dalam belajar⁵.

Dimiyati menyatakan bahwa “konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap prestasi belajar seseorang⁶. Pentingnya konsentrasi belajar pada siswa menentukan prestasi belajarnya, konsentrasi belajar tersebut dapat dilihat dari fokusnya siswa belajar serta dapat dilihat dari ciri ciri konsentrasi belajar itu sendiri. Konsentrasi belajar dapat ditunjukkan dari sikap dan perilaku siswa ketika sedang melakukan aktivitas belajar didalam kelas.

Perilaku tidak dapat berkonsentrasi belajar sering muncul pada diri siswa di sela-sela aktivitas belajar siswa di kelas. Ciri-ciri siswa yang tidak dapat berkonsentrasi belajar pada umumnya merasa tidak betah berjam-jam melakukan aktivitas diluar kegiatan belajar mudah terkena rangsangan lingkungan mondar mandir kesana kemari untuk mencari perlngkapan belajar. Apabila siswa tidak dapat berkonsentrasi ketika sedang belajar maka siswa akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas belajar secara menyeluruh dan dapat berpengaruh pada hasil belajar yang kurang optimal⁷.

⁵ Syaiful Bahri Djamarah, *Rahasia Sukses Belajar*, (Banjarmasin : Bineka Cipta, 2000) hlm.15

⁶ Rifninda Nur Linasari, *Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV Melalui Penerapan Teknik Kuis Tim di SD Negeri Sidomulyo Sleman*. (Yogyakarta : Fak. Ilmu Pendidikan UIN, 2015) hlm. 20

⁷ Afdal Ilahi Dan Tarmizi Maraguna, *Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Tematik Menggunakan Model Pembelajaran Exampe Non Example Kelas*, (Tapanuli Selatan , 2022), Vol 2 No.3

Gangguan konsentrasi belajar dapat disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor *eksternal* dan faktor *internal*. Faktor *eksternal* berasal dari luar yaitu keadaan lingkungan seperti keadaan ruangan, peralatan pendukung pembelajaran, dan suasana yang kondusif. Sedangkan faktor *internal* merupakan faktor yang berasal dari dalam diri sendiri berupa minat belajar yang rendah atau kondisi kesehatan yang sedang buruk⁸. Dengan menyikapi permasalahan-permasalahan tersebut, salah satu upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa adalah dengan cara memperbaiki pembelajaran. Perbaikan pembelajaran yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan penerapan metode *Brain Gym* (Senam Otak) yang dapat membantu mengembalikan konsentrasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Sehingga siswa kembali fokus setelah jenuh mendengarkan penjelasan dari guru atau perhatiannya terbagi saat guru menjelaskan pelajaran.

Brain gym yang artinya (senam otak) merupakan suatu sistem berbasis gerakan sederhana yang menyenangkan, dimana aktifitas-aktifitas fisik yang mudah dilakukan dan digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar, memproses sebuah informasi, serta merespon keadaan-keadaan yang ada disekeliling kita dengan cara afektif, penuh kasih sayang dan menyenangkan. *Brain gym* adalah serangkaian latihan gerak sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan aktivitas sehari-hari. *Brain gym* terkait dengan ilmu gerak tubuh, yaitu gerakan tubuh yang disatukan dan dipadukan, sehingga dapat mengoptimalkan fungsi dari otak. *Brain gym* akan memfasilitasi

⁸ Olivia, F. *Mendampingi Anak Belajar : Bebaskan Anak Dari Stres Dan Depresi Belajar*. (2010)

agar bagian otak kanan dan otak kiri dapat bekerja sama⁹.

Dari hasil wawancara dengan Ibu Ngatinem, S.Pd selaku guru kelas didapatkan bahwa :

Dalam pembelajaran IPA belum berjalan maksimal dan siswanya belum bisa berkonsentrasi dengan baik. Apabila di lihat dari sisi siswa diantaranya adalah siswa sering bermain sendiri di dalam kelas sewaktu pembelajaran berlangsung (seperti mengobrol atau mencoret-coret buku dan meja, mengganggu teman, izin keluar masuk kelas), suasana belajar yang ribut, cuaca yang panas/ dingin, keadaan fisik yang kurang sehat¹⁰.

Dari hasil wawancara juga di perkuat lagi dengan adanya hasil observasi kegiatan belajar mengajar IPA melalui daftar perolehan nilai siswa yang terdapat pada tabel dibawah ini¹¹ :

Tabel 1.1
Daftar Nilai Kelas III SDN 116 Rejang Lebong (Evaluasi Ketuntasan)

Daftar Nilai Kelas II6 SDN 116 Rejang Lebong		Evaluasi Ketuntasan		
No.	Nama siswa	KKM	Nilai siswa	Ketuntasan
1.	Aqifah	60	40	Belum Tuntas
2.	Andita	60	40	Belum Tuntas
3.	Alqibran	60	45	Belum Tuntas
4.	Alif	60	40	Belum Tuntas
5.	Danil	60	75	Tuntas
6.	Duta	60	60	Tuntas
7.	Ferrel	60	50	Belum Tuntas
8.	Keyza	60	45	Belum Tuntas
9.	M. Aditya	60	70	Tuntas
10.	Meilina	60	35	Belum Tuntas
11.	M. Marcel	60	35	Belum Tuntas
12.	M. Danil	60	45	Belum Tuntas
13.	M. Rama	60	80	Tuntas
14.	Rafa	60	40	Belum Tuntas
15.	Revi	60	80	Tuntas
16.	Sakila	60	80	Tuntas
17.	Saras	60	40	Belum Tuntas

⁹ Paul Edennison, *Brain Gym And Me Merasakan Kembali Kenikmatan Belajar* hlm.3

¹⁰ Hasil Wawancara Dengan Wali Kelas VI Pada Tanggal 3 Juli 2024

¹¹ Daftar nilai siswa kelas III mata pelajaran IPA

18.	Selpa	60	80	Tuntas
19.	Sesi	60	70	Tuntas
20.	Tysa	60	45	Belum Tuntas
Nilai Tertinggi			80	
Nilai Terendah			0	
Jumlah Nilai			1.065	
Rata-Rata Siswa			46,3	
Ketuntasan			30,43%	

Berdasarkan dari tabel dan wawancara yang telah peneliti lakukan terdapat beberapa orang yang belum tuntas maupun yang sudah tuntas. Adapun perbedaan penelitian yang akan peneliti lakukan dengan penelitian terdahulu yaitu dimana penelitian terdahulu lebih fokus pada keterampilan membaca dan motivasi belajar, sedangkan peneliti akan menggunakan *Brain Gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Dari latar belakang masalah tersebut dapat peneliti simpulkan perlu adanya sebuah penelitian yang mendalam.

Dengan melihat beberapa pernyataan tentang metode *Brain Gym* maka di harapkan dengan penerapan metode *Brain Gym* ini dapat meningkatkan konsentrasi dalam belajar. Serta mengarahkan pikiran dan pusat perhatian siswa pada satu jalur tertentu dan siswa akan memperoleh gambaran yang lebih jelas dan konkret dalam mengikuti pembelajaran. Berdasarkan masalah yang ada maka peneliti bersama guru berupaya memperbaiki proses pembelajaran dengan menerapkan metode *Brain Gym*, sehingga peneliti mengangkat judul **“Penerapan *Brain Gym* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa Kelas III SDN 116 Rejang Lebong”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis mengidentifikasi beberapa masalah yang akan di jadikan bahan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Banyak siswa yang sukar mendapatkan konsentrasi, sehingga berdampak pada rendahnya nilai siswa yang tidak mencapai KKM.
2. Suasana belajar tidak kondusif, seperti suasana di sekitar kelas yang ribut.
3. Banyak siswa yang merasa bosan saat belajar.
4. Banyak siswa yang asik bermain sendiri, seperti mengobrol, mencoret-coret buku, dan mengganggu teman lainnya.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari jangkauan terlalu luas dan memperluas objek penelitian serta mempermudah analisis terhadap permasalahan, peneliti membatasi masalah sebagai berikut :

1. Penelitian mengambil objek siswa kelas III SDN 116 Rejang Lebong.
2. Peneliti memfokuskan konsentrasi belajar siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran dengan menerapkan *Brain Gym* untuk meningkatkan konsentrasi siswa dikelas III SDN 116 Rejang Lebong?
2. Bagaimanakah peningkatan konsentrasi belajar siswa setelah diterapkan *Brain Gym*?

E. Tujuan Penelitian

Dari pertanyaan penelitian diatas maka dapat diperoleh tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan pembelajaran dengan menerapkan *Brain Gym* untuk meningkatkan konsentrasi siswa kelas III SDN 116 Rejang Lebong
2. Untuk mengetahui peningkatan konsentrasi belajar siswa setelah diterapkan *Brain Gym* siswa kelas III SDN 116 Rejang Lebong.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoritis hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan pengetahuan dan memperkaya khasanah perkembangan dan referensi, khususnya pengetahuan tentang metode *Brain Gym* (senam otak) dalam meningkatkan konsentrasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

- 1) Sebagai motivasi guru untuk meningkatkan keterampilan memilih strategi pembelajaran yang sesuai dan bervariasi.
- 2) Dengan menggunakan metode *Brain Gym* dapat meningkatkan profesionalisme guru dalam proses pembelajaran.
- 3) Untuk meningkatkan mutu pembelajaran.

b. Bagi Peneliti

- 1) Memberikan pengalaman langsung dan bekal pengetahuan dalam belajar mengajar dengan menerapkan metode *Brain Gym*.
- 2) Dapat menambah percaya diri guru sebagai tenaga profesional selama pelaksanaan PTK guru sudah mengupayakan perbaikan.

c. Bagi Siswa

- 1) Meningkatkan dan mengembalikan konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran.
- 2) Dengan metode brain gym dapat membantu siswa kembali mengikuti pembelajaran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Brain Gym*

Brain Gym merupakan program pelatihan anak untuk otak yang dikembangkan oleh Paul E. Denisson sejak tahun 1970, program ini dirancang untuk mengatasi gangguan belajar pada seseorang dalam segala umur, karena pada intinya belajar adalah kegiatan alami yang menyenangkan dan dapat dilakukan sepanjang hidup¹².

a. Pengertian *Brain Gym*

Brain Gym adalah serangkaian gerakan tubuh yang sederhana dan bisa dilakukan kapan saja, gerakan-gerakan ini dirangsang untuk otak kiri dan otak kanan (dimensi lateralitas), meringankan dan merelaksikan belakang otak bagian depan (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait dengan perasaan dan emosional, yaitu otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan)¹³.

Brain Gym merupakan serangkaian latihan gerak yang sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari, *Brain Gym* juga membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat sehingga kegiatan belajar atau

¹² Masykur dan Abdul Halim, *Cara Cerdas Melatih Otak dan Menanggulangi Kesulitan Belajar*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz, 2010) hlm.131

¹³ Ajeng Meriana Setiawan, *Pengaruh Inovasi Produk terhadap Nilai*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Media, 2014) hlm.34

bekerja berlangsung menggunakan seluruh otak atau *whole brain*¹⁴. *Brain Gym* juga merupakan latihan yang disusun dengan terangkai atas gerakan- gerakan tubuh yang dinamis dan menyilang. Gerakan-gerakan *Brain Gym* dibentuk sesuai dengan bagian-bagian otak agar otak dapat berfungsi dengan baik, seperti gerakan tubuh yang menyilang untuk mengfungsikan otak bagian kiri dan kanan.

Berdasarkan beberapa pengertian *Brain Gym*, maka dapat disimpulkan bahwa *Brain Gym* berarti senam otak yang memiliki arti sebagai serangkaian gerak sederhana yang digunakan untuk menumbuhkan minat, meningkatkan kemampuan belajar, dan juga menumbuhkan rasa percaya diri serta membangun rasa kebersamaan dengan menggunakan keseluruhan otak dan yang tak kalah pentingnya juga mempertahankan konsentrasi siswa dalam belajar. Menerapkan *Brain Gym* dalam kegiatan belajar mengajar, diharapkan bisa membawa siswa bisa lebih tertarik dan juga bisa berkonsentrasi dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran sehingga bisa berdampak terhadap hasil belajar yang lebih baik pula.

Teknik *Brain Gym* memiliki gerakan-gerakan yang banyak sekali dan memiliki manfaat yang besar. Ada beberapa manfaat yang terdapat dalam *Brain Gym* salah satunya adalah menyeimbangkan otak kanan dan otak kiri, sehingga logika maupun kreativitas anak menjadi seimbang dan tentu hal tersebut membuat rasa percaya diri siswa

¹⁴ Nuryana, A., dan Purwanto, S, *Efektivitas brain gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak*, (Jurnal Indigenous, 2010) hlm. 84-85

menjadi tinggi, serta bisa berpengaruh positif terhadap peningkatan daya ingat siswa, hal tersebut membuat konsentrasi anak juga bisa semakin tinggi. Secara khusus, dalam buku Paul E. Denisson dikemukakan manfaat Teknik *Brain Gym* yaitu dapat mengaktifkan seluruh bagian otak untuk kemampuan akademik, hubungan perilaku, serta sikap tubuh diantaranya sebagai berikut:¹⁵

- 1) Meningkatkan kecakapan membaca dan menulis.
- 2) Meningkatkan kecakapan berhitung, mengingat dan berfikir.
- 3) Meningkatkan kecakapan mendengar dan berbicara dengan jelas.
- 4) Meningkatkan kepercayaan diri dan menghilangkan perasaan gugup.
- 5) Meningkatkan konsentrasi.
- 6) Menjaga keseimbangan tubuh.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa manfaat dari *Brain Gym* yaitu dapat mengaktifkan seluruh bagian otak untuk kemampuan akademik, hubungan perilaku, dan juga merelaksasikan tubuh serta sikap tubuh mencakup kecakapan panca indra.

b. Penerapan *Brain Gym*

Aktivitas *Brain Gym* dapat membantu kita mengembalikan ritme belajar yang lebih terpadu dan alami. *Brain Gym* sangat baik di lakukan pada awal proses pembelajaran terlebih lagi bila di iringi dengan lagu

¹⁵ Paul E. Denisson dan Gail E. Denisson, *Buku Panduan Lengkap Brain Gym: Senam Otak*. (Jakarta: PT Grasindo, 2009) hlm. 2

atau musik yang bersifat riang dan gembira. *Brain Gym* juga bisa dilakukan untuk menyegarkan fisik dan pikiran siswa setelah menjalani proses pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi yang mengakibatkan kelelahan pada otak. *Brain Gym* mempunyai tujuan agar murid dapat bermain dan melakukan olah tubuh yang dapat membantu meningkatkan kemampuan otak mereka baik dalam menulis, berbicara, mendengarkan dan membaca.

Adapun gerakan tubuh dalam *Brain Gym* dapat dilakukan dengan mudah oleh siapa saja dan dengan efek yang langsung terlihat. Dalam pendidikan sekolah *education kinesiology* (Edu-K), murid justru sangat disarankan untuk bergerak mengikuti dorongan gerak secara alamiah dan tidak dipaksakan. *Brain Gym* telah digunakan oleh guru dan para ahli terapi dalam suatu program yang ditujukan untuk membantu anak yang mengalami kesulitan dalam perkembangan dan pembelajaran. Penerapan metode *Brain Gym* dalam pembelajaran adalah pada saat keadaan siswa tidak lagi berkonsentrasi (fokus) lagi dalam mengikuti pembelajaran atau saat suasana kelas menjadi ribut. Pada saat itu guru menggunakan metode *Brain Gym* yang meminta siswa untuk mengikuti guru melakukan gerakan-gerakan *Brain Gym*.

c. Gerakan *Brain Gym*

Gerakan-gerakan *Brain Gym* (senam otak) sangat sederhana. Senam otak juga tidak membutuhkan waktu yang lama. Gerakan *Brain Gym* (senam otak) cukup banyak, tetapi di sini saya hanya menjelaskan

beberapa macam saja gerakan dari *Brain Gym* (senam otak) tersebut. Ada beberapa macam gerakan ringan yang terdapat pada metode *Brain Gym* (senam otak) yang bisa di lakukan oleh seorang guru untuk mengembalikan konsentrasi belajar pada siswa, di antaranya dapat dilihat pada penjelasan berikut ini :

1) Posisi Kuda Kuda (*The Grounder*)



Gambar 2.1 *The Grounder*

- a) Buka kedua kaki ke arah kanan dan kiri, dengan posisi tubuh tetap menghadap depan
- b) Tarik napas dalam
- c) Lalu tekuk kaki kanan, dan memalingkan kepala ke arah kanan sambil hembuskan napas secara perlahan
- d) Lakukan gerakan secara berulang berganti posisi kaki
- e) Manfaat: Meningkatkan ikatam jangka pendek dan konsentrasi, merilekskan tubuh terutama bagian paha.

2) Pompa Betis (*The Calf Pump*)



Gambar 2.2 *The Calf Pump*

- a) Berdiri menghadap meja
 - b) Letakkan kedua telapak tangan di atas meja
 - c) Rentangkan kaki kanan ke belakang dengan tumit terangkat
 - d) Rentangkan kaki kiri ke depan lalu dotekuk
 - e) Pindahkan topangan berat badan menjadi ke bagian kaki kanan yang berada di posisi belakang, tahan beberapa saat dalam posisi ini sambil relaksasi napas dalam
 - f) Lalu tarik napas sambil mengangkat tumit menjadi posisi semula
 - g) Lakukan gerakan dengan bergantian posisi kaki
 - h) Manfaat: Meningkatkan konsentrasi, pemahaman, dan pengungkapan diri
- 3) Tombol Angkasa (*Space Buttons*)

Gambar 2.3 *Space Buttons*

- a) Letakkan dua jari tangan kanan di bawah hidung
- b) Letakkan jari tangan kiri di ujung tulang ekor
- c) Lakukan relaksasi napas dalam
- d) Rasakan hembusan napas pada jari
- e) Lakukan gerakan berulang dengan berganti tangan

- f) Manfaat : Menurunkan ketegangan, mengurangi rasa takut, merilekskan sistem saraf pusat, meningkatkan konsentrasi.

4) Pasang Telinga (*The Thinking Cap*)



Gambar 2.4 *The Thinking Cap*

- a) Letakkan kedua tangan di bagian daun telinga
 - b) Pijat secara perlahan dan dengan jari telunjuk dan jempol, tarik keluar daun telinga ke arah atas, bawah, samping
 - c) Lakukan gerakan secara berulang
 - d) Meningkatkan pendengaran, mengingat, berbicara, dan menjaga kebugaran fisik dan mental
- 5) Gerakan Silang (*Cross Crawl*)



Gambar 2.5 *Cross Crawl*

- a) Menggerakkan tangan dan kaki secara silang dan dalam waktu bersamaan
- b) Arah bergerak bergantian (depan, belakang, kanan, dan kiri)
- c) Pandangan mata mengikuti arah gerakan
- d) Manfaat : Meningkatkan koordinasi otak kanan dan kiri, penglihatan, pendengaran, meningkatkan energi, meningkatkan

daya ingat.¹⁶

2. Konsentrasi

Dimyati menyatakan bahwa “konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap prestasi belajar seseorang¹⁷. Pentingnya konsentrasi belajar pada siswa menentukan prestasi belajarnya, konsentrasi belajar tersebut dapat dilihat dari fokusnya siswa belajar serta dapat dilihat dari ciriciri konsentrasi belajar itu sendiri. Konsentrasi belajar dapat ditunjukkan dari sikap dan perilaku siswa ketika sedang melakukan aktivitas belajar didalam kelas.

a. Konsentrasi Belajar

Konsentrasi (perhatian memusat) yakni memusatkan pikiran, perasaan, dan kemauan pada satu objek¹⁸. Konsentrasi dimaksudkan segenap kekuatan perhatian pada suatu situasi belajar¹⁹. Konsentrasi (pemusatan perhatian) maksudnya, perhatian seseorang yang hanya ditujukan pada satu objek, dengan sifat agak tetap, kukuh, kuat dan tidak mudah memindahkan perhatiannya pada objek lain²⁰. Ibrahim Elfiky berpendapat bahwa Konsentrasi adalah pemfokusan terhadap suatu objek di mana kita mampu menyelaraskan antara kekuatan hati dan

¹⁶ Diana, S., Mafticha, E., & Adiesti, F. *Senam Otak (Brain Gym) Mempengaruhi Peningkatan Daya Ingat Anak Usia Sekolah*. Jurnal Ilmiah Kesehatan. (2017). hal. 74-79

¹⁷ Rifninda Nur Linasari, *Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV Melalui Penerapan Teknik Kuis Tim di SD Negeri Sidomulyo Sleman*. (Yogyakarta : Fak. Ilmu Pendidikan UIN, 2015) hlm. 20

¹⁸ Abu Ahmadi, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009) hlmn 151.

¹⁹ Sardiman A.M, *Interaksi Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011) hlm.40

²⁰ Romlah, *Psikologi Pendidikan*, (Malang: UMM Pers, 2010) hlm. 81.

pikiran²¹.

Dalam belajar diperlukan pemusatan perhatian (konsentrasi). Tanpa ini perbuatan belajar akan menghasilkan kesia-siaan. Kekecewaanlah yang ditemui. Ketidakmampuan seseorang berkonsentrasi dalam belajar disebabkan buyarnya perhatian terhadap suatu objek²². Hal inilah yang tidak diinginkan oleh siapapun yang sedang belajar. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran, pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya²³.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah suatu proses pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu. Dengan kata lain di dalam konsentrasi, orang harus berusaha keras agar segenap perhatiannya hanya boleh terfokus pada satu objek saja.

Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa menurut Slameto di antaranya:

- 1) Kurangnya minat terhadap mata pelajaran yang dipelajari.
- 2) Perasaan gelisah, tertekan, marah, khawatir, takut, benci dan dendam.
- 3) Suasana lingkungan belajar yang berisik dan berantakan.

²¹ Agus Wibowo Dan Hamiri, *Menjadi Guru Yang Berkarakter*, (Yogyakarta : Pustaka Belajar 2012) hlmn 190.

²² Syaiful Bahri Djamarah, *Op.Cit* hlm.97.

²³ Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006) hlm.239.

- 4) Kondisi kesehatan jasmani.
- 5) Kebosanan terhadap pelajaran atau sekolah²⁴.

b. Indikator Konsentrasi Belajar

Indikator konsentrasi belajar adalah kriteria atau tanda-tanda yang digunakan untuk mengukur sejauh mana seseorang mampu memusatkan perhatian pada proses pembelajaran. Konsentrasi belajar melibatkan pemusatan pikiran terhadap isi bahan pelajaran dengan mengesampingkan hal-hal yang tidak relevan, sehingga memungkinkan individu untuk menyerap dan memahami informasi secara efektif.²⁵

Berikut adalah beberapa indikator konsentrasi belajar:

- 1) Penerimaan dan Perhatian: Adanya perhatian terhadap materi pelajaran yang disampaikan oleh guru.
- 2) Respons Terhadap Materi: Siswa mampu merespons materi yang diajarkan, baik melalui pertanyaan maupun diskusi.
- 3) Gerakan Anggota Badan: Adanya gerakan anggota badan yang sesuai dengan petunjuk guru, seperti mencatat atau mengikuti instruksi.
- 4) Aplikasi Pengetahuan: Kemampuan siswa untuk mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam situasi nyata.
- 5) Analisis Pengetahuan: Siswa dapat menganalisis informasi yang diterima dan menarik kesimpulan dari materi pelajaran.

²⁴ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010) hlm. 86.

²⁵ Makmum, *Konsentrasi Belajar*, 2017.

- 6) Pengemukaan Ide/Pendapat: Kemampuan untuk mengemukakan ide atau pendapat terkait materi yang dipelajari.
- 7) Kesiapan Pengetahuan: Pengetahuan yang diperoleh dapat segera digunakan saat diperlukan.
- 8) Minat Terhadap Pelajaran: Siswa menunjukkan minat yang tinggi terhadap mata pelajaran yang dipelajari.
- 9) Keterlibatan Aktif: Siswa terlibat aktif dalam proses belajar, tidak merasa bosan atau terganggu oleh hal lain.²⁶

Dengan demikian, indikator konsentrasi belajar mencakup berbagai dimensi yang mencerminkan keterlibatan siswa secara mental, emosional, dan fisik dalam proses pembelajaran.

c. Pentingnya Konsentrasi Belajar

Dimyati menyatakan mengapa konsentrasi penting dalam belajar, karena “konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap prestasi belajar seseorang”. Rooijakker yang menyebutkan bahwa “kekuatan perhatian terpusat seseorang selama belajar akan berpengaruh terhadap prestasi belajarnya”. Hal ini pun senada dengan Slameto yang menyatakan bahwa “konsentrasi besar pengaruhnya terhadap belajar”. Menurut Oemar Hamalik menjelaskan bahwa “kegiatan belajar yang di sertai dengan pemusatan pikiran yang tinggi akan meningkatkan daya kritis berpikir dalam membaca tiap-tiap pokok pengertian yang dikemukakan dalam buku tersebut”.

²⁶ Encep andriana dan siti rokmanah, *Analisis Tingkat Konsentrasi Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran Di SD Negeri Tembung*. (Jurnal Ilmiah PGSD, 2022)

Dari pendapat di atas dapat di perkuat lagi dengan pendapat dari

Hendra Surya yang menyatakan bahwa bahwa :

Apabila siswa berusaha untuk berkonsentrasi selama proses belajar maka siswa memperoleh pengalaman langsung, mengamati sendiri, meneliti sendiri, untuk menyusun dan menyimpulkan pengetahuan itu sendiri. Selain itu, apabila siswa telah mampu meningkatkan *intensitas* kemampuan konsentrasi belajar, kemampuan siswa untuk merespon dan menginterpretasikan materi pelajaran akan lebih optimal. Siswa akan lebih tertantang untuk mengetahui pemecahan persoalan yang tersulit serta selalu ingin belajar hingga tuntas memahami materi pelajaran.²⁷

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa konsentrasi memang sangat penting dalam belajar, karena konsentrasi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap prestasi belajar seseorang. Dengan berkonsentrasinya seseorang maka dapat orang tersebut salah satunya dapat meningkatkan daya berpikir kritis serta meningkatkan kemampuan merespon dan memecahkan persoalan yang di hadapi dalam belajar.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Penelitian relevan ini menjadi salah satu acuan penulis dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Berikut beberapa penelitian relevan, antara lain :

²⁷ Rifninda Nur Linasari, *Op.Cit.*, hlm. 17

Tabel 2.1
Penelitian Relevan

No.	Nama / Judul	Perbedaan			Persamaan
1.	Silvia lailatul fani, “Penerapan Metode <i>Brain Gym</i> Untuk Meningkatkan Motivasi dan Prestasi Belajar IPA Materi Alat Peredaran Darah”	Nama	Lidiya	Silvia	1. Sama sama menggunakan metode <i>Brain Gym</i> 2. Sama sama menggunakan metodologi PTK
		Teori	1. Metode <i>Brain Gym</i> 2. Konsentrasi belajar	1. Metode <i>Brain Gym</i> 2. Motivasi dan prestasi	
		Metodologi	PTK	PTK	
		Lokasi	SDN 116 Rejang Lebong	SD IT Penindangan	
		Hasil	Terdapat peningkatan konsentrasi belajar siswa yang signifikan pada setiap siklus.	<i>Brain Gym</i> dapat meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa pada mata pelajaran IPA pada siswa.	
2.	Yuli dkk, “Penerapan <i>Brain Gym</i> (Senam Otak) Dalam Meningkatkan Keterampilan Membaca Anak Autis	Nama	Lidiya	Yuli dkk	1. Sama sama menggunakan metode <i>Brain Gym</i>
		Teori	1. Metode <i>Brain Gym</i> 2. Konsentrasi belajar	1. Metode <i>Brain Gym</i> 2. Keterampilan membaca	
		Metodologi	PTK	Eksperimen	
		Lokasi	SDN 116 Rejang Lebong		
		Hasil	Terdapat peningkatan konsentrasi belajar siswa yang signifikan pada setiap siklus.	terjadinya peningkatan yang cukup signifikan pada keterampilan membaca pada subjek penelitian dengan penerapan metode <i>Brain Gym</i> (senam	

				otak)	
3.		Nama	Lidiya	Nurmala Fitria	1. Sama sama menggunakan metode <i>Brain Gym</i>
		Teori	1. Metode Brain Gym 2. Konsentrasi belajar	1. Metode <i>Brain Gym</i> 2. Kemampuan motorik halus	
		Metodologi	PTK	Kualitatif	
		Lokasi	SDN 116 Rejang Lebong	TK Kartika Sumber Sari	
		Hasil	Terdapat peningkatan konsentrasi belajar siswa yang signifikan pada setiap siklus.	Senam otak untuk menyeimbangkan potensi otak di seluruh bagian otak, Sehingga pada akhirnya ada korelasi atau kerjasama antar bagian tersebut. Senam otak dilakukan secara rutin dua belas kali dalam satu bulan.	

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas berasal dari istilah Bahasa Inggris *Classroom Action Research*, yang memiliki makna bahwa penelitian yang dilakukan di kelas pada proses belajar mengajar berlangsung, serta memiliki tujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu suatu pembelajaran yang dilaksanakan di kelas²⁸. Menurut Jalaludin penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang dilakukan oleh guru/dosen/mahasiswa/peneliti dalam suatu kelas yang diampuh berdasarkan hasil refleksi diri dengan tujuan memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran dengan siklus siklus²⁹. Menurut Sanjaya pengertian penelitian Tindakan kelas merupakan proses pengkajian masalah dalam pembelajaran melalui refleksi sebagai bentuk upaya pemecahan masalah dengan berbagai proses dan tindakan rencana serta menganalisis pengaruh dari perlakuan tersebut³⁰.

Seperti pada penelitian umumnya, tujuan dari penelitian tindakan kelas adalah untuk meningkatkan kualitas dan hasil belajar secara praktis. Penelitian tindakan kelas dalam pelaksanaannya sangat kondisional dan situasional³¹.

²⁸ Candra Wijaya Dan Syahrudin, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Medan: Cipta Pustaka Media Perintis, 2013) hlm.39

²⁹ Jalaludin, *Penelitian Tindakan Kelas (Prinsip Dan Praktik Instrumen Pengumpulan Data)*, (Jambi : CV Pustaka Mediaguru, 2021) hlm.2

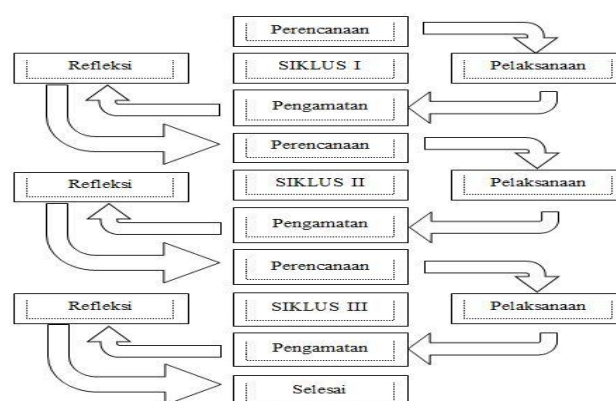
³⁰ Wina Sanjaya, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta : Purnamedia Group, 2016)h.26

³¹ Sanjaya, W. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group hlm.33

Menurut Madya tujuan dari penelitian tindakan kelas ialah untuk mengembangkan keterampilan atas pendekatan baru dan untuk memecahkan masalah dengan penerapan langsung pada ruang kelas atau ajang dunia kerja³².

Dalam permasalahan yang ada, penelitian tindakan kelas ini direncanakan terdiri dari dua siklus. Setiap siklusnya terdiri dari satu kali pertemuan. Dalam satu kali pelaksanaan siklus, terdapat penerapan *Brain Gym*, lalu selanjutnya akan dilakukan tes untuk melihat apakah terjadi peningkatan konsentrasi siswa setelah peneliti menerapkan *Brain Gym*. Setiap pada siklusnya terdiri dari empat langkah, yaitu perencanaan, pelaksanaan/tindakan, pengamatan observasi, dan yang terakhir adalah refleksi terhadap tindakan yang dilakukan peneliti pada setiap siklusnya. Pada penelitian ini penulis merujuk pada rancangan penelitian tindakan kelas model Kemmis dan Mc Taggart, berikut adalah berikut gambar skematik penelitian model Kemmis dan Mc Taggart³³

Alur Penelitian Tindakan Kelas Kemmis dan Mc Taggart



³² Madya, S. 2009. *Teori dan Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Alfabeta, h.35

³³ Ridwan Abdullah Sani, Sudiran, *Penelitian Tindakan Kelas* hlm. 25.

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan kelas (PTK) Kemmis Dan Mc Taggart. Kemmis Dan Mc Taggart menyatakan penelitian tindakan kelas merupakan bentuk strategi dalam mendeteksi dan memecahkan masalah yang dihadapi pendidik dengan tindakan nyata, yaitu melalui prosedur penelitian yang berbentuk siklus.³⁴

Kemmis dan Mc Taggart menyatakan penelitian tindakan kelas dilakukan melalui proses yang dinamis dan komplementari yang terdiri dari empat momentum esensial yaitu:³⁵

1. Perencanaan

Perencanaan adalah mengembangkan rencana tindakan yang secara kritis untuk meningkatkan apa yang telah terjadi.

2. Tindakan

Tindakan adalah tindakan yang dilakukan secara sadar dan terkendali, yang merupakan variasi praktik yang cermat dan bijaksana.

3. Observasi

Observasi berfungsi untuk mendokumentasikan pengaruh tindakan terkait. Objek observasi adalah seluruh proses tindakan terkait, pengaruhnya, keadaan dan kendala tindakan direncanakan dan pengaruhnya.

4. Refleksi

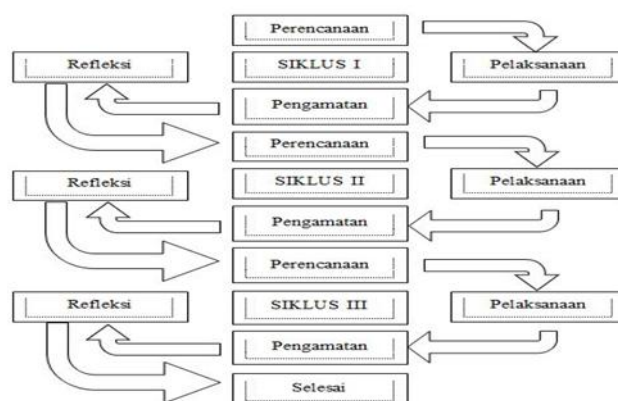
Refleksi adalah mengingat dan merenungkan suatu tindakan persis seperti

³⁴Saur Tampubolon, *Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Profesi Pendidik Dan Keilmuan* (Jakarta: Erlangga, 2014) hlm. 19.

³⁵ *Ibid* hlm. 71-75.

yang telah dicatat dalam observasi. Refleksi mempertimbangkan ragam perspektif yang mungkin ada dalam suatu situasi memahami persoalan serta keadaan tempat timbulnya persoalan itu.

Spiral atau putaran (siklus) tahapan PTK adalah pelaksanaan tahapan yang berulang, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi dan kembali keperencanaan selanjutnya berdasarkan refleksi pada setiap akhir siklus. Penelitian yang dapat dilakukan sampai beberapa siklus sampai indikator keberhasilan dapat dicapai. Prosedur tersebut banyak diacu oleh pendidik dalam melaksanakan PTK dengan membuat bagan sebagai berikut.³⁶



C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan di SDN 116 Desa Kampung Delima, Kecamatan Curup Timur, Rejang Lebong.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tahun ajaran 22 April sampai 22 Juli 2025

³⁶ Ridwan Abdullah Sani, Sudiran, *Penelitian Tindakan Kelas* hlm. 25

pada Semester genap.

D. Subjek Penelitian

Dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas III SDN 116 Rejang Lebong.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini tentu membutuhkan data yang valid, untuk mendapatkan data tersebut maka dibutuhkannya teknik dalam pengumpulan data untuk merealisasikan tujuan penelitian dengan memperoleh informasi, data refrensif dari proses belajar mengajar, beberapa teknik pengumpulan data sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi merupakan sebuah pengamatan secara langsung terhadap suatu objek yang ada di lingkungan baik itu yang sedang berlangsung atau masih dalam tahap yang meliputi berbagai aktivitas perhatian terhadap suatu kajian objek yang menggunakan pengindraan. Dan merupakan dari suatu tindakan yang dilakukan secara sengaja atau sadar dan juga sesuai urutan³⁷. Observasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi partisipatif. Peneliti terlibat dengan kegiatan sehari hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Dalam hal ini peneliti melihat serta mempelajari permasalahan yang ada dilapangan yang erat kaitannya dengan objek yang diteliti yaitu tentang Penerapan Brain

³⁷ Uswatun khasanah, pengantar mikroteaching, (yogyakarta : CV budi utama) hlm.2

Gym Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa Kelas III SDN 116 Rejang Lebong.

2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau hanya karya-karya monumental dari seseorang. Dibandingkan metode lain, metode dokumentasi tidak terlalu sulit.³⁸ Metode ini digunakan untuk memperoleh informasi dari berbagai macam sumber dan sumber data berupa silabus, lembar absen peserta didik, foto pembelajaran, lembar evaluasi dan lain sebagainya yang dianggap menunjang penelitian di SDN 116 Rejang Lebong.

F. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Observasi Aktivitas Siswa

Instrumen Observasi

Nama Sekolah :

Kelas :

Jumlah Siswa :

Tanggal Observasi :

Nama Observer :

- a. Berikan tanda centang pada kolom yang sesuai dengan kondisi yang diamati.

³⁸ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2016) hlm. 329.

b. Skala penilaian³⁹:

Skor 1 : tidak pernah

Skor 2 : kadang kadang

Skor 3 : cukup sering

Skor 4 : sering

Skor 5 : sangat sering

Tabel 3.1
Instrumen Observasi Aktivitas Siswa

No.	Aspek Yang Diamati	Skala Penilaian					Keterangan
		1	2	3	4	5	
1.	Penerimaan dan Perhatian.	1	2	3	4	5	
2.	Respons terhadap materi.	1	2	3	4	5	
3.	Gerakan anggota badan saat melakukan gerakan <i>Brain Gym</i>	1	2	3	4	5	
4.	Aplikasi pengetahuan.	1	2	3	4	5	
5.	Analisis pengetahuan.	1	2	3	4	5	
6.	Pengemukakan ide.	1	2	3	4	5	
7.	Kesiapan pengetahuan.	1	2	3	4	5	
8.	Minat terhadap pelajaran.	1	2	3	4	5	
9.	Keterlibatan aktif.	1	2	3	4	5	

2. Instrumen Observasi Aktivitas Guru

Tabel 3.2
Instrumen Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus I

No.	Aspek Yang diamati	P 1					P 2				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Guru dan siswa berdoa dan mengecek kehadirann										
2.	Guru menyampaikan apersepsi.										
3.	Guru dan siswa tanya jawab seputar materi yang akan dipelajari.										
4.	Guru mengajak siswa										

³⁹ Sugiyono. *Penilaian Deskriptif Dan Skala Likert Dalam Metode Penelitian* (2019:147)

masing masing subjek penelitian. Skor tersebut merupakan skor dari keseluruhan item deskripsi skala guttman, yang kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori yang telah ditentukan.

Perhitungan skor tersebut menggunakan rumus menghitung sebagai berikut: siwa yang Pada lembar observasi guru terdapat 9 butir observasi dan skala penelitian yaitu 1 sampai dengan 5. Dengan menggunakan rumus di atas akan didapat hasil sebagai berikut⁴⁰:

$$s k o r = \frac{j u m l a h \ s k o r \ y a n g \ d i \ d a p a t \times 100}{s k o r \ m a k s i m a l}$$

Setelah perhitungan skor selesai, hasil akhir dari skor tersebut diklasifikasikan kedalam lima kategori, diantaranya adalah sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi dengan masing masing intervalnya sebagai berikut:⁴¹

Tabel 3.6
Kategori Tingkat Konsentrasi Belajar

Batas (interval)	Kategori
0 - <35	Sangat rendah
35 - <51,67	Rendah
51,67 - <68,33	Sedang
68,33 - <85	Tinggi
>85 – 100	Sangat Tinggi

H. Kriteria Keberhasilan

Kriteria keberhasilan adalah tolak ukur untuk mengetahui tingkat pencapaian prestasi yang mengacu pada standar kompetensi dasar yang telah

⁴⁰ Arifin, *Metode Dan Paradigma Baru*. (2014 : 229)

⁴¹ Azwar, *Kategorisasi Data*. 2013

ditentukan⁴². Keberhasilan penelitian tindakan kelas ini dapat diukur dari indikator minimal tingkat konsentrasi siswa berikut:⁴³

Tabel 3.7
Kategori Tingkat Konsentrasi Belajar

Batas (interval)	Kategori
0 - <35	Sangat rendah
35 - <51,67	Rendah
51,67 - <68,33	Sedang
68,33 - <85	Tinggi
>85 – 100	Sangat Tinggi

Tingkat keberhasilan peningkatan konsentrasi siswa berdasarkan perolehan nilai yang lebih tinggi dari kriteria ketuntasan minimal (KKM) 60, maka konsentrasi siswa dapat dikatakan meningkat.

⁴² Surya Dharma. *Kriteria Dan Indikator Keberhasilan Pembelajaran*. (2008:04)

⁴³ Azwar, *Kategorisasi Data*. 2013

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Sejarah singkat berdirinya SDN 116 Rejang Lebong

Sekolah Dasar Negeri 116 Rejang Lebong yang beralamat di Desa Kampung Delima, Kecamatan Curup Timur, Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu. Pada awalnya sekolah ini bernama SDN 89 yang berdiri pada tahun 1983 dan dibangun swadaya masyarakat. Kemudian, pada tahun 2005 berubah nama menjadi SDN 10 Curup Timur. Berdasarkan keputusan Bupati Rejang Lebong No 180.381.VII tanggal 26 Juli 2016 SDN 10 Curup Timur berubah nama lagi menjadi SDN 116 Rejang Lebong.

2. Sarana dan Prasarana

Adapun sarana dan prasarana yang ada di SDN 116 Rejang Lebong dapat di lihat dari tabel dibawah ini yaitu sebagai berikut :

Tabel 4.1
Sarana dan Prasarana SDN 116 Rejang Lebong

No.	Nama Sarana dan Prasarana	Jumlah	Kondisi
1.	Gedung	1	Baik
2.	Lokal	10	Baik
3.	Perpustakaan	1	Baik
4.	Lapangan Umum	1	Baik
5.	Komputer	2	Baik
6.	Printer	1	Baik
7.	Parkir	1	Baik
8.	Gudang	1	Baik

3. Keadaan tenaga Guru dan data Siswa SDN 116 Rejang Lebong

a. Keadaan Guru

Tenaga Guru dan pegawai merupakan salah satu komponen yang sangat penting dan menentukan bagi kelancaran proses pendidikan di sekolah. SDN 116 Rejang Lebong adalah salah satu lembaga pendidikan formal yang sistem organisasinya telah erkoordinir dengan baik. Hal ini dengan adanya kepala sekolah, wali kelas, tenaga guru dan sebagai yang terorganisasinya.

Tabel 4.2
Keadan Guru SDN 116 Rejang Lebong

No.	Nama/Guru	Jabatan
1.	Nasrun, S.Pd. MM	Kepala Sekolah
2.	Hanafifa, S.Pd.	Guru Kelas
3.	Napsiah, S.Pd	Guru Kelas
4.	Ngatimen, S.Pd	Guru Kelas
5.	Juswani, S.Pd	Guru Olahraga
6.	Mindawati,S.Pd.I	GuruPAI
7.	Reni Wahyuni S.Pd	Guru PAI
8.	Dewi Sartika, S.Pd	Guru Kelas
9.	Titi Ariyati SPd	Guru Kelas
10.	Afrila Hilma, S.Pd	GuruKelas
11.	Nia Dwi PuspitaS.Pd	GuruKelas
12.	Yulianti, S.Pd	Guru Kelas
13.	ZelliRamadannyarS.Pd.I	GuruKelas
14.	Weni Hartati	Operator
15.	Afrizal Arahman	Guru Bidang Studi

Sumber : Dokumentasi SDN 116 Rejang Lebong

b. Keadaan Siswa SDN 116 Rejang Lebong

Adapun data siswa SDN 116 rejang Lebong adalah sebagai berikut :

Tabel 4.3
Data siswa SDN 116 Rejang Lebong

Kelas	Jumlah siswa		Jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
I	15	15	30
II	15	16	31
III	22	15	37
IV	10	15	25
V	21	20	41
VI	9	18	27

Sumber : Dokumentasi SDN 116 Rejang Lebong

B. Hasil Penelitian

Penelitian telah dilaksanakan untuk mengetahui peningkatan konsentrasi belajar siswa dengan menerapkan *Brain Gym*. Peneliti melakukan penelitian melalui obeservasi pada kegiatan belajar dikelas III SDN 116 Rejang Lebong.

Berikut hasil penelitian yang telah dilaksanakan yaitu bagaimana penerapan Brain Gym untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas III SDN 116 Rejang Lebong.

Adapun hasil observasi yang dilakukan peneliti ditemukan bahwa:

1. Pelaksanaan Pembelajaran Dengan Menerapkan *Brain Gym* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa Kelas III SDN 116 Rejang Lebong

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), juga dikenal sebagai *Classroom Action Research* (CAR). PTK dianggap cocok dan efektif karena difokuskan pada masalah pembelajaran yang muncul di kelas. Selain itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan memperbaiki masalah pembelajaran dan meningkatkan proses belajar mengajar di kelas. Karena

tidak memerlukan perbandingan terhadap model pembelajaran, penelitian tindakan kelas (PTK) ini mudah dilakukan oleh guru. Selain itu, guru dapat melakukan penelitian terhadap masalah yang ada di kelas saat melakukan proses belajar mengajar. Studi ini mencoba meningkatkan konsentrasi siswa kelas III SDN 116 Rejang Lebong. Berikut paparan mengenai analisi Data Pra Siklus.

Data tingkat konsentrasi yang dilakukan pada pra siklus terdapat siswa yang tidak tuntas dan belum mencapai kriteria ketuntasan minimum (KKM) yang telah ditetapkan. Dari 20 siswa, seluruhnya tidak tuntas. Skor tertinggi yang diperoleh adalah 55,5 dan skor yang terendah adalah 31,1. Skor rata-rata kelas yaitu 36,1. Hasil lembar observasi aktivitas siswa pra siklus adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4
Lembar Observasi Aktivitas Siswa Pada Prasiklus

No.	Nama Siswa	Aspek Yang Diamati									Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.	Aqifah	3	3	3	2	2	2	2	4	3	42,5
2.	Andita	2	2	3	3	3	3	2	3	3	53,3
3.	Alqibran	3	2	3	2	2	2	3	3	4	53,5
4.	Alif	2	2	3	2	2	2	3	3	3	36,8
5.	Danil	3	3	3	2	3	3	3	3	2	60
6.	Duta	3	3	2	2	2	3	3	2	3	51,1
7.	Ferrel	2	2	3	2	2	2	3	3	3	55
8.	Keyza	3	2	2	3	3	3	2	3	2	51,1
9.	M. Aditya	2	2	3	2	2	2	2	3	3	38,6
10.	Meilina	3	3	3	2	2	2	3	3	3	53,3
11.	M. Marcel	2	2	2	2	2	2	2	3	3	44,4
12.	M. Danil	3	2	3	2	2	2	2	3	2	46,6
13.	M. Rama	2	2	2	1	1	1	1	2	2	31,1
14.	Rafa	2	2	3	2	2	2	1	2	2	40
15.	Revi	3	3	3	2	2	2	2	3	2	48,8
16.	Sakila	3	3	2	2	2	2	3	3	2	48,8

17.	Saras	2	2	3	2	2	2	1	3	2	42,2
18.	Selpa	3	3	3	3	3	3	2	3	2	55,5
19.	Sesi	2	2	2	2	2	1	2	3	2	40
20.	Tysa	2	3	3	2	2	2	2	3	2	46,6
Jumlah Skor											720,2
Rata Rata											36.01
Kategori											Rendah

Rendahnya skor rata-rata kelas yang hanya mencapai 36,1. Melihat tingkat ketidak ketuntasan belajar yang mencapai 100% tersebut, maka peneliti akan melakukan sebuah penelitian tindakan kelas (PTK) sesuai dengan rancangan peneitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya.

Dalam penelitian ini peneliti akan menerapkan metode *Brain Gym* yang akan diterapkan melalui tiga siklus. Berikut pamaran setiap siklus :

a. Deskripsi Hasil Siklus I

Pelaksanaan siklus I di laksanakan di kelas III SDN 116 Rejang Lebong pada tanggal 7/8 Mei 2025 dengan menerapkan metode *Brain Gym* (senam otak). Berdasarkan rancangan penelitian tindakan kelas pada siklus 1 terdiri dari empat tahap, yaitu:

1) Tahap Perencanaan

Pada tahap ini kegiatan yang di lakukan adalah:

- a) Menetapkan tempat yang akan digunakan dalam penelitian yaitu SDN 116 Rejang Lebong.
- b) Menentukan titik fokus penelitian (penerapan *Brain Gym* dalam meningkatkan konsentrasi siswa kela III).
- c) Menyusun dan RPP dengan menggunakan metode *Brain Gym*.
- d) Menyusun lembar observasi guru dan lembar observasi siswa

untuk melihat bagai mana kondisi belajar mengajar di kelas saat menggunakan metode *Brain Gym*.

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, tugas yang dilakukan adalah menerapkan pelajaran sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat. Langkah langkah dengan menerapkan metode *Brain Gym*:

a) Kegiatan Awal

- (1) Guru dan siswa berdoa dan mengecek kehadiran.
- (2) Guru menyampaikan apresiasi.
- (3) Guru dan siswa tanya jawab tentang materi yang akan di pelajari.
- (4) Guru mengajak siswa melakukan gerakan *Brain Gym* jenis 1 (*The Grounder*). Cara melakukannya sebagai berikut:
 - (a) Buka kedua kaki ke arah kanan dan kiri, dengan posisi tubuh tetap menghadap depan.
 - (b) Tarik napas dalam
 - (c) Lalu tekuk kaki kanan, dan memalingkan kepala ke arah kanan sambil hembuskan napas secara perlahan
 - (d) Lakukan secara berulang berganti posisi kaki.

b) Kegiatan Inti

- (1) Guru menjelaskan materi pembelajaran.
- (2) Guru menanyakan kepada siswa apakah sudah mengerti

materi yang telah diajarkan.

- (3) Guru mengajak anak melakukan gerakan *Brain Gym* jenis 3 (*Space Buttons*). Cara melakukannya sebagai berikut:
 - (a) Letakkan dua jari tangan kanan di bawah hidung
 - (b) Letakkan jari tangan kiri di ujung tulang ekor
 - (c) Lakukan relaksasi napas dalam
 - (d) Rasakan hembusan napas pada jari
 - (e) Lakukan gerakan berulang dengan berganti tangan
- (4) Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya.
- (5) Guru meminta salah satu siswa maju kedepan untuk menyebutkan apa yang ia ketahui dari materi yang telah dipaparkan.
- (6) Guru memberikan soal seputar materi.
- (7) Guru dan siswa mengevaluasi hasil kerja siswa.

c) Kegiatan Akhir

- (1) Guru mengajak siswa kembali untuk melakukan gerakan *Brain Gym* jenis 1 (*The Grounder*). Cara melakukannya sebagai berikut:
 - (a) Buka kedua kaki ke arah kanan dan kiri, dengan posisi tubuh tetap menghadap depan.
 - (b) Tarik napas dalam
 - (c) Lalu tekuk kaki kanan, dan memalingkan kepala ke arah kanan sambil hembuskan napas secara perlahan

(d) Lakukan secara berulang berganti posisi kaki.

(2) Guru dan siswa menyimpulkan materi yang telah dipelajari.

(3) Guru dan siswa bersama menutup pembelajaran dan berdoa.

3) Tahap Observasi

a) Hasil Analisis Aktivitas Guru

Hasil analisis terhadap aktivitas guru pada siklus I dilaksanakan pengamatan pada kegiatan pembelajaran dengan menerapkan metode *Brain Gym*. Observasi dilakukan oleh guru kelas dengan menggunakan lembar observasi guru yang ada pada lampiran. Hasil analisis terhadap aktivitas guru dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.5
Instrumen Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus I

No.	Aspek Yang diamati	P 1					P 2				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Guru dan siswa berdoa dan mengecek kehadirann		√						√		
2.	Guru menyampaikan apersepsi.			√					√		
3.	Guru dan siswa tanya jawab seputar materi yang akan dipelajari.			√					√		
4.	Guru mengajak siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> jenis 1.		√					√			
5.	Guru menjelaskan materi.		√						√		
6.	Guru menanyakan kepada siswa apakah sudah mengerti tentang materi yang telah		√					√			

	dijelaskan.										
7.	Guru mengajak anak melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> jenis 3.			√					√		
8.	Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertannya .		√						√		
9.	Guru meminta salah satu dari siswa maju kedepan untuk menyebutkan apa saja yang ia pahami dari materi yang telah dijelaskan.		√						√		
10.	Guru memberikan soal seputar materi.			√					√		
11.	Guru dan siswa mengevaluasi hasil kerja siswa		√						√		
12.	Guru mengajak siswa kembali untuk melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> jenis 3			√					√		
13.	Guru dan siswa menyimpulkan materi tentang materi yang telah dipelajari.		√						√		
14	Guru dan siswa bersama menutup pembelajaran dan berdoa.		√						√		
Total skor		33						39			
Rata rata		52,5									

Berdasarkan tabel 4.5 hasil observasi kegiatan mengajar pada siklus I, perolehan total skor pertemuan pertama sebanyak 33 dan pertemuan kedua sebanyak 39 dengan rata rata keseluruhan yaitu 52,5.

b) Hasil Analisis Aktivitas Siswa

Beberapa aspek konsentrasi yang diamati pada aktivitas siswa :

- (1) Penerimaan dan perhatian.
- (2) Respons terhadap materi.
- (3) Gerakan anggota badan.
- (4) Aplikasi pengetahuan.
- (5) Analisis pengetahuan.
- (6) Pengemukakan ide.
- (7) Kesiapan pengetahuan.
- (8) Minat terhadap pelajaran.
- (9) Keterlibatan aktif.

Hasil analisis terhadap aktivitas siswa pada aspek yang diamati oleh observer dapat kita lihat pada tabel berikut.

Tabel 4.6
Insstrumen Observasi Aktivitas Siswa Pada Siklus I

No.	Nama Siswa	Aspek Yang Diamati									Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.	Aqifah	3	3	3	2	2	2	2	4	3	53,5
2.	Andita	2	2	3	3	3	3	2	3	3	53,3
3.	Alqibran	3	2	3	2	2	2	3	3	4	53,5
4.	Alif	2	2	3	2	2	2	3	3	3	48,8
5.	Danil	3	3	3	2	3	3	3	3	2	60
6.	Duta	3	3	2	2	2	3	3	2	3	51,01
7.	Ferrel	2	2	3	2	2	2	3	3	3	55
8.	Keyza	3	2	2	3	3	3	2	3	2	51,01
9.	M. Aditya	2	2	3	2	2	2	2	3	3	46,6
10.	Meilina	3	3	3	2	2	2	3	3	3	53,3
11.	M. Marcel	2	2	2	2	2	2	2	3	3	44,4
12.	M. Danil	3	2	3	2	2	2	2	3	2	46,6
13.	M. Rama	2	2	2	1	1	1	1	2	2	31,1
14.	Rafa	2	2	3	2	2	2	1	2	2	40
15.	Revi	3	3	3	2	2	2	2	3	2	48,8
16.	Sakila	3	3	2	2	2	2	3	3	2	48,8
17.	Saras	2	2	3	2	2	2	1	3	2	42,2
18.	Selva	3	3	3	3	3	3	2	3	2	55,5

19.	Sesi	2	2	2	2	2	1	2	3	2	40
20.	Tysa	2	3	3	2	2	2	2	3	2	46,6
Jumlah Skor											970,2
Rata Rata											48,51
Kategori											Rendah

Berdasarkan tabel 4.6 hasil observasi siswa pada siklus I, perolehan total skor sebanyak 970,2 dengan skor rata-rata keseluruhan 48,51. Dari seluruh jumlah siswa, 1 siswa masuk pada kategori sangat rendah dengan skor 31,1, 12 siswa masuk pada kategori rendah dengan rentang skor 40-51,01, dan 7 siswa masuk pada kategori sedang dengan rentang skor dengan skor 53,3-60

4) Refleksi siklus 1

a) Refleksi Aktivitas Guru

Hasil refleksi data observasi guru pada siklus I menunjukkan bahwa beberapa aspek termasuk dalam kategori kurang baik, seperti yang disebutkan dalam deskripsi observasi guru dan siswa di atas. Oleh karena itu observer mencoba memperbaiki beberapa aspek ini di siklus II untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Berikut data tentang refleksi aktivitas guru :

Tabel 4.7
Refleksi Aktivitas Guru

No.	Refleksi Siklus I	Rencana Perbaikan Di Siklus Selanjutnya
1.	Guru menjelaskan terlalu cepat	Guru memperlambat tempo penjelasan, memberikan waktu lebih untuk diskusi dan memberi jeda untuk

		memastikan pemahaman siswa
2.	Guru menggunakan bahasa yang sulit dipahami siswa	Guru menggunakan bahasa sederhana yang lebih mudah dipahami siswa
3.	Guru kurang memberi kesempatan siswa untuk bertanya	Guru memberikan kesempatan kepada semua siswa untuk bertanya apa yang belum dipahami
4.	Guru kurang jelas menjelaskan langkah langkah <i>Brain Gym</i>	Guru mempelajari setiap langkah <i>Brain Gym</i> secara mendalam dan menyusun panduan yang jelas dan mudah dipahami.
5.	Guru kurang membimbing siswa saat mengambil kesimpulan materi yang telah di pelajari	Guru harus lebih membimbing siswa dalam mengambil kesimpulan materi yang telah dipelajari

b) Refleksi Aktivitas Siswa

Berdasarkan hasil refleksi analisa data observasi siswa pada siklus I masih terdapat beberapa aspek yang termasuk kedalam kategori kurang, seperti yang telah di sebutkan pada deskripsi observasi guru dan siswa di atas maka beberapa aspek tersebut dicoba diperbaiki oleh guru pada siklus II.

Untuk meningkatkan konsentrasi belajar, maka di putuskan untuk melakukan siklus II dengan melakukan berbagai perbaikan kegiatan pembelajaran. Berikut adalah data refleksi untuk aktifitas siswa:

Tabel 4.8
Refleksi Aktivitas Siswa

No.	Refleksi Siklus I	Rencana Perbaikan Siklus Selanjutnya
-----	-------------------	--------------------------------------

1.	Siswa kurang memperhatikan guru saat apersepsi	Guru memulai apersepsi dengan pertanyaan yang menarik yang relevan dengan pengalaman siswa dan guru menciptakan suasana kelas yang lebih interaktif.
2.	Siswa tidak aktif bertanya	Guru menciptakan suasana kelas yang lebih terbuka dan mendukung.
3.	Siswa kurang berani untuk mengerjakan soal yang diberikan guru	Guru memulai dengan memberikan pertanyaan yang mudah dan relevan dengan pengalaman siswa dalam kehidupan sehari-hari.
4.	Siswa kurang serius dalam melakukan gerakan <i>Brain Gym</i>	Guru menjelaskan dengan lebih mendalam tentang manfaat dan tujuan dari setiap gerakan <i>Brain Gym</i> .
5.	Siswa kurang berani mengeluarkan pendapat dalam menyimpulkan materi	Guru menciptakan suasana kelas yang aman dan mendukung, guru memberikan contoh memberikan contoh pendapat yang baik.

b. Deskripsi Hasil Siklus II

Pelaksanaan siklus II dilaksanakan di kelas III SDN 116 Rejang Lebong pada tanggal 9/10 Mei 2025 dengan menerapkan metode *Brain Gym* (senam otak). Berdasarkan rancangan penelitian tindakan kelas pada siklus II terdiri dari empat tahap, yaitu:

1) Tahap Perencanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah:

- a) Menetapkan tempat yang akan digunakan dalam penelitian yaitu SDN 116 Rejang Lebong.
- b) Menentukan titik fokus penelitian (penerapan *Brain Gym* dalam

meningkatkan konsentrasi siswa kelas III).

- c) Menyusun Silabus dan RPP menerapkan metode *Brain Gym*.
- d) Menyusun lembar observasi guru dan lembar observasi siswa untuk melihat bagai mana kondisi belajar mengajar di kelas saat menggunakan metode *Brain Gym*.

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, tugas yang dilakukan adalah menerapkan pelajaran sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat. Langkah langkah pembelajaran dengan menggunakan metode *Brain Gym*:

a) Kegiatan Awal

- (1) Guru dan siswa berdoa dan mengecek kehadiran.
- (2) Guru menyampaikan apresiasi.
- (3) Guru dan siswa tanya jawab tentang materi yang akan di pelajari.
- (4) Guru mengajak siswa melakukan gerakan *Brain Gym* jenis 2 (*The Calf Pump*). Cara melakukannya sebagai berikut:
 - (a) Berdiri menghadap meja.
 - (b) Letakkan kedua telapak tangan diatas meja.
 - (c) Rentangkan kaki kanan ke belakang dengan tumit terangkat.
 - (d) Rentangkan kaki kiri kedepan lalu di tekuk.
 - (e) Pindahkan topangan berat badan menjadi kebagian kaki

kanan yang berada di posisi belakang, tahan beberapa saat dalam posisi ini sambil relaksasi napas dalam.

(f) Lalu tarik napas sambil mengangkat tumit menjadi posisi semula.

(g) Lakukan gerakan dengan bergantian posisi kaki.

b) Kegiatan inti

(1) Guru menjelaskan tentang pemanfaatan gerak benda.

(2) Guru menanyakan kepada siswa apakah sudah mengerti tentang materi yang telah dijelaskan.

(3) Guru mengajak anak melakukan gerakan *Brain Gym* jenis 5 (*Cross Crawl*). Cara melakukannya sebagai berikut:

(a) Menggerakkan kaki secara silang dalam waktu bersamaan.

(b) Arah bergerak bergantian (depan, belakang, kanan, kiri)

(c) Pandangan mata mengikuti arah gerakan.

(4) Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya.

(5) Guru meminta salah satu siswa maju kedepan untuk mengerjakan soal yang telah disiapkan.

(6) Guru memberikan soal seputar materi.

(7) Guru dan siswa mengevaluasi hasil kerja siswa.

c) Kegiatan akhir

(1) Guru mengajak siswa kembali untuk melakukan gerakan

Brain Gym jenis 5 (*Crosss Crawl*). Cara melakukannya sebagai berikut:

(a) Menggerakkan kaki secara silang dalam waktu bersamaan.

(b) Arah bergerak bergantian (depan, belakang, kanan, kiri).

(c) Pandangan mata mengikuti arah gerakan.

(2) Guru dan siswa menyimpulkan materi dipelajari.

(3) Guru dan siswa bersama menutup pembelajaran dan berdoa.

3) Tahap Observasi

a) Hasil Analisis Aktivitas Guru

Hasil analisis terhadap aktivitas guru pada siklus II dilaksanakan pengamatan pada kegiatan pembelajaran dengan menerapkan metode *Brain Gym*. Observasi dilakukan oleh guru kelas dengan menggunakan lembar observasi guru yang ada pada lampiran. Hasil analisis terhadap aktivitas guru dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.9
Instrumen Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus II

No.	Aspek Yang diamati	P 1					P 2				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Guru dan siswa berdoa dan mengecek kehadirann			√						√	
2.	Guru menyampaikan apersepsi.				√					√	
3.	Guru dan siswa tanya jawab seputar materi yang akan dipelajari.				√					√	
4.	Guru mengajak siswa				√					√	

	melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> jenis 2.										
5.	Guru menjelaskan materi.				√					√	
6.	Guru menanyakan kepada siswa apakah sudah mengerti materi yang telah dijelaskan.				√					√	
7.	Guru mengajak anak melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> jenis 5.				√					√	
8.	Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya.					√					√
9.	Guru meminta salah satu dari siswa maju kedepan untuk mengerjakan soal yang telah disiapkan.					√				√	
10.	Guru memberikan soal seputar materi.				√						√
11.	Guru dan siswa mengevaluasi hasil kerja siswa				√						√
12.	Guru mengajak siswa kembali untuk melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> jenis 5.				√					√	
13.	Guru dan siswa menyimpulkan materi yang telah dipelajari.					√					√
14.	Guru dan siswa bersama menutup pembelajaran dan berdoa.					√					√
Total skor		59					61				
Rata rata		60									

Berdasarkan tabel 4.9 hasil observasi kegiatan mengajar pada siklus II, perolehan total skor pertemuan pertama sebanyak 59 dan pertemuan kedua sebanyak 61 dengan rata rata keseluruhan yaitu 60. Jika dilihat dari rata rata pada siklus I terdapat peningkatan pada bagian guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya, guru memberikan soal seputar

materi, guru dan siswa mengevaluasi hasil kerja, guru dan siswa menyimpulkan materi yang telah dipelajari dan guru bersama siswa menutup pelajaran dengan berdoa.

b) Hasil Analisis Aktivitas Siswa

Beberapa aspek konsentrasi yang diamati pada aktivitas siswa :

- (1) Penerimaan dan perhatian.
- (2) Respons terhadap materi.
- (3) Gerakan anggota badan.
- (4) Aplikasi pengetahuan.
- (5) Analisis pengetahuan.
- (6) Pengemukakan ide.
- (7) Kesiapan pengetahuan.
- (8) Minat terhadap pelajaran.
- (9) Keterlibatan aktif.

Hasil analisis terhadap aktivitas siswa pada aspek yang diamati oleh observer dapat kita lihat pada tabel berikut.

Tabel 4.10
Instrumen Observasi Aktivitas Siswa Pada Siklus II

No.	Nama Siswa	Aspek Yang Diamati									Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.	Aqifah	3	3	4	3	3	3	4	3	4	66,6
2.	Andita	3	4	4	3	3	3	3	4	3	66,6
3.	Alqibran	3	3	3	3	3	3	2	3	2	60
4.	Alif	3	3	4	2	2	2	2	3	2	51,01
5.	Danil	3	3	4	3	3	3	3	4	2	62,2
6.	Duta	3	3	4	2	2	3	3	4	3	60
7.	Ferrel	3	3	4	3	3	3	3	3	3	62,2

8.	Keyza	3	3	3	3	3	3	3	4	4	64,4
9.	M. Aditya	3	3	4	3	3	3	2	3	2	57,7
10.	Meilina	3	3	4	4	4	4	3	4	3	73,3
11.	M. Marcel	3	3	4	3	3	3	4	4	3	66,6
12.	M. Danil	4	4	3	3	3	3	4	4	4	71,1
13.	M. Rama	3	3	3	3	3	3	3	4	3	62,2
14.	Rafa	3	3	4	3	3	3	3	3	3	62,2
15.	Revi	4	4	4	4	4	4	3	4	3	75,5
16.	Sakila	3	4	4	3	3	3	4	4	3	68,8
17.	Saras	3	3	4	3	3	3	3	3	3	62,2
18.	Selpa	3	4	4	3	3	3	3	4	3	69,8
19.	Sesi	3	3	4	3	3	3	3	4	4	66,6
20.	Tysa	4	4	4	3	3	3	3	4	4	71,1
Jumlah Skor											1.300,2
Rata Rata											65,01
Kategori											Sedang

Berdasarkan tabel 4.10 hasil observasi aktivitas siswa pada siklus II, perolehan total skor pertemuan pertama sebanyak 1.300,2 dengan rata rata 71,2. Dari seluruh jumlah siswa, 1 Orang masuk pada kategori rendah dengan skor 51,01, 14 orang masuk pada kategori sedang dengan rentang nilai 57,7-68,8 dan 5 orang masuk pada kategori tinggi dengan rentang nilai 71,1-75,5. Jika dilihat dari rata rata pada siklus I terdapat peningkatan pada bagian aplikasi pengetahuan, analisis pengetahuan, dan pengemukaan ide.

4) Refleksi siklus II

a) Refleksi Aktivitas Guru

Pada tahap ini dilakukan analisis terhadap hasil observasi. Berdasarkan hasil observasi guru tersebut, dilakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

Tabel 4.11
Refleksi Aktivitas Guru

No.	Refleksi Siklus II	Rencana Perbaikan Di Siklus Selanjutnya
1.	Guru kurang memotivasi dan memberi apresiasi kepada siswa	Untuk mendorong siswa agar lebih aktif guru sebaiknya memberikan apresiasi dan penghargaan, hal itu juga dapat memotivasi siswa yang kurang aktif.
2.	Guru kurang memberikan penguatan untuk materi yang akan di pelajari pada pertemuan selanjutnya	Guru diharapkan dapat memberikan dan menjelaskan materi yang akan dipelajari di minggu selanjutnya sebelum menutup pembelajaran pada hari itu.

b) Refleksi Aktivitas Siswa

Tabel 4.12
Refleksi Aktivitas Siswa

No.	Refleksi Siklus II	Rencana Perbaikan Di Siklus Selanjutnya
1.	Siswa kurang percaya diri untuk maju kedepan dan memberikan pendapat saat proses pembelajaran berlangsung	Guru harus memotivasi siswa dan memberi apresiasi untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa
2.	Siswa kurang menguasai materi yang akan di pelajari	Guru menyusun ulang penyampaian materi dengan menggunakan metode dan media yang bervariasi.

c. Deskripsi Hasil Siklus III

Pelaksanaan siklus III di laksanakan di kelas III SDN 116 Rejang Lebong pada mata pelajaran pada tanggal 12/13 Mei 2025 dengan menerapkan metode *Brain Gym* (senam otak). Berdasarkan rancangan penelitian tindakan kelas pada siklus III terdiri dari empat tahap, yaitu:

1) Tahap Perencanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah:

- a) Menetapkan tempat yang akan digunakan dalam penelitian yaitu SDN 116 Rejang Lebong.
- b) Menentukan titik fokus penelitian (penerapan *Brain Gym* dalam meningkatkan konsentrasi siswa kelas III).
- c) Menyusun Silabus dan RPP dengan menerapkan metode *Brain Gym*.
- d) Menyusun lembar observasi guru dan lembar observasi siswa untuk melihat bagaimana kondisi belajar mengajar di kelas saat menggunakan metode *Brain Gym*.

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, tugas yang dilakukan adalah menerapkan pelajaran sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat. Langkah langkah pembelajaran dengan menggunakan metode *Brain Gym*:

a) Kegiatan Awal

- (1) Guru dan siswa berdoa dan mengecek kehadiran.
- (2) Guru menyampaikan apresiasi.
- (3) Guru dan siswa tanya jawab tentang materi yang akan dipelajari.
- (4) Guru mengajak siswa melakukan gerakan *Brain Gym* jenis 1 (*The Grounder*). Cara melakukannya sebagai berikut:
 - (a) Buka kedua kaki ke arah kanan dan kiri, dengan posisi

tubuh tetap menghadap depan.

- (b) Tarik napas dalam
- (c) Lalu tekuk kaki kanan, dan memalingkan kepala ke arah kanan sambil hembuskan napas secara perlahan
- (d) Lakukan secara berulang berganti posisi kaki.

b) Kegiatan Inti

- (1) Guru menjelaskan materi.
- (2) Guru menanyakan kepada siswa apakah sudah mengerti tentang materi yang sudah dijelaskan.
- (3) Guru mengajak anak melakukan gerakan *Brain Gym* jenis 4 (*The Thinking Cap*). Cara melakukannya sebagai berikut:
 - (a) Letakkan kedua tangan di bagian daun telinga.
 - (b) Pijat secara perlahan dengan telunjuk dan jempol, tarik keluar daun telinga ke arah atas, bawah, samping.
 - (c) Lakukan gerakan secara berulang.
- (4) Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya.
- (5) Guru meminta salah satu siswa maju kedepan untuk menjawab pertanyaan yang telah disiapkan.
- (6) Guru memberikan soal seputar materi.
- (7) Guru dan siswa mengevaluasi hasil kerja siswa.

c) Kegiatan Akhir

- (1) Guru mengajak siswa kembali untuk melakukan gerakan *Brain Gym* jenis 4 (*Thinking Cap*). Cara melakukannya

sebagai berikut:

- (a) Letakkan kedua tangan dibagian daun telinga.
- (b) Pijat secara perlahan dengan telunjuk dan jempol, tarik keluar daun telinga kearah atas, bawah, samping.
- (c) Lakukan secara berulang.

(2) Guru dan siswa menyimpulkan materi tentang yang sudah dipelajari.

(3) Guru dan siswa bersama menutup pembelajaran dan berdoa.

3) Tahap Observasi

a) Hasil Analisis Aktivitas Guru

Hasil analisis terhadap aktivitas guru pada siklus III dilaksanakan pengamatan pada kegiatan pembelajaran dengan menerapkan metode *Brain Gym*. Observasi dilakukan oleh guru kelas dengan menggunakan lembar observasi guru yang ada pada lampiran. Hasil analisis terhadap aktivitas guru dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.13
Instrumen Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus III

No.	Aspek Yang diamati	P 1					P 2				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Guru dan siswa berdoa dan mengecek kehadirann					√					√
2.	Guru menyampaikan apersepsi.					√					√
3.	Guru dan siswa tanya jawab seputar materi yang akan dipelajari.				√						√

4.	Guru mengajak siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> jenis 1.				√					√
5.	Guru menjelaskan materi.				√					√
6.	Guru menanyakan kepada siswa apakah sudah mengerti tentang materi yang telah dijelaskan.			√					√	
7.	Guru mengajak anak melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> jenis 4.				√					√
8.	Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya .			√						√
9.	Guru meminta salah satu dari siswa maju kedepan untuk menjawab pertanyaan yang telah disiapkan.			√						√
10.	Guru memberikan soal seputar materi.				√					√
11.	Guru dan siswa mengevaluasi hasil kerja siswa				√					√
12.	Guru mengajak siswa kembali untuk melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> jenis 4.				√					√
13.	Guru dan siswa menyimpulkan yang telah dipelajari.			√						√
14	Guru dan siswa bersama menutup pembelajaran dan berdoa.			√						√
Total skor		64				68				
Rata rata		98								

Berdasarkan tabel 4.13 hasil observasi kegiatan mengajar pada siklus III, perolehan total skor pertemuan pertama sebanyak 64 dan pertemuan kedua sebanyak 68 dengan rata rata keseluruhan yaitu 98. Jika dilihat dari rata rata siklus II

terdapat peningkatan yang signifikan pada setiap aspek penilaian.

b) Hasil Analisis Aktivitas Siswa

Beberapa aspek konsentrasi yang diamati pada aktivitas siswa :

- (1) Penerimaan dan perhatian.
- (2) Respons terhadap materi.
- (3) Gerakan anggota badan.
- (4) Aplikasi pengetahuan.
- (5) Analisis pengetahuan.
- (6) Pengemukakan ide.
- (7) Kesiapan pengetahuan.
- (8) Minat terhadap pelajaran.
- (9) Keterlibatan aktif.

Hasil analisis terhadap aktivitas siswa pada aspek yang diamati oleh orang observer dapat kita lihat pada tabel berikut.

Tabel 4.14
Instrumen Observasi Aktivitas Siswa Pada Siklus III

No.	Nama Siswa	Aspek Yang Diamati									Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.	Aqifah	4	5	5	5	5	4	4	5	4	91,1
2.	Andita	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
3.	Alqibran	5	5	5	4	4	5	5	5	4	95,5
4.	Alif	4	4	5	4	4	4	4	5	4	84,4
5.	Danil	5	5	5	4	4	4	5	5	5	95,5
6.	Duta	4	5	5	5	5	5	4	4	5	95,5
7.	Ferrel	4	4	5	4	4	4	4	5	5	86,6
8.	Keyza	5	5	4	5	5	5	4	5	4	95,5
9.	M. Aditya	4	5	5	4	4	4	4	5	4	86,6
10.	Meilina	5	5	4	4	4	5	4	5	5	91,1

11.	M. Marcel	4	5	5	5	5	5	4	5	4	95,5
12.	M. Danil	4	5	5	5	5	5	4	5	4	95,5
13.	M. Rama	4	4	5	4	4	4	4	5	5	86,6
14.	Rafa	5	5	4	4	4	4	4	5	4	86,6
15.	Revi	5	5	5	5	5	5	4	5	5	97,7
16.	Sakila	5	5	4	5	5	5	4	5	5	95,5
17.	Saras	4	5	4	4	4	4	4	5	5	86,6
18.	Selva	5	5	4	4	4	4	5	4	4	86,6
19.	Sesi	5	5	4	4	4	4	5	5	4	88,8
20.	Tysa	4	5	5	5	5	5	4	5	5	95,5
Jumlah Skor											1.836,7
Rata Rata											91,01
Kategori											Tinggi

Berdasarkan tabel 4.14 hasil observasi aktivitas siswa pada siklus III, perolehan total skor sebanyak 1.836,9 dengan skor rata rata 91,1. Dari hasil observasi, seluruh siswa masuk pada kategori tinggi dengan rentang skor 84,4-100. Jika dilihat dari rata rata siklus II terdapat peningkatan yang signifikan dari semua aspek penilaian.

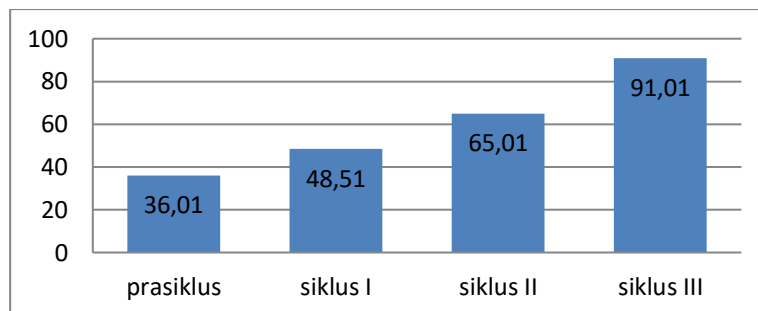
4) Refleksi Siklus III

Berdasarkan data di atas, persentase peningkatan konsentrasi siswa pada siklus pertama sebesar 48,51, meningkat menjadi 65,01 pada siklus kedua dan naik lagi menjadi 91,01 pada siklus ketiga. Peningkatan tersebut terjadi karena selalu ada perbaikan untuk siklus selanjutnya sesuai dengan langkah langkah yang telah di tentukan.

Berdasarkan data yang sudah di analisis, hasil konsentrasi belajar siswa pada aspek penilaian maka diperoleh rata rata setiap siklus diperlihatkan pada gambar grafik berikut:

Grafik 4.1
Grafik Selisih Setiap Siklus

Siklus I, Siklus II, Siklus III



2. Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Setelah Di Terapkan *Brain Gym*

Setelah menerapkan Metode *Brain Gym* konsentrasi belajar siswa meningkat yang di buktikan dengan hasil observasi yang di nilai melalui beberapa aspek. Pada siklus I yakni memperoleh nilai rata-rata 48,51, kemudian terjadi peningkatan pada siklus II memperoleh nilai rata-rata 65,01, dan siklus III memperoleh nilai rata-rata 91,01. Hal ini dibuktikan bahwa konsentrasi belajar siswa dengan menggunakan *Brain Gym* lebih meningkat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.15
Perbandingan Skor Konsentrasi Belajar Siswa Siklus I, II, dan III

No.	Nama	Skor Evaluasi		
		Siklus I	Siklus II	Siklus III
		53,5	66,6	91,1
1.	Aqifah	53,3	66,6	100
2.	Andita	53,5	60	95,5
3.	Alqibran	48,8	51,1	84,4
4.	Alif	60	62,2	95,5
5.	Danil	51,1	60	95,5
6.	Duta	55	62,2	86,6
7.	Ferrel	51,1	64,4	95,5
8.	Keyza	46,6	57,7	86,6
9.	M. Aditya	53,3	73,3	91,1
10.	Meilina	44,4	66,6	95,5

11.	M. Marcel	46,6	71,1	95,5
12.	M. Danil	31,1	62,2	86,6
13.	M. Rama	40	62,2	86,6
14.	Rafa	48,8	75,5	97,7
15.	Revi	48,8	68,8	95,5
16.	Sakila	42,2	62,2	86,6
17.	Saras	55,5	69,8	86,6
18.	Selva	40	66,6	88,8
19.	Sesi	46,6	71,1	95,5
20.	Tysa	53,5	66,6	91,1
Jumlah skor		970,2	1.300,2	1.836,7
Rata rata		48,51	65,01	91,01

Perbedaan hasil setiap siklus juga dapat dilihat dari jumlah siswa yang tuntas maupun yang tidak tuntas. Berdasarkan hasil observasi aktivitas guru pada siklus I, perolehan total skor sebanyak 970,2 dengan skor rata-rata keseluruhan 48,51. Dari seluruh jumlah siswa, 1 siswa masuk pada kategori sangat rendah dengan skor 31,1, 12 siswa masuk pada kategori rendah dengan rentang skor 40-51,01, dan 7 siswa masuk pada kategori sedang dengan rentang skor dengan skor 53,3-60. Selanjutnya, hasil observasi kegiatan aktivitas siswa pada siklus II, perolehan total skor pertemuan pertama sebanyak 1.300,2 dengan rata rata 71,2. Dari seluruh jumlah siswa, 1 0rang masuk pada kategori rendah dengan skor 51,01, 14 orang masuk pada kategori sedang dengan rentang nilai 57,7-68,8 dan 5 orang masuk pada kategori tinggi dengan rentang nilai 71,1-75,5. Terakhir pada hasil observasi aktivitas siswa pada siklus III, perolehan total skor sebanyak 1.836,9 dengan skor rata rata 91,1. Dari hasil observasi, seluruh siswa masuk pada kategori tinggi dengan rentang skor 84,4-100. Untuk lebih mudah mengetahui jumlah siswa yang tuntas dan tidak tuntas pada setiap siklusnya dapat diperhatikan dari tabel berikut:

Tabel 4.16**Jumlah Siswa Yang Tuntas Dan Tidak Tuntas Di Setiap Siklus**

No.	Siklus	Siswa Yang Tuntas	Siswa Yang Tidak Tuntas
1.	I	1	19
2.	II	18	2
3.	III	20	0

C. Pembahasan

1. Pelaksanaan pembelajaran dengan menerapkan *Brain Gym* untuk meningkatkan konsentrasi siswa kelas III SDN 116 Rejang Lebong

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilakukan di SDN 116 Rejang Lebong selama tiga siklus pertemuan. Setiap siklus terdiri dari empat tahap:⁴⁴

1. Perencanaan

Perencanaan adalah mengembangkan rencana tindakan yang secara kritis untuk meningkatkan apa yang telah terjadi.

2. Tindakan

Tindakan adalah tindakan yang dilakukan secara sadar dan terkendali, yang merupakan variasi praktik yang cermat dan bijaksana.

3. Observasi

Observasi berfungsi untuk mendokumentasikan pengaruh tindakan terkait. Objek observasi adalah seluruh proses tindakan terkaitan,

⁴⁴ *Ibid* hlm. 71-75.

pengaruhnya, keadaan dan kendala tindakan direncanakan dan pengaruhnya.

4. Refleksi

Refleksi adalah mengingat dan merenungkan suatu tindakan persis seperti yang telah dicatat dalam observasi. Refleksi mempertimbangkan ragam perspektif yang mungkin ada dalam suatu situasi memahami persoalan serta keadaan tempat timbulnya persoalan itu.

Setiap siklus terdapat peningkatan konsentrasi belajar siswa, hal tersebut terjadi karena peneliti menerapkan *Brain Gym* dalam proses pembelajaran. Persentase peningkatan konsentrasi siswa pada siklus pertama sebesar 48,51, meningkat menjadi 65,01 pada siklus kedua dan naik lagi menjadi 91,01 pada siklus ketiga. Peningkatan tersebut terjadi karena selalu ada perbaikan untuk siklus selanjutnya sesuai dengan langkah langkah yang telah ditentukan. Hasil penelitian tersebut juga didukung dengan pernyataan tentang apa saja manfaat yang terdapat dalam *Brain Gym*, salah satunya adalah menyeimbangkan otak kanan dan otak kiri, sehingga logika maupun kreativitas anak menjadi seimbang dan tentu hal tersebut membuat rasa percaya diri siswa menjadi tinggi, serta bisa berpengaruh positif terhadap peningkatan daya ingat siswa, hal tersebut membuat konsentrasi anak juga bisa semakin tinggi. Secara khusus, dalam buku Paul E. Denisson dikemukakan manfaat metode *Brain Gym* yaitu dapat mengaktifkan seluruh bagian otak untuk kemampuan akademik,

hubungan perilaku, serta sikap tubuh diantaranya sebagai berikut:⁴⁵

- a. Meningkatkan kecakapan membaca dan menulis.
- b. Meningkatkan kecakapan berhitung, mengingat dan berfikir.
- c. Meningkatkan kecakapan mendengar dan berbicara dengan jelas.
- d. Meningkatkan kepercayaan diri dan menghilangkan perasaan gugup.
- e. Meningkatkan konsentrasi.
- f. Menjaga keseimbangan tubuh.

Dari pernyataan diatas maka dapat disimpulkan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan di SDN 116 Rejang Lebong menunjukkan bahwa penerapan metode *Brain Gym* secara signifikan meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Melalui tiga siklus pertemuan yang terdiri dari tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi, peneliti berhasil mencatat peningkatan konsentrasi siswa dari 48,51% pada siklus pertama menjadi 65,01% pada siklus kedua, dan mencapai 91,01% pada siklus ketiga. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas *Brain Gym* dalam menyeimbangkan fungsi otak kanan dan kiri, yang berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri, daya ingat, dan kemampuan akademik siswa. Manfaat yang diidentifikasi, seperti peningkatan kecakapan membaca, menulis, berhitung, mendengar, dan berbicara, serta pengurangan perasaan gugup, menegaskan bahwa *Brain Gym* tidak hanya meningkatkan konsentrasi, tetapi juga mendukung perkembangan keterampilan belajar secara menyeluruh. Dengan demikian, penerapan *Brain Gym* dalam proses

⁴⁵ Paul E. Denisson dan Gail E. Denisson, *Buku Panduan Lengkap Brain Gym: Senam Otak*. (Jakarta: PT Grasindo, 2009) hlm. 2

pembelajaran dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah.

Hasil penelitian diatas juga didukung oleh pendapat Ayinosa bahwa *Brain Gym* dapat memberikan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan meningkatkan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan, respon dan membuat keputusan.⁴⁶ *Brain Gym* juga berpotensi menstimulus daya tangkap seseorang terutama pada siswa.

Selanjutnya juga didukung oleh pendapat Suratan yang mengatakan bahwa pelaksanaan *Brain Gym* dapat meningkatkan konsentrasi belajar akibat dari gerakan gerakan dari *Brain Gym* yang dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan kemampuan belajar.⁴⁷

Dari hasil penelitian dan didukung dengan teori yang ada maka dapat disimpulkan bahwa *Brain Gym* berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi, atensi, dan kewaspadaan seseorang, terutama pada siswa. Latihan *Brain Gym* memberikan rangsangan pada otak yang dapat meningkatkan fungsi otak dalam perencanaan, respon, pengambilan keputusan, serta kemampuan belajar secara keseluruhan. Dengan demikian, pelaksanaan *Brain Gym* memiliki potensi yang efektif untuk menunjang proses belajar melalui peningkatan daya tangkap dan konsentrasi siswa.

⁴⁶ Ayonisa, *Evektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa*. 2019 hlm.68-78

⁴⁷ Suratan, *Pengaruh Bain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa*, Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. 2020.

2. Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas III SDN 116 Rejang Lebong Setelah Diterapkan *Brain Gym*

Setelah menerapkan Metode *Brain Gym* konsentrasi belajar siswa meningkat yang di buktikan dengan hasil observasi yang di nilai melalui beberapa aspek. Pada siklus I yakni memperoleh nilai rata-rata 48,5, kemudian terjadi peningkatan pada siklus II memperoleh nilai rata-rata 65,01, dan siklus III memperoleh nilai rata-rata 91,01. Hal ini dibuktikan bahwa konsentrasi belajar siswa dengan menggunakan *Brain Gym* lebih meningkat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.15
Perbandingan Skor Konsentrasi Belajar Siswa Siklus I, II, dan III

No.	Nama	Skor Evaluasi		
		Siklus I	Siklus II	Siklus III
		53,5	66,6	91,1
1.	Aqifah Nayla	53,3	66,6	100
2.	Andita Keysha	53,5	60	95,5
3.	Alqibran Hafiz	48,8	51,1	84,4
4.	Alif Alfarizih	60	62,2	95,5
5.	Danil Sakban	51,1	60	95,5
6.	Duta Jordan	55	62,2	86,6
7.	Ferrel Gavin	51,1	64,4	95,5
8.	Keyza Feronika	46,6	57,7	86,6
9.	M. Aditya Robani	53,3	73,3	91,1
10.	Meilina Aulia	44,4	66,6	95,5
11.	M. Marcel Putra	46,6	71,1	95,5
12.	M. Danil Prastia	31,1	62,2	86,6
13.	M.Rama Ramadhan	40	62,2	86,6
14.	Rafa Erlangga	48,8	75,5	97,7
15.	Revi Jerisa	48,8	68,8	95,5
16.	Sakila Inara	42,2	62,2	86,6
17.	Saras Kutiba	55,5	69,8	86,6
18.	Selpa Suci	40	66,6	88,8
19.	Sesi Gustia	46,6	71,1	95,5
20.	Tysa Indah	53,5	66,6	91,1
Jumlah skor		970,2	1.300,2	1.836,7

Rata rata	48,51	65,01	91,01
------------------	--------------	--------------	--------------

Sebelum melaksanakan kegiatan belajar mengajar guru terlebih dahulu menjelaskan kepada siswa apa itu *Brain Gym*, hal tersebut membantu siswa memahami apa saja manfaat dari metode *Brain Gym* itu sendiri. Pengaruh metode *Brain Gym* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa dapat dibuktikan dengan meningkatnya hasil observasi pada setiap siklus, persentase peningkatan konsentrasi siswa pada siklus pertama sebesar 48,51, meningkat menjadi 65,01 pada siklus kedua dan naik lagi menjadi 91,01 pada siklus ketiga. Peningkatan tersebut terjadi karena selalu ada perbaikan untuk siklus selanjutnya sesuai dengan langkah langkah yang telah di tentukan.

Dari hasil penelitian diatas didukung oleh Jurnal Teori Kognitif (Teori Piaget) yang ditulis oleh Nafi`ah dkk dalam Jurnal “*Efektifitas Latihan Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa*”, konsentrasi dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam memahami dan mengingat informasi. Dengan menggunakan metode *Brain Gym*, siswa dapat meningkatkan fokus dan perhatian mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan hasil belajar mereka.⁴⁸

Selanjutnya, didukung juga oleh Jurnal Teori Pembelajaran Kinestetik yang ditulis oleh Francesca dalam Jurnal “*Aktivitas Fisik Dan Fungsi Kognitif, Metode Brain Gym mengintegrasikan gerakan fisik dengan*

⁴⁸ Nafi`ah dkk, *Efektifitas Latihan Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa*. Politeknik Unggulan Kalimantan.2025 hlm.57-62

pembelajaran. Menurut Gardner, dalam teori kecerdasan majemuk, ada kecerdasan kinestetik yang menunjukkan bahwa beberapa siswa belajar lebih baik melalui gerakan. Brain Gym dirancang untuk merangsang otak melalui aktivitas fisik, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi.⁴⁹

Berdasarkan hasil penelitian dan didukung oleh teori yang ada dapat disimpulkan bahwa, Penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan di SDN 116 Rejang Lebong menunjukkan bahwa penerapan metode *Brain Gym* secara efektif meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Melalui tiga siklus pertemuan, hasil observasi menunjukkan peningkatan konsentrasi siswa yang signifikan, dimulai dari 48,51% pada siklus pertama, meningkat menjadi 65,01% pada siklus kedua, dan mencapai 91,01% pada siklus ketiga. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan metode *Brain Gym* dalam membantu siswa memusatkan perhatian dan mengurangi distraksi selama proses belajar. Sebelum pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, guru memberikan penjelasan mengenai *Brain Gym*, yang membantu siswa memahami manfaat dari metode ini. Setiap siklus menunjukkan adanya perbaikan berkelanjutan, yang menunjukkan bahwa penerapan metode ini tidak hanya meningkatkan konsentrasi, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap hasil belajar siswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, disarankan agar metode *Brain Gym* diterapkan secara konsisten dalam kegiatan belajar mengajar untuk mencapai hasil yang optimal dan berkelanjutan dalam peningkatan konsentrasi siswa.

⁴⁹ Francesca, *Aktivitas Fisik Dan Fungsi Kognitif*, Medicina. 2024 hlm.62

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat diambil beberapa simpulan, diantaranya:

1. Penelitian tindakan kelas yang dilakukan di SDN 116 Rejang Lebong membuktikan bahwa penggunaan metode *Brain Gym* secara bertahap melalui tiga siklus pertemuan dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Keberhasilan ini dipengaruhi oleh pemahaman siswa terhadap manfaat *Brain Gym* yang dijelaskan guru sebelum kegiatan belajar mengajar, serta perbaikan berkelanjutan pada setiap siklus berdasarkan langkah-langkah yang telah ditentukan, mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Dengan demikian, *Brain Gym* terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.
2. Penerapan metode *Brain Gym* terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Hal ini ditunjukkan melalui peningkatan skor rata-rata hasil observasi dari siklus I sebesar 48,51, meningkat menjadi 65,01 pada siklus II, dan mencapai 91,01 pada siklus III. Peningkatan ini dinilai dari beberapa aspek konsentrasi siswa selama proses pembelajaran. Data individual siswa juga menunjukkan tren peningkatan yang konsisten di setiap siklus. Dengan demikian, metode *Brain Gym* peningkatan

konsentrasi belajar siswa.

B. Saran

1. Bagi guru SD/MI

Disarankan bagi guru menggunakan metode *Brain Gym* sebagai strategi dalam pembelajaran, karena metode ini tidak hanya meningkatkan konsentrasi, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap hasil belajar siswa secara keseluruhan. Namun peneliti juga menyarankan untuk peneliti selanjutnya untuk menerapkan media dengan pemanfaatan aplikasi *canva* untuk meningkatkan minat belajar siswa.

2. Bagi siswa

Metode *Brain Gym* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa dalam pembelajaran karena memungkinkan mereka untuk mengembangkan potensi ke arah yang lebih baik. Oleh karena itu, disarankan agar siswa terus mengembangkan potensi kecerdasan mereka untuk mencapai kegiatan dan hasil pembelajaran yang lebih baik.

3. Bagi sekolah

Sangat diharapkan bahwa kepala sekolah dapat memberi dorongan untuk kepada guru agar dapat menerapkan metode *Brain Gym* dalam proses mengajar mereka karena metode ini dapat meningkatkan konsentrasi siswa serta membantu menciptakan kegiatan pembelajaran yang lebih bermakna dengan memanfaatkan potensi pengembangan peserta didik. Selain itu, metode ini memungkinkan guru untuk menjadi kreatif ketika mereka membuat perangkat pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. Psikologi Umum. Jakarta: Rineka Cipta, 2009.
- Andriana, Encep, dan Siti Rokmanah. "Analisis Tingkat Konsentrasi Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran Di SD Negeri Tembong." Jurnal Ilmiah PGSD, 2022.
- Arifin. Metode Dan Paradigma Baru. 2014.
- Ayonisa. "Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa." 2019.
- Dadi, Sri, et al. Pengemangan Pembelajaran SD. Bengkulu: Unib, 2009.
- Denisson, Paul E., dan Gail E. Denisson. Buku Panduan Lengkap Brain Gym: Senam Otak. Jakarta: PT Grasindo, 2009.
- Denisson, Paul. Brain Gym And Me Merasakan Kembali Kenikmatan Belajar.
- Dewi, Nurmalita Fitria. "Pengaruh Brain Gym (Senam Otak) Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak Prasekolah Di TK Kartika Iv-8 Kecamatan Sumber Sari Kabupaten Jember Senam." Skripsi S1, Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember, 2011.
- Dharma, Surya. Kriteria Dan Indikator Keberhasilan Pembelajaran. 2008.
- Diana, S., Mafticha, E., dan Adiesti, F. "Senam Otak (Brain Gym) Mempengaruhi Peningkatan Daya Ingat Anak Usia Sekolah." Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2017.
- Dimyati, dan Mudjiono. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Djamarah, Syaiful Bahri. Rahasia Sukses Belajar. Banjarmasin: Bineka Cipta, 2000.
- Francesca. "Aktivitas Fisik Dan Fungsi Kognitif." Medicina, 2024.
- Hamalik, Oemar. Kurikulum Dan Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara, 2015.
- Ilahi, Afdal, dan Tarmizi Maraguna. "Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Tematik Menggunakan Model Pembelajaran Exampe Non Example Kelas." Tapanuli Selatan, Vol. 2 No. 3, 2022.

- Jalaludin. Penelitian Tindakan Kelas (Prinsip Dan Praktik Instrumen Pengumpulan Data). Jambi: CV Pustaka Mediaguru, 2021.
- Khasanah, Uswatun. Pengantar Mikroteaching. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Kuratul Ain, Siti. "Dampak Kurang Konsentrasi Siswa Dalam Pembelajaran." 2024.
- Linasari, Rifninda Nur. "Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV Melalui Penerapan Teknik Kuis Tim di SD Negeri Sidomulyo Sleman." Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan UIN, 2015.
- Madya, S. Teori dan Praktik Penelitian Tindakan Kelas. Bandung: Alfabeta, 2009.
- Makmum. Konsentrasi Belajar. 2017.
- Masykur, dan Abdul Halim. Cara Cerdas Melatih Otak dan Menanggulangi Kesulitan Belajar. Yogyakarta: Ar-Ruzz, 2010.
- Nafi'ah, dkk. "Efektifitas Latihan Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa." Politeknik Unggulan Kalimantan, 2025.
- NK, Farida. Pembelajaran IPA Sekolah Dasar. Malang: Ediiide Infografika, 2016.
- Nuryana, A., dan Purwanto, S. "Efektivitas Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak." Jurnal Indigenous, 2010.
- Olivia, F. Mendampingi Anak Belajar: Bebaskan Anak Dari Stres Dan Depresi Belajar. 2010.
- Romlah. Psikologi Pendidikan. Malang: UMM Pers, 2010.
- Samatowa, Usman. Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar. Jakarta: PT Indeks Permata Putri Media, 2018.
- Sani, Ridwan Abdullah, dan Sudiran. Penelitian Tindakan Kelas.
- Sanjaya, Wina. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009.
- . Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Pernamedia Group, 2016.
- Sardiman, A.M. Interaksi Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: Rajawali Pers, 2011.
- Setiawan, Ajeng Meriana. Pengaruh Inovasi Produk terhadap Nilai. Jakarta: Gramedia Pustaka Media, 2014.

- Slameto. Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Sugiyono. Metodologi Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta, 2016.
- . "Penilaian Deskriptif Dan Skala Likert Dalam Metode Penelitian." 2019.
- Susanto. Teori Belajar Dan Pembelajaran Di Sekolah Dasar. 2013.
- Tampubolon, Saur. Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Profesi Pendidik Dan Keilmuan. Jakarta: Erlangga, 2014.
- Trianto. Definisi Dan Konsep Ilmu Pengetahuan Alam (IPA). 2014.
- Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS). Bandung: Citra Umbara, 2003.
- Wibowo, Agus, dan Hamiri. Menjadi Guru Yang Berkarakter. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012.
- Wijaya, Candra, dan Syahrums. Penelitian Tindakan Kelas. Medan: Cipta Pustaka Media Perintis, 2013.
- Yestiani, Dea Kiki, dan Nabila Zahwa. "Peran Guru Dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar." Jurnal Pendidikan Dasar, Vol. 4, No. 1 (Maret 2020).

L

A

M

P

I

R

A

N

LAMPIRAN I

GERAKAN *BRAIN GYM*

Ada beberapa macam gerakan ringan yang terdapat pada metode *Brain Gym* (senam otak) yang bisa di lakukan oleh seorang guru untuk mengembalikan konsentrasi belajar pada siswa, di antaranya dapat dilihat pada penjelasan berikut ini :

1. Posisi Kuda Kuda (*The Grounder*)



Gambar 2.1 *The Grounder*

- a. Buka kedua kaki ke arah kanan dan kiri, dengan posisi tubuh tetap menghadap depan
- b. Tarik napas dalam
- c. Lalu tekuk kaki kanan, dan memalingkan kepala ke arah kanan sambil hembuskan napas secara perlahan
- d. Lakukan gerakan secara berulang berganti posisi kaki
- e. Manfaat: Meningkatkan ikatam jangka pendek dan konsentrasi, merilekskan tubuh terutama bagian paha.

2. Pompa Betis (*The Calf Pump*)



Gambar 2.2 *The Calf Pump*

- a. Berdiri menghadap meja
- b. Letakkan kedua telapak tangan di atas meja
- c. Rentangkan kaki kanan ke belakang dengan tumit terangkat
- d. Rentangkan kaki kiri ke depan lalu dotekuk
- e. Pindahkan topangan berat badan menjadi ke bagian kaki kanan yang berada di posisi belakang, tahan beberapa saat dalam posisi ini sambil relaksasi napas dalam
- f. Lalu tarik napas sambil mengangkat tumit menjadi posisi semula
- g. Lakukan gerakan dengan bergantian posisi kaki
- h. Manfaat: Meningkatkan konsentrasi, pemahaman, dan pengungkapan diri

3. Tombol Angkasa (*Space Buttons*)



Gambar 2.3 *Space Buttons*

- a. Letakkan dua jari tangan kanan di bawah hidung
- b. Letakkan jari tangan kiri di ujung tulang ekor
- c. Lakukan relaksasi napas dalam

- d. Rasakan hembusan napas pada jari
- e. Lakukan gerakan berulang dengan berganti tangan
- f. Manfaat : Menurunkan ketegangan, mengurangi rasa takut, merilekskan sistem saraf pusat, meningkatkan konsentrasi.

4. Pasang Telinga (*The Thinking Cap*)



Gambar 2.4 *The Thinking Cap*

- a. Letakkan kedua tangan di bagian daun telinga
- b. Pijat secara perlahan dan dengan jari telunjuk dan jempol, tarik keluar daun telinga ke arah atas, bawah, samping
- c. Lakukan gerakan secara berulang
- d. Meningkatkan pendengaran, mengingat, berbicara, dan menjaga kebugaran fisik dan mental

5. Gerakan Silang (*Cross Crawl*)



Gambar 2.5 *Cross Crawl*

- a. Menggerakkan tangan dan kaki secara silang dalam waktu bersamaan
- b. Arah bergerak bergantian (depan, belakang, kanan, dan kiri)
- c. Pandangan mata mengikuti arah gerakan
- d. Manfaat : Meningkatkan koordinasi otak kanan dan kiri, penglihatan, pendengaran, meningkatkan energi, meningkatkan daya ingat.

LAMPIRAN 2

INSTRUMEN PENELITIAN

1. Instrumen Observasi Aktivitas Siswa

Instrumen Observasi

Nama Sekolah : SDN 116 Rejang Lebong

Kelas : III (Tiga)

Jumlah Siswa : 20

Tanggal Observasi : 22 April sampai 22 Juli 2025

Nama Observer : Lidiya Febriyanti

a. Berikan tanda centang pada kolom yang sesuai dengan kondisi yang diamati.

b. Skala penilaian :

Skor 1 : tidak pernah

Skor 2 : kadang kadang

Skor 3 : cukup sering

Skor 4 : sering

Skor 5 : sangat sering

Instrumen Observasi Aktivitas Siswa

No.	Aspek Yang Diamati	Skala Penilaian					Keterangan
		1	2	3	4	5	
1.	Penerimaan dan Perhatian.	1	2	3	4	5	
2.	Respons terhadap materi.	1	2	3	4	5	
3.	Gerakan anggota badan.	1	2	3	4	5	
4.	Aplikasi pengetahuan.	1	2	3	4	5	
5.	Analisis pengetahuan.	1	2	3	4	5	
6.	Pengemukakan ide.	1	2	3	4	5	
7.	Kesiapan pengetahuan.	1	2	3	4	5	

Total skor		
Rata rata		

Instrumen Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus II

No.	Aspek Yang diamati	P 1					P 2				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Guru dan siswa berdoa dan mengecek kehadirann										
2.	Guru menyampaikan apersepsi.										
3.	Guru dan siswa tanya jawab seputar materi yang akan dipelajari.										
4.	Guru mengajak siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> jenis 2.										
5.	Guru menjelaskan tentang materi yang akan dipelajari.										
6.	Guru menanyakan kepada siswa apakah sudah mengerti tentang materi yang telah dijelaskan.										
7.	Guru mengajak anak melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> jenis 5.										
8.	Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertannya .										
9.	Guru meminta salah satu dari siswa maju kedepan untuk mengerjakan soal yang telah disiapkan.										
10.	Guru memberikan soal seputar materi.										
11.	Guru dan siswa mengevaluasi hasil kerja siswa										
12.	Guru mengajak siswa kembali untuk melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> jenis 5.										
13.	Guru dan siswa menyimpulkan materi yang telah dipelajari.										
14.	Guru dan siswa bersama menutup pembelajaran dan berdoa.										
Total skor											
Rata rata											

Instrumen Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus III

No.	Aspek Yang diamati	P 1					P 2				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Guru dan siswa berdoa dan mengecek kehadirann										
2.	Guru menyampaikan apersepsi.										
3.	Guru dan siswa tanya jawab seputar materi yang akan dipelajari.										
4.	Guru mengajak siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> jenis 1.										
5.	Guru menjelaskan tentang materi yang akan dipelajari.										
6.	Guru menanyakan kepada siswa apakah sudah mengerti tentang materi yang telah dijelaskan.										
7.	Guru mengajak anak melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> jenis 4.										
8.	Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertannya .										
9.	Guru meminta salah satu dari siswa maju kedepan untuk mengerjakan soal yang telah disiapkan.										
10.	Guru memberikan soal seputar materi.										
11.	Guru dan siswa mengevaluasi hasil kerja siswa										
12.	Guru mengajak siswa kembali untuk melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> jenis 4.										
13.	Guru dan siswa menyimpulkan materi yang sudah dipelajari.										
14.	Guru dan siswa bersama menutup pembelajaran dan berdoa.										
Total skor											
Rata rata											

	melakukan gerakan Brain Gym jenis 3			√					√		
13.	Guru dan siswa menyimpulkan materi yang telah dipelajari.		√						√		
14	Guru dan siswa bersama menutup pembelajaran dan berdoa.		√						√		
Total skor		33						39			
Rata rata		52,5									

Lembar Observasi Aktivitas Siswa Pada Siklus I

No.	Nama Siswa	Aspek Yang Diamati									Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.	Aqifah	3	3	3	2	2	2	2	4	3	53,5
2.	Andita	2	2	3	3	3	3	2	3	3	53,3
3.	Alqibran	3	2	3	2	2	2	3	3	4	53,5
4.	Alif	2	2	3	2	2	2	3	3	3	48,8
5.	Danil	3	3	3	2	3	3	3	3	2	60
6.	Duta	3	3	2	2	2	3	3	2	3	51,1
7.	Ferrel	2	2	3	2	2	2	3	3	3	55
8.	Keyza	3	2	2	3	3	3	2	3	2	51,1
9.	M. Aditya	2	2	3	2	2	2	2	3	3	46,6
10.	Meilina	3	3	3	2	2	2	3	3	3	53,3
11.	M. Marcel	2	2	2	2	2	2	2	3	3	44,4
12.	M. Danil	3	2	3	2	2	2	2	3	2	46,6
13.	M. Rama	2	2	2	1	1	1	1	2	2	31,1
14.	Rafa	2	2	3	2	2	2	1	2	2	40
15.	Revi	3	3	3	2	2	2	2	3	2	48,8
16.	Sakila	3	3	2	2	2	2	3	3	2	48,8
17.	Saras	2	2	3	2	2	2	1	3	2	42,2
18.	Selpa	3	3	3	3	3	3	2	3	2	55,5
19.	Sesi	2	2	2	2	2	1	2	3	2	40
20.	Tysa	2	3	3	2	2	2	2	3	2	46,6
Jumlah Skor											970,2
Rata Rata											48,51
Kategori											Rendah

Refleksi Aktivitas Guru

No.	Refleksi Siklus I	Rencana Perbaikan Di Siklus Selanjutnya
1.	Guru menjelaskan terlalu cepat	Guru memperlambat tempo penjelasan, memberikan waktu lebih untuk diskusi dan memberi jeda untuk memastikan pemahaman siswa
2.	Guru menggunakan bahasa yang sulit dipahami siswa	Guru menggunakan bahasa sederhana yang lebih mudah dipahami siswa
3.	Guru kurang memberi kesempatan siswa untuk bertanya	Guru memberikan kesempatan kepada semua siswa untuk bertanya apa yang belum dipahami
4.	Guru kurang jelas menjelaskan langkah langkah Brain Gym	Guru mempelajari setiap langkah Brain Gym secara mendalam dan menyusun panduan yang jelas dan mudah dipahami.
5.	Guru kurang membimbing siswa saat mengambil kesimpulan materi yang telah di pelajari	Guru harus lebih membimbing siswa dalam mengambil kesimpulan materi yang telah dipelajari

Refleksi Aktivitas Siswa

No.	Refleksi Siklus I	Rencana Perbaikan Siklus Selanjutnya
1.	Siswa kurang memperhatikan guru saat apersepsi	Guru memulai apersepsi dengan pertanyaan yang menarik yang relevan dengan pengalaman siswa dan guru menciptakan suasana kelas yang lebih interaktif.
2.	Siswa tidak aktif bertanya	Guru menciptakan suasana kelas yang lebih terbuka dan mendukung.
3.	Siswa kurang berani untuk mengerjakan soal yang diberikan guru	Guru memulai dengan memberikan pertanyaan yang mudah dan relevan dengan pengalaman siswa dalam kehidupan sehari hari.
4.	Siswa kurang serius dalam melakukan gerakan Brain Gym	Guru menjelaskan dengan lebih mendalam tentang manfaat dan tujuan dari setiap gerakan Brain Gym.
5.	Siswa kurang berani mengeluarkan pendapat	Guru menciptakan suasana kelas yang aman dan

	dalam menyimpulkan materi	mendukung, guru memberikan contoh meberikan contoh pendapat yang baik.
--	---------------------------	--

Lembar Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus II

No.	Aspek Yang diamati	P 1					P 2				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Guru dan siswa berdoa dan mengecek kehadirann			√						√	
2.	Guru menyampaikan apersepsi.				√					√	
3.	Guru dan siswa tanya jawab seputar materi yang akan dipelajari.				√					√	
4.	Guru mengajak siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> jenis 2.				√					√	
5.	Guru menjelaskan tentang sifat perkalian.				√					√	
6.	Guru menanyakan kepada siswa apakah sudah mengerti tentang apa saja sifat perkalian.				√					√	
7.	Guru mengajak anak melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> jenis 5.				√					√	
8.	Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya .					√					√
9.	Guru meminta salah satu dari siswa maju kedepan untuk mengerjakan soal yang telah disiapkan.					√				√	
10.	Guru memberikan soal seputar materi.				√						√
11.	Guru dan siswa mengevaluasi hasil kerja siswa				√						√
12.	Guru mengajak siswa kembali untuk melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> jenis 5.				√					√	

13.	Guru dan siswa menyimpulkan materi tentang sifat perkalian.					√					√
14	Guru dan siswa bersama menutup pembelajaran dan berdoa.					√					√
Total skor		59					61				
Rata rata		60									

Lembar Observasi Aktivitas Siswa Pada Siklus II

No.	Nama Siswa	Aspek Yang Diamati									Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.	Aqifah	3	3	4	3	3	3	4	3	4	66,6
2.	Andita	3	4	4	3	3	3	3	4	3	66,6
3.	Alqibran	3	3	3	3	3	3	2	3	2	60
4.	Alif	3	3	4	2	2	2	2	3	2	51,1
5.	Danil	3	3	4	3	3	3	3	4	2	62,2
6.	Duta	3	3	4	2	2	3	3	4	3	60
7.	Ferrel	3	3	4	3	3	3	3	3	3	62,2
8.	Keyza	3	3	3	3	3	3	3	4	4	64,4
9.	M. Aditya	3	3	4	3	3	3	2	3	2	57,7
10.	Meilina	3	3	4	4	4	4	3	4	3	73,3
11.	M. Marcel	3	3	4	3	3	3	4	4	3	66,6
12.	M. Danil	4	4	3	3	3	3	4	4	4	71,1
13.	M. Rama	3	3	3	3	3	3	3	4	3	62,2
14.	Rafa	3	3	4	3	3	3	3	3	3	62,2
15.	Revi	4	4	4	4	4	4	3	4	3	75,5
16.	Sakila	3	4	4	3	3	3	4	4	3	68,8
17.	Saras	3	3	4	3	3	3	3	3	3	62,2
18.	Selva	3	4	4	3	3	3	3	4	3	69,8
19.	Sesi	3	3	4	3	3	3	3	4	4	66,6
20.	Tysa	4	4	4	3	3	3	3	4	4	71,1
Jumlah Skor											1.300,2
Rata Rata											65,01
Kategori											Sedang

Refleksi Aktivitas Guru

No.	Refleksi Siklus II	Rencana Perbaikan Di Siklus Selanjutnya
1.	Guru kurang memotivasi dan memberi apresiasi kepada siswa	Untuk mendorong siswa agar lebih aktif guru sebaiknya memberikan apresiasi dan penghargaan, hal itu juga dapat

		memotivasi siswa yang kurang aktif.
2.	Guru kurang memberikan penguatan untuk materi yang akan di pelajari pada pertemuan selanjutnya	Guru menjelaskan relevansi materi baru dengan materi sebelumnya, memberikan tugas persiapan seperti membaca buku.

Refleksi Aktivitas Siswa

No.	Refleksi Siklus II	Rencana Perbaikan Di Siklus Selanjutnya
1.	Siswa kurang percaya diri untuk maju kedepan dan memberikan pendapat saat proses pembelajaran berlangsung.	Guru harus memotivasi siswa dan memberi apresiasi untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.
2.	Siswa kurang menguasai materi yang akan di pelajari.	Guru diharapkan dapat memberikan dan menjelaskan materi yang akan dipelajari di minggu selanjutnya sebelum menutup pembelajaran pada hari itu.

Lembar Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus III

No.	Aspek Yang diamati	P 1					P 2				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Guru dan siswa berdoa dan mengecek kehadirann					√					√
2.	Guru menyampaikan apersepsi.					√					√
3.	Guru dan siswa tanya jawab seputar materi yang akan dipelajari.				√						√
4.	Guru mengajak siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> jenis 1.					√					√
5.	Guru menjelaskan tentang jenis kalimat.					√					√
6.	Guru menanyakan kepada siswa apakah sudah mengerti tentang apa saja jenis kalimat.				√					√	

7.	Guru mengajak anak melakukan gerakan Brain Gym jenis 4.				√					√
8.	Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertannya .			√						√
9.	Guru meminta salah satu dari siswa maju kedepan untuk menyebutkan contoh contoh kalimat.			√						√
10.	Guru memberikan soal seputar materi.				√					√
11.	Guru dan siswa mengevaluasi hasil kerja siswa				√					√
12.	Guru mengajak siswa kembali untuk melakukan gerakan Brain Gym jenis 4.				√					√
13.	Guru dan siswa menyimpulkan materi jenis jenis kalimat.			√						√
14	Guru dan siswa bersama menutup pembelajaran dan berdoa.			√						√
Total skor		64				68				
Rata rata		98								

Lembar Observasi Aktivitas Siswa Pada Siklus III

No.	Nama Siswa	Aspek Yang Diamati									Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.	Aqifah Nayla	4	5	5	5	5	4	4	5	4	91,1
2.	Andita Keysha	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
3.	Alqibran Hafiz	5	5	5	4	4	5	5	5	4	95,5
4.	Alif Alfarizih	4	4	5	4	4	4	4	5	4	84,4
5.	Danil Sakban	5	5	5	4	4	4	5	5	5	95,5
6.	Duta Jordan	4	5	5	5	5	5	4	4	5	95,5
7.	Ferrel Gavin	4	4	5	4	4	4	4	5	5	86,6
8.	Keyza Feronika	5	5	4	5	5	5	4	5	4	95,5
9.	M. Aditya Robani	4	5	5	4	4	4	4	5	4	86,6
10.	Meilina Aulia	5	5	4	4	4	5	4	5	5	91,1
11.	M. Marcel Putra	4	5	5	5	5	5	4	5	4	95,5
12.	M. Danil Prastia	4	5	5	5	5	5	4	5	4	95,5

13.	M.Rama Ramadhan	4	4	5	4	4	4	4	5	5	86,6
14.	Rafa Erlangga	5	5	4	4	4	4	4	5	4	86,6
15.	Revi Jerisa	5	5	5	5	5	5	4	5	5	97,7
16.	Sakila Inara	5	5	4	5	5	5	4	5	5	95,5
17.	Saras Kutiba	4	5	4	4	4	4	4	5	5	86,6
18.	Selpa Suci	5	5	4	4	4	4	5	4	4	86,6
19.	Sesi Gustia	5	5	4	4	4	4	5	5	4	88,8
20.	Tysa Indah	4	5	5	5	5	5	4	5	5	95,5
Jumlah Skor											1.836,7
Rata Rata											91,01
Kategori											Tinggi

Perbandingan Skor Konsentrasi Belajar Siswa Siklus I, II, dan III

No.	Nama	Skor Evaluasi		
		Siklus I	Siklus II	Siklus III
1.	Aqifah Nayla	53,3	66,6	100
2.	Andita Keysha	53,5	60	95,5
3.	Alqibran Hafiz	48,8	51,1	84,4
4.	Alif Alfarizih	60	62,2	95,5
5.	Danil Sakban	51,1	60	95,5
6.	Duta Jordan	55	62,2	86,6
7.	Ferrel Gavin	51,1	64,4	95,5
8.	Keyza Feronika	46,6	57,7	86,6
9.	M. Aditya Robani	53,3	73,3	91,1
10.	Meilina Aulia	44,4	66,6	95,5
11.	M. Marcel Putra	46,6	71,1	95,5
12.	M. Danil Prastia	31,1	62,2	86,6
13.	M.RamaRamadhan	40	62,2	86,6
14.	Rafa Erlangga	48,8	75,5	97,7
15.	Revi Jerisa	48,8	68,8	95,5
16.	Sakila Inara	42,2	62,2	86,6
17.	Saras Kutiba	55,5	69,8	86,6
18.	Selpa Suci	40	66,6	88,8
19.	Sesi Gustia	46,6	71,1	95,5
20.	Tysa Indah	53,5	66,6	91,1
Jumlah skor		970,2	1.300,2	1.836,7
Rata rata		48,51	65,01	91,01

LAMPIRAN 4

HASIL DOKUMENTASI PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG
**DINAS PENANAMAN MODAL
 DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**
Jalan Basuki Rahmat No. 10 Kelurahan Dwi Tunggal

SURAT IZIN

Nomor: 503/240426054/IP/DPMPTSP/IV/2025

TENTANG PENELITIAN**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PTSP KABUPATEN REJANG LEBONG**

- Dasar : 1. Keputusan Bupati Rejang Lebong Nomor 14 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan Berusaha Berbasis Resiko dan Non Perizinan Kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Rejang Lebong
 2. -- Hal Rekomendasi Izin Penelitian

Dengan ini mengizinkan, melaksanakan Penelitian Kepada

Nama / TTL : LIDIYA FEBRIYANTI
 NIM : 21591115
 Program Studi/Fakultas : PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH/ TARBIYAH
 Judul Proposal Penelitian : **PENERAPAN BRAIN GYM UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI SISWA KELAS III SDN 116 REJANG LEBONG**
 Lokasi Penelitian : SDN 116 REJANG LEBONG
 Waktu Penelitian : 2025-04-23 s/d 2025-07-23
 Pernanggung Jawab : DR. SAKUT ANSHORI, S.PD.I., M.HUM

Dengan ketentuan sebagai berikut :

- Harus mentaati semua ketentuan Perundang-undangan yang berlaku.
- Selesai melakukan penelitian agar melaporkan / menyampaikan hasil penelitian kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Rejang Lebong
- Apabila masa berlaku izin ini sudah berakhir sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai perpanjangan izin Penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon
- Izin ini dicabut dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat izin ini tidak menaati mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikian Izin ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Dikeluarkan di : C U R U P

Pada Tanggal : 25 April 2025

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
 PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 KABUPATEN REJANG LEBONG**



ZULKARNAIN, SH
 Pembina
 NIP. 19751010 200704 1 001



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Serifikasi Elektronik (BSrE), BSSN.



SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor: 421.2/087/KP/SDN.116/RL/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : NASRUN, S.Pd.MM
 Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda/IV.C
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Instansi : SDN 116 Rejang Lebong

Menyatakan bahwa mahasiswa yang bernama:

Nama : Lidya Febriyanti
 Nim : 21591115
 Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
 Fakultas : Tarbiyah

Dengan ini menyatakan bahwa nama mahasiswa diatas **BENAR** telah melakukan penelitian di SDN 116 Rejang Lebong. Dengan judul penelitian "Penerapan *Brain Gym* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa Pada Mata Pelajaran IPA Kelas III SDN 116 Rejang Lebong".

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Curup, 21 Juli 2025

Ka. SDN 116 Rejang Lebong

 NASRUN, S.Pd.MM
 NIP. 19700808 199409 1 001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
FAKULTAS TARBIYAH

Jln. Dr. AK Gani No.01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax.21010
 Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

Nomor : 422 /In.34/FT/PP.00.9/04/2025
 Lampiran : Proposal dan Instrumen
 Hal : Permohonan Izin Penelitian

22 April 2025

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan
 Pelayanan Terpadu Satu Pintu (PTSP)

Assalamualaikum Wr, Wb

Dalam rangka penyusunan skripsi S.1 pada Institut Agama Islam Negeri Curup :

Nama : Lidiya Febriyanti
 NIM : 21591115
 Fakultas/Prodi : Tarbiyah/ Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
 Judul Skripsi : Penerapan Brain Gym untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa Kelas III SDN
 116 Rejang Lebong
 Waktu Penelitian : 22 April s.d 22 Juli 2025
 Tempat Penelitian : SDN 116 Rejang Lebong

Mohon kiranya Bapak berkenan memberi izin penelitian kepada Mahasiswa yang bersangkutan.
 Demikian atas kerjasama dan izinnya diucapkan terimakasih

a.n Dekan



Dr. Saiful Anshori, S.Pd.I., M.Hum
 NIP. 19811020 200604 1 002

Tembusan : disampaikan Yth,

1. Rektor
2. Wasek 1
3. Ka. Biro AUAK



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP

FAKULTAS TARBIYAH PRODI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
Jalan AK Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax. 21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

PADA HARI INI Kamis JAM 08.00 TANGGAL 11 Juli TAHUN 2024

TELAH DILAKSANAKAN SEMINAR PROPOSAL MAHASISWA :

NAMA : Lidiya Febrityanti
NIM : 21591115
PRODI : Pgmi
SEMESTER : VI (Enam)
JUDUL PROPOSAL : Penerapan Brain Gym Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa Kelas IV SDN 10 Rejang Lebong

BERKENAAN DENGAN ITU, KAMI DARI CALON PEMBIMBING MENERANGKAN BAHWA :

1. PROPOSAL INI LAYAK DILANJUTKAN TANPA PERUBAHAN JUDUL
2. PROPOSAL INI LAYAK DILANJUTKAN DENGAN PERUBAHAN JUDUL DAN BEBERAPA HAL YANG MENYANGKUT TENTANG :

a. Tambahkan data awal dan kajian Teori

b. Tempat dan Kelas berubah menjadi Kelas III SDN 116 Rejang Lebong

c.

3. PROPOSAL INI TIDAK LAYAK DILANJUTKAN KECUALI BERKONSULTASI KEMBALI DENGAN PENASEHAT AKADEMIK DAN PRODI.

DEMIKIAN BERITA ACARA INI KAMI BUAT, AGAR DAPAT DIGUNAKAN SEBAGAIMANA SEMESTINYA.

CALON PEMBIMBING I

[Signature]

CURUP, 11 Juli 2024
CALON PEMBIMBING II

[Signature]

MODERATOR,

[Signature]
(Dendi Firmayanti)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

Jalan AK Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax. 21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA	Lidiya febriyanti
NIM	21501115
PROGRAM STUDI	P6MI
FAKULTAS	Tarbiyah
DOSEN PEMBIMBING I	Dra. Ratnawati, M.Pd
DOSEN PEMBIMBING II	Mukhsal Mima Putra, M.Pd
JUDUL SKRIPSI	Penerapan Brain Gym Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa Kelas III SDN Ibo Rejang Lebong.
MULAI BIMBINGAN	
AKHIR BIMBINGAN	

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF
			PEMBIMBING I
1.	10/12/25	ke Bab I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X, XI, XII	<i>[Signature]</i>
2.	16/6/25	Perbaiki Kata Pengantar, teknik penulisan lampiran	<i>[Signature]</i>
3.	23/6/25	BAB 2. Revisi: - Pemilihan relevan jadikan tabel.	<i>[Signature]</i>
4.	26/6/25	- BAB 4. Revisi: - Klasifikasi penelitian sesuai dgn rumusan masalah	<i>[Signature]</i>
5.	30/6/25	- BAB 3. Revisi: 2. Waktu, 3. Tempat Penelitian 2). Konstruksi dari instrumen studi.	<i>[Signature]</i>
6.	4/7/25	- BAB 5. Revisi: 1. Kesimpulan 2. Abstrak.	<i>[Signature]</i>
7.	16/7/25	Lampiran di lengkapi:	<i>[Signature]</i>
8.	24-07-25	ke ditinjau ulang skripsi	<i>[Signature]</i>
9.			
10.			
11.			
12.			

KAMI BERPENDAPAT BAHWA SKRIPSI INI SUDAH
DAPAT DIAJUKAN UJIAN SKRIPSI IAIN CURUP,

PEMBIMBING I,

[Signature]
Dra. Ratnawati, M.Pd
NIP. 196709111949332002

CURUP, 24.07.2025
PEMBIMBING II,

[Signature]
Mukhsal Mima Putra, M.Pd
NIP. 198707032018011001

- Lembar Depan Kartu Bimbingan Pembimbing I
- Lembar Belakang Kartu Bimbingan Pembimbing II
- Kartu ini harap dibawa pada setiap konsultasi dengan Pembimbing I dan Pembimbing II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

Jalan AK Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax. 21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA	: Lidiya Febriyanti
NIM	: 2159105
PROGRAM STUDI	: PSMI
FAKULTAS	: Tarbiyah
PEMBIMBING I	: Dra. Ratnawati, M.Pd
PEMBIMBING II	: Muksal Mimi Putra, M.Pd
JUDUL SKRIPSI	: Penerapan Brain Gym Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa Kelas III SDN 116 Rejang Lebong
MULAI BIMBINGAN	:
AKHIR BIMBINGAN	:

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF
			PEMBIMBING II
1.	2/1/2025	① tambahkan data empiris di Latar belakang ② Kenapa lain Brain Gym ③ Indikator Konsentrasi?	<i>[Signature]</i>
2.	30/1/25	① Tuisi Teknik brain gym ② Tuisi Indikator konsentrasi ③ Tuisi Perbedaan di penerapan racun	<i>[Signature]</i>
3.	13/02/25	Rumus Indikator, Papan	<i>[Signature]</i>
4.	20/2/25	① Verifikasi Indikator di forum Facebook	<i>[Signature]</i>
5.	16/3/25	Rumus SK penerapan	<i>[Signature]</i>
6.	16/6/25	Rumus bab 4	<i>[Signature]</i>
7.	23/6/25	Rumus Konsep Rumus Peran	<i>[Signature]</i>
8.	26/6/25	Papan penerapan, matrik penerapan	<i>[Signature]</i>
9.	26/7/25	SK Ujian	<i>[Signature]</i>
10.			
11.			
12.			

KAMI BERPENDAPAT BAHWA SKRIPSI INI
SUDDAH DAPAT DIAJUKAN UJIAN SKRIPSI IAIN
CURUP

PEMBIMBING I,

[Signature]
Dra. Ratnawati, M.Pd
NIP. 19670911999332001

CURUP,2025

PEMBIMBING II,

[Signature]
Muksal Mimi Putra, M.Pd
NIP. 198709052003011001



SDN 116 Rejang Lebong



Izin Penelitian Kepada Kepala Sekolah SDN 116 Rejang Lebong



Observasi Kelas Bersama Wali Kelas III



Kegiatan Belajar Mengajar Di kelas



Guru dan Siswa Melakukan Gerakan *Brain Gym*





Kegiatan Belajar Mengajar di kelas



Siswa melakukan gerakan *Brain Gym* Dalam Proses Pembelajaran