

# PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP KONSENTRASI PADA ANAK KELOMPOK A DI TK KUNCUP LESTARI SURABAYA

**Meivy Christiani Bhakti Ningsih**

PG PAUD, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Email: meivyningsih@mhs.unesa.ac.id

**Nurul Khotimah**

PG PAUD, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Email: nurulkhotimah@unesa.ac.id

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari *brain gym* terhadap konsentrasi pada anak kelompok A di TK Kuncup Lestari Surabaya. Variabel yang digunakan adalah *brain gym* sebagai variabel bebas dan konsentrasi sebagai variabel terikat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian kuasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah anak kelompok A di TK Kuncup Lestari Surabaya berjumlah 30 anak, yang terdiri atas 15 anak kelas A1 dan 15 anak kelas A2. Pengambilan sampel dalam penelitian ini tidak dilakukan secara random, melainkan semua anggota populasi dijadikan sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi konsentrasi. Teknik analisis data menggunakan uji beda (*t-test*) untuk menguji hipotesis. Hasil analisis uji beda menggunakan SPSS dapat diketahui nilai signifikansi (*p-value*) =  $0,000 < 5\%$ , ini berarti bahwa  $H_1$  diterima atau ada perbedaan nilai antara *pre-test* dan *post-test* kelas eksperimen. Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan bahwa ada pengaruh yang ditimbulkan oleh *brain gym* terhadap konsentrasi anak kelompok A di TK Kuncup Lestari Surabaya. Gerakan *brain gym* melibatkan pernafasan dalam yang digunakan untuk mengatur sirkulasi oksigen dan menyebabkan keadaan tubuh rileks, sehingga membantu otak memfokuskan perhatian terhadap objek tertentu dalam situasi belajar.

**Kata kunci :** *Brain gym*, Konsentrasi, Anak Kelompok A.

## Abstract

*The purpose of this study was to determine the effect of brain gym on concentration in children in group A in Kuncup Lestari Kindergarten Surabaya. The variables used are brain gym as an independent variable and concentration as a dependent variable. This study uses a quantitative method with a quasi-experimental research design. The population in this study were 30 children in group A in Kuncup Lestari Kindergarten Surabaya, consisting of 15 children in grade A1 and 15 children in class A2. Sampling in this study was not done randomly, but all members of the population were sampled. The instrument used in this study is the concentration observation sheet. The data analysis technique uses a different test (*t-test*) to test the hypothesis. The results of different test analysis using SPSS can be known the significance value (*p-value*) =  $0,000 < 5\%$ , this means that  $H_1$  is accepted or there are differences in the value between the pre-test and post-test experimental class. Based on these results, it was concluded that there was an effect caused by brain gym on the concentration of group A children in Kuncup Lestari Kindergarten Surabaya. Brain gym movements involve deep breathing which is used to regulate the circulation of oxygen and cause the body to relax, thus helping the brain focus attention on certain objects in learning situations.*

**Keywords:** *Brain gym*, Concentration, Group A children.

## PENDAHULUAN

Anak usia dini berada dalam kondisi bebas dalam proses eksplorasi kemampuan serta minat diri yang telah dimiliki. Fase awal yang dialami oleh anak usia dini dalam perkembangan kemampuan diri penting untuk diperhatikan. Kemampuan serta minat diri anak yang tidak dikembangkan secara optimal akan memberikan dampak yang kurang baik dalam perkembangan anak secara keseluruhan. Salah satu

upaya untuk mengoptimalkan kemampuan diri anak melalui jenjang pendidikan anak usia dini.

Pendidikan Anak Usia dini atau PAUD menjadi salah satu wadah untuk membantu memenuhi kebutuhan anak dalam proses pengembangan kemampuan serta minat diri anak yang mendasar. Proses pembelajaran pada jenjang PAUD dilakukan dalam suasana yang kondusif serta menyenangkan. Pengaturan suasana belajar yang nyaman bertujuan untuk memfokuskan konsentrasi anak terhadap pembelajaran yang diberikan. Anak yang mampu berkonsentrasi selama pembelajaran

berlangsung, maka stimulus dan informasi yang diberikan akan mampu dikelola dengan baik.

Keberhasilan anak dalam pembelajaran pada jenjang PAUD tidak lepas dari konsentrasi yang dimiliki oleh anak yang terlibat proses pembelajaran. Konsentrasi yang dimiliki dan ditunjukkan anak, mampu menambah semangat serta memotivasi diri untuk terlibat langsung dalam proses belajar. Konsentrasi yang ditunjukkan anak mampu memudahkan anak tersebut dalam mengolah pengalaman baru yang dialami dan memunculkan hal-hal yang positif pada diri. Konsentrasi dapat ditunjukkan oleh beberapa hal menurut Ollivia (2008), diantaranya fokus pandangan, adanya perhatian, kemampuan menjawab pertanyaan yang diberikan, berani bertanya terhadap materi yang diajarkan, serta sambutan psikomotorik yang baik yang ditunjukkan.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016) menyatakan bahwa konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Konsentrasi menurut Slameto (2003) adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Pemusatan pemikiran dalam konteks pembelajaran berarti pemfokusan perhatian terhadap obyek yang dipelajari, tanpa terganggu dengan hal lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran. Menurut Sugiyanto (dalam Nuryana, 2010), konsentrasi adalah kemampuan memusatkan pemikiran atau kemampuan mental dalam penyortiran informasi yang tidak diperlukan dan memusatkan perhatian hanya pada informasi yang dibutuhkan. Berdasarkan beberapa pengertian ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi adalah kemampuan memusatkan perhatian pada suatu objek dalam situasi belajar.

Menurut Kamsa et al. (2018) tidak ada tes yang secara akurat untuk mengukur konsentrasi, beberapa kasus menjelaskan bahwa untuk dapat mengukur konsentrasi dilakukan secara intuitif oleh guru melalui pengamatan perilaku dan reaksi dalam pembelajaran. Konsentrasi pada anak dapat ditingkatkan melalui beberapa cara. Beberapa cara untuk dapat meningkatkan konsentrasi menurut Stephen (2015) yaitu, bermain konstruksi menyiapkan lingkungan bermain, makan makanan sehat, aktivitas yang terjadwal, tidur siang dan istirahat yang cukup, membagi tugas menjadi beberapa bagian, memahami metode belajar anak (visual, audio, kinestetik), mempersiapkan anak untuk tugas selanjutnya, menetapkan tujuan dalam waktu singkat, pemberian penghargaan, memberikan waktu untuk mengalihkan perhatian, menggunakan energi secara efektif, serta pernafasan dalam dengan membayangkan sesuatu.

Berdasarkan beberapa cara yang sudah dijabarkan, salah satu cara yang dapat digunakan dalam meningkatkan konsentrasi adalah melakukan pernafasan dalam serta membayangkan sesuatu. Cara tersebut terdapat pada gerakan-gerakan *brain gym*. *Brain gym* membutuhkan banyak pernafasan dalam untuk dapat menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh, khususnya otak untuk dapat merelaksakan tubuh dan menjernihkan pikiran. Keadaan tubuh yang relaks serta pikiran yang jernih memudahkan anak untuk mampu menerima stimulus yang diberikan, sehingga membantu anak untuk berkonsentrasi. Kesesuaian anak dalam melakukan *brain gym* akan terlihat jika anak mampu berkonsentrasi. Susunan gerakan yang cukup sederhana dalam dapat membantu perkembangan konsentrasi anak secara keseluruhan.

*Brain gym* merupakan serangkaian gerak tubuh sederhana yang menyenangkan. *Brain gym* merupakan inti dari "*Educational Kinesiology*" atau (Edu-K) yang terdiri dari kata "*educare*" yang berarti menarik keluar dan "*kinesis*" yang berarti ilmu tentang gerakan tubuh (Dennison, 2008). *Brain gym* dipilih menjadi salah satu metode untuk dapat meningkatkan konsentrasi anak karena gerakannya melibatkan tiga dimensi otak yang berhubungan dengan beberapa kemampuan seseorang. Tiga dimensi otak yang dilibatkan meliputi dimensi lateralitas yang berhubungan dengan kemampuan komunikasi, dimensi pemfokusan dengan melibatkan batang otak yang berhubungan dengan kemampuan konsentrasi, dan dimensi pemusatan dengan melibatkan otak tengah yang berhubungan dengan kemampuan mengatur dan mengorganisasikan sesuatu.

Apabila kombinasi gerakan *brain gym* dilakukan secara rutin maka akan mengoptimalkan seluruh kemampuan. Manfaat dari mengaplikasikan *brain gym* dalam Muhammad (2011) diantaranya, (1) Mengembangkan kecakapan membaca, (2) Mengembangkan kemampuan matematika, (3) Mengembangkan kecerdasan menulis, (4) Meningkatkan konsentrasi saat ulangan/ujian, (5) Mengembangkan koordinasi seluruh tubuh. Sularyo dan Handryastuti (2002) menuliskan bahwa ada beberapa manfaat yang diperoleh ketika melakukan *brain gym*, yaitu, (1) Memperbaiki kemampuan membaca, mengeja, komprehensi, menulis tangan dan membuat tulisan, (2) Memperbaiki kepercayaan diri, koordinasi dan komunikasi, (3) Memperbaiki konsentrasi dan memori, (4) Memperbaiki hiperaktifitas, (5) Mengatasi stress dan mencapai suatu tujuan.

Gerakan *brain gym* melibatkan daya imajinasi anak dengan melibatkan pernafasan dalam. Pernafasan dalam digunakan untuk mengatur sirkulasi oksigen yang masuk ke seluruh tubuh, yang menyebabkan keadaan

tubuh lebih rileks dan pikiran lebih jernih. Keadaan tubuh dan pikiran yang rileks membantu otak untuk memfokuskan perhatian terhadap objek tertentu yang ada dalam situasi belajar. Apabila anak sudah mampu memusatkan perhatiannya dan berkonsentrasi, maka informasi dan stimulus akan lebih mudah diserap dan dikelola, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara optimal.

Penelitian mengenai pengaruh *brain gym* Nuryana dan Purwanto (2010) dilakukan untuk mengukur efektivitas intervensi *brain gym* dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar. Penelitian lain dilakukan oleh Setianingsih (2012) yang bertujuan menganalisis pengaruh senam otak terhadap kemampuan memori jangka pendek pada anak tuna grahita ringan di SDLB. Kedua penelitian tersebut menghasilkan data yang signifikan. Sedangkan dalam penelitian ini subjek yang diamati adalah anak kelompok A. Konsentrasi yang ditunjukkan setiap anak dalam melakukan *brain gym*, membantu anak tersebut untuk tanggap akan stimulus yang diberikan. Anak yang tanggap dalam pemberian stimulus, akan mampu memproses informasi lanjutan yang diterimanya.

Berdasarkan penelitian awal di TK Kuncup Lestari Surabaya pada tanggal 6 April 2018, terdapat anak kelompok A yang berusia 4-5 tahun terdiri dari 30 anak yang terbagi menjadi kelas A1 dan A2. Pengukuran daya konsentrasi anak dilakukan dengan lembar *time sampling*. Lembar *time sampling* dibuat untuk memudahkan pengukuran konsentrasi anak. Rentang waktu *time sampling* yang dilakukan dimulai dari 5 menit pertama anak memulai pembelajaran, kemudian terus bertambah setiap menitnya hingga memasuki menit ke-15. Pengukuran *time sampling* ini dimulai dari rentang waktu 5 menit berdasarkan pendapat dari Zulhaqqi (dalam Azizah, 2015) untuk mengetahui seberapa lama rentang waktu kemampuan konsentrasi seseorang, rumusnya adalah 3-5 menit dikalikan usia. Batas akhir pengukuran *time sampling* dalam penelitian ini terdapat pada menit ke-15, sebagai rentang minimal yang dibuat oleh peneliti untuk anak dalam berkonsentrasi.

Berdasarkan hasil pengamatan awal, masing-masing anak memiliki rentang konsentrasi yang berbeda. Hasil observasi menunjukkan bahwa anak kelas A1 memiliki konsentrasi lebih rendah dibandingkan dengan A2. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, maka penelitian yang akan dilakukan berjudul "Pengaruh *Brain Gym* terhadap Konsentrasi pada Anak Kelompok A di TK Kuncup Lestari Surabaya". Penelitian ini belum pernah dilakukan di TK Kuncup Lestari Surabaya sebelumnya.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian kuasi eksperimen dengan jenis *non equivalent control group design* karena pengelompokan anggota sampel tidak dilakukan secara acak. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 anak, yang terdiri dari 15 anak kelas eksperimen dan 15 anak kelas kontrol. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi konsentrasi. Lembar observasi konsentrasi diperoleh dari penyerapan indikator-indikator perilaku yang ditunjukkan anak saat konsentrasi, yang meliputi perilaku kognitif, afektif, dan psikomotor.

Teknik analisis data menggunakan uji asumsi penelitian yang terdiri atas uji normalitas data dan uji homogenitas. Setelah melakukan uji asumsi, amak dilakukan uji hipotesis atau uji beda (*t-test*) untuk mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap konsentrasi pada anak kelompok A. Perhitungan analisis data dibantu dengan menggunakan aplikasi SPSS 25.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini dilakukan di TK Kuncup Lestari Surabaya pada bulan Juli sampai Agustus 2018. Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan uji validitas dan reliabilitas. Peneliti melakukan validasi perangkat pembelajaran mengenai isi dari instrumen penelitian pada tanggal 28 Mei 2018.. Validasi perangkat instrumen pada penelitian ini dilakukan oleh salah satu dosen validator. Pemilihan validator berdasarkan pengalaman yang dimiliki sebelumnya yang berkaitan dengan judul penelitian ini. Uji reliabilitas dilakukan pada anak diluar sampel penelitian. TK Tunas Bangsa dipilih sebagai pembanding karena memiliki karakteristik yang sama, dinilai dari jumlah murid dan kondisi umumnya. Pengujian reliabilitas dilakukan pada tanggal 19 Juli 2018 sampai dengan 26 Juli 2018 untuk pelaksanaan observasi, uji coba *brain gym* dan pemberian *try out*. Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas menggunakan rumus koefisien kesepakatan, didapatkan nilai 0.6. Hasil tersebut menyatakan bahwa instrumen yang digunakan cukup reliabel.

Data *pre-test* kelas kontrol terdapat 136 butir jawaban ya dan 89 butir jawaban tidak, pada jumlah keseluruhan lembar observasi konsentrasi setiap anak. Data *pre-test* kelas eksperimen terdapat 105 butir jawaban ya dan 120 butir jawaban tidak pada jumlah keseluruhan lembar observasi konsentrasi setiap anak. Kelas eksperimen diberi perlakuan sebanyak tiga kali.

Perlakuan pertama dilakukan pada hari Senin, 6 Agustus 2018 sampai hari Rabu, 8 Agustus 2018. Perlakuan kedua dilakukan pada hari Senin 13, Agustus 2018 sampai hari Rabu, 15 Agustus 2018. Perlakuan ketiga dilakukan pada hari Senin, 20 Agustus 2018 sampai hari Rabu tanggal 22 Agustus 2018. Peneliti memberikan *brain gym* pada kegiatan awal yang berdurasi kurang lebih 15 menit. Gerakan *brain gym* yang digunakan dalam setiap harinya berjumlah dua gerakan. Data hasil *post-test* kelas kontrol terdapat 133 butir jawaban ya dan 92 butir jawaban tidak pada jumlah keseluruhan lembar observasi konsentrasi setiap anak. Data hasil *post-test* kelas eksperimen terdapat 189 butir jawaban ya dan 36 butir jawaban tidak pada jumlah keseluruhan lembar observasi konsentrasi setiap anak.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel yang digunakan untuk penelitian kurang dari 50 siswa. Data penelitian dapat dikatakan normal apabila nilai signifikansi (*p-value*)  $> \alpha=5\%$ . Pada *pre-test* kelas eksperimen terlihat bahwa nilai signifikansi  $0,188 > 0,05$ . Begitu juga pada *post-test*, menunjukkan nilai signifikansi  $0,164 > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* dari kelas eksperimen berdistribusi normal. Pada kelas kontrol terlihat bahwa nilai signifikan  $0,203 > 0,05$ . Begitu juga pada *post-test*, menunjukkan nilai signifikansi  $0,227 > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa data *pre-test* dari kelas kontrol berdistribusi normal. Uji homogenitas menggunakan uji *Levene*, data penelitian dapat dikatakan homogen apabila nilai signifikansi (*p-value*)  $> \alpha=5$ . Uji homogenitas pada kelas eksperimen menghasilkan nilai signifikansi  $0,399 > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* kelas eksperimen dapat dikatakan homogen. Pada kelas kontrol menghasilkan nilai signifikansi  $0,073 > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* kelas kontrol dapat dikatakan homogen.

Setelah melakukan uji normalitas dan uji homogenitas sebagai uji asumsi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis atau uji beda (*t-test*). Hipotesis pada penelitian dapat dikatakan berpengaruh apabila nilai signifikansi (*p-value*)  $< \alpha=5\%$ , sedangkan apabila nilai signifikansi (*p-value*)  $> \alpha=5\%$  maka hipotesis pada data tersebut tidak berpengaruh. Dari perhitungan menggunakan SPSS dapat diketahui nilai signifikansi (*p-value*)  $= 0,000 < 5\%$ . Hal ini berarti bahwa ada perbedaan nilai antara *pre-test* dan *post-test* antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima atau adanya pengaruh yang signifikan dari perlakuan berupa *brain gym* yang diberikan terhadap hasil belajar siswa pada kelas eksperimen dan kelas kontrol.

## Pembahasan

Perlakuan (*treatment*) dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan dalam satu minggu, dan terus berulang selama tiga minggu. Perlakuan diberikan pada hari senin-rabu, yang terdiri atas dua gerakan meregangkan otot dan ditutup dengan gerakan penguatan sikap pada setiap harinya. Pelaksanaan perlakuan pada kelas A1 dimulai pada tanggal 6 Agustus 2018 sampai 22 Agustus 2018. *Brain gym* dilakukan pada kegiatan awal sebelum anak memasuki kegiatan inti, dengan durasi kurang lebih 15 menit setiap pertemuan. Penggunaan tes dan instrumen yang digunakan sama pada pengukuran kemampuan saat *pre-test* dan *post-test*. Pengamatan konsentrasi terdapat pada lembar observasi, yang terdiri dari 15 pernyataan dengan mengisi respon pada setiap butir item.

Pada hari senin anak diajak untuk menirukan dua gerakan, yang terdiri dari gerakan burung hantu dan mengaktifkan tangan. Gerakan burung hantu dilakukan dengan mengurut otot bahu sebelah kiri dan kanan secara bergantian agar relaks untuk dapat mengikuti pelajaran. Pada saat kepala berada pada posisi di tengah, anak diajak untuk menarik nafas dan menghembuskan secara perlahan ke samping atau ke otot yang tegang dengan relaks. Gerakan selanjutnya yaitu mengaktifkan tangan, gerakan ini dilakukan dengan meluruskan satu tangan ke atas, tepatnya disamping telinga. Kemudian membuang nafas perlahan sebanyak 3 kali.

Pada hari selasa anak diajak untuk menirukan dua gerakan yang terdiri dari lambaian kaki dan pompa betis. Gerakan lambaian kaki dilakukan dengan memijat bagian kaki, seperti dipergelangan kaki, betis, dan di belakang lutut. Gerakan ini dilakukan secara bergantian pada kaki kanan dan kiri dengan melambatkan kaki ke atas dan ke bawah. Gerakan pompa betis dilakukan dengan mencondongkan badan ke depan dan membuang nafas perlahan. Telapak kaki bagian belakang ditekan kelantai, kemudian mengangkat tumit ke atas dan mengambil nafas dalam. Gerakan tersebut diulangi sebanyak 3x pada masing-masing kaki.

Pada hari rabu anak diajak untuk menirukan dua gerakan yang terdiri dari luncuran gravitasi dan pasang kuda-kuda. Gerakan luncuran gravitasi dilakukan dengan mengambil posisi duduk di kursi dengan menyilangkan kaki. Kemudian badan ditundukkan dengan mengarahkan tangan ke depan bawah, lalu membuang nafas waktu turun, selanjutnya mengambil nafas waktu badan naik. Gerakan tersebut dilakukan sebanyak tiga kali secara bergantian pada kaki kiri dan kanan. Selanjutnya gerakan pasang kuda-kuda dengan membuka kaki kemudian mengarahkan kaki kanan ke kanan dan kaki kiri tetap lurus ke depan. Setelah itu, mengajak anak menekuk lutut kanan dengan

menghembuskan nafas, lalu mengambil nafas waktu lutut kanan diluruskan kembali. Gerakan ini dilakukan sebanyak tiga kali pada kaki kanan dan kiri.

Beberapa macam gerakan *brain gym* yang diaplikasikan pada hari yang ditentukan, ditutup dengan dua gerakan penguatan sikap. Sehingga, ada total empat gerakan yang dilakukan setiap harinya. Gerakan penguatan sikap terdiri dari kait relaks dan titik positif. Gerakan kait relaks dilakukan dengan dua tahap. Tahap pertama dengan meletakkan kaki kiri di atas kaki kanan, dan tangan kiri di atas tangan kanan dengan posisi jempol ke bawah. Setelah itu, tarik kedua tangan ke arah pusat dan terus ke depan dada, kemudian tutup mata dan tarik nafas dengan menempelkan lidah di langit-langit mulut dan menghembuskannya perlahan. Tahap kedua dilakukan dengan membuka silangan kaki, menyentuh ujung-ujung jari kedua tangan di dada atau di pangkuan sambil bernafas selama satu menit. Selanjutnya gerakan titik positif yang dilakukan dengan menyentuh dua tonjolan di tengah dahi dengan perlahan.

Data hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah didapat kemudian dilakukan uji asumsi dengan menggunakan uji normalitas dan homogenitas. Berdasarkan hasil analisis data tersebut, didapatkan data berdistribusi normal dan homogen. Setelah melakukan uji asumsi, kemudian dilakukan uji beda (*t-test*) untuk menguji hipotesis. Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

$H_0$  : Tidak ada pengaruh *brain gym* terhadap konsentrasi anak kelompok A kelas A1 di TK Kuncup Lestari Surabaya

$H_1$  : Ada pengaruh *brain gym* terhadap konsentrasi anak kelompok A kelas A1 di TK Kuncup Lestari Surabaya

Hasil dari perhitungan uji beda (*t-test*) menggunakan SPSS dapat diketahui nilai signifikansi (*p-value*) = 0,000 < 5%, ini berarti bahwa  $H_1$  diterima atau ada pengaruh antara *post-test* kelas eksperimen dan kelas kontrol setelah diberikan perlakuan berupa *brain gym*.

Berdasarkan hasil analisis data, konsentrasi anak kelas eksperimen (A1) mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberi perlakuan berupa *brain gym* dibandingkan kelas kontrol (A2) yang tidak diberi perlakuan. Pemberian *brain gym* pada kegiatan awal sebelum anak memulai pembelajaran inti, menjadikan anak lebih berkonsentrasi serta aktif dalam proses belajar.

Melalui *brain gym*, anak mampu membedakan posisi kanan dan kiri, memperbaiki cara menulis, mampu menjawab pertanyaan yang diberikan, lebih memperhatikan guru saat menjelaskan, serta lebih percaya diri dalam bergaul dan mengutarakan pendapat. Pernyataan tersebut sejalan dengan Sularyo dan

Hendryastuti (2002) mengenai beberapa manfaat *brain gym*, diantaranya memperbaiki kemampuan membaca, mengeja, komprehensi, menulis tangan dan membuat tulisan serta memperbaiki kepercayaan diri, koordinasi dan komunikasi. Keterkaitan antara penelitian terdahulu yang telah dilakukan dan menurut beberapa pendapat ahli di atas membuktikan dengan melakukan *brain gym* dapat mempengaruhi konsentrasi pada anak kelompok A di TK Kuncup Lestari Surabaya.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan yang dihasilkan dari penelitian ini yaitu adanya pengaruh *brain gym* terhadap konsentrasi anak pada kelompok A di TK Kuncup Lestari Surabaya. Hal tersebut ditunjukkan pada hasil *post-test* kelas eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan *post-test* kelas kontrol. Penghitungan uji beda (*t-test*) menggunakan SPSS 25 dengan taraf signifikansi (*p-value*) = 0,000 < 0,05. Hipotesis yang didapatkan dari penghitungan tersebut,  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna atau adanya pengaruh yang signifikan dari perlakuan yang diberikan terhadap hasil belajar siswa pada kelas eksperimen dengan pemberian *brain gym*.

### Saran

Beberapa saran yang dapat dianjurkan meliputi:

1. *Brain gym* dapat digunakan sebagai cara meningkatkan daya konsentrasi anak dalam proses pembelajaran. Guru dapat memberikan beberapa gerakan *brain gym* pada kegiatan awal sebelum dimulainya kegiatan inti. *Brain gym* membantu anak konsentrasi dalam menerima materi pembelajaran, membuat anak lebih aktif dalam berkomunikasi serta percaya diri.
2. Bagi lembaga, diharapkan menjadi masukan untuk dapat melakukan *brain gym* di sekolah. Perlu adanya pelatihan kepada pendidik sebelum melakukan *brain gym*, karena gerakan *brain gym* memiliki beberapa aturan. Sertidaknya membaca buku panduan dan mempelajari tutorial video gerakan sebelum memberikan kepada anak didik. Mengingat banyaknya manfaat yang didapat dari *brain gym*, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan menjadi referensi kajian pustaka dalam melaksanakan *brain gym* dan mengembangkan instrumen perilaku lebih baik lagi.

Hasil penelitian ini tidak bisa digeneralisasi, karena perbedaan kondisi dan situasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dennison, Paul. 2008. *Brain Gym dan Aku: Merasakan Kembali Kenikmatan Belajar*. Jakarta: Grasindo
- Kamsa, Imane. Elouahbi, Rachid. Khoukhi, El Fatima. 2018. *Study Smart Not Hard. E-journal. ISSN 1302-6488 Volume: 19 Number: 1 Article 5. Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE*. Online: Diakses pada 3 Mei 2018
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2016. Online: <https://kbbi.kemdikbud.go.id>
- Muhammad, As'adi. 2011. *Dahsyatnya Senam Otak*. Jakarta: DIVA Press
- Nuryana, Aryati, Setiyo Purwanto. 2010. *Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak*. Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi Vol. 12, No. 1, Mei 2010: 88-99. Online. Diakses pada 27 Oktober 2017
- Ollivia, Femi. 2010. *Mendampingi Anak Belajar*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Setianingsih, Dince. 2012. *Pengaruh Senam Otak terhadap Kemampuan Memori Jangka Pendek Pada Anak Tuna Grahita Ringan di SDLB Negeri Patrang Kabupaten Jember*. Skripsi. Universitas Jember. Online: Diakses pada 12 Januari 2018
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Stephen, Shireen. 2015. *13 Mind-Blowing Tips to Increase Concentration in Kids. Flintobox*. Online: Diakses pada 4 Mei 2018

