**EFEKTIVITAS *BRAIN GYM* TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR ANAK KELAS VI DI SEKOLAH DASAR KRISTEN KANAAN BANJARMASIN**

**Silvia, Anis1, Anggraini, Sapariah 2, Labertus, Kristian 3**

# *1Mahasiswa STIKES Suaka Insan Banjarmasin*

2,3*Dosen STIKES Suaka Insan Banjarmasin*

*Email: safa\_anggraini@hotmail.com*

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Keberhasilan anak dalam proses pembelajaran tidak hanya dipengaruhi oleh faktor guru melainkan dapat dipengaruhi juga oleh faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi belajar anak adalah konsentrasi. Gangguan konsentrasi dapat mengganggu aktivitas belajar anak, sehingga diperlukan latihan brain gym sebagai stimulus untukmemperbaiki gangguan tersebut.

**Tujuan Penelitian :** Menganalisa Efektivitas *Brain Gym* Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Kelas VI Sekolah Dasar Kristen Kanaan Banjarmasin 2018.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan quasi experiment dengan desain time series dengan melibatkan 41 responden yang direkrut dari anak kelas VI Sekolah Dasar Kristen Kanaan Banjarmasin menggunakan consecutive sampling. Responden diberikan intervensi berupa brain gym 3 kali seminggu selama 5 minggu. Evaluasi tingkat konsentrasi dilakukan pada setiap akhir minggu menggunakan Grid Consentration Exercise. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan inferensial. Hasil analisis menunjukkan nilai (pvalue < 0,05).

**Hasil :** Konsentrasi belajar anak meningkat secara signifikan selama penelitian dengan menggunakan intervensi latihan *brain gym* berdasarkan hasil skor Grid Consentration Exercise pada pretest-posttest V. Hal ini dibuktikan dengan uji Friedman dan Post-Hoc Wilcoxon yang menunjukkan nilai pvalue kurang dari 0,05.

**Kesimpulan :** Dapat disimpulkan bahwa latihan brain gym efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak Sekolah Dasar Kristen Kanaan Banjarmasin.

**Kata kunci :** *Brain Gym;* Konsentrasi Belajar;

**PENDAHULUAN**

Keberhasilan anak dalam proses pembelajaran tidak hanya dipengaruhi oleh faktor guru melainkan dapat dipengaruhi juga oleh faktor internal dan eksternal (Hamzah, 2013). Salah satu faktor internal yang mempengaruhi belajar anak adalah konsentrasi. Balitbang Direktorat Pendidikan Luar Biasa tahun 2017 melaporkan sebanyak 696 siswa SD dari empat provinsi di Indonesia yang memiliki nilai rata-rata pada rapornya kurang dari 6. Selanjutnya dinyatakan sebanyak 33% mengalami gangguan emosi dan perilaku serta gangguan konsentrasi.

Hasil penelitian yang dilakukan Purnanta (2008) mengatakan bahwa pada salah satu kecamatan di Kota Yogyakarta yaitu Kecamatan Danurejan rata-rata konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar lebih rendah dibandingkan sekolah lainnya. Hal ini didukung oleh data BPS (2012) yang melaporkan jumlah siswa Sekolah Dasar yang lulus ujian akhir sekolah di Yogyakarta menurun dari 98,98% menjadi 68,74%, diduga faktor yang berhubungan dengan hal tersebut adalah konsentrasi.

SD Kristen Kanaan adalah salah satu SD di Banjarmasin yang menerapkan sistem *full day school.* Dampak positif dari sistem *full day* *school* itu sendiri meliputi anak dapat memiliki keterampilan sosial (*social skill*) yang lebih baik, lebih mudah bersosialisasi dengan teman sebayanya dan lebih *survive* dalam menghadapi tantangan dimasa yang akan datang. Sistem *full day school* juga memiliki dampak negatif yaitu anak lebih cepat lelah dan merasa bosan sehingga menyebabkan penurunan konsentrasi (Aminingsih, N., 2014).

Pada studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan kepala sekolah bahwa selain belajar di sekolah, anak didik mereka juga dituntut orang tua untuk mengikuti pelajaran tambahan dirumah. Aktivitas tersebut menyebabkan anak tidak memiliki banyak waktu untuk bersosialisasi dan bermain bersama teman-teman mereka. Hal ini juga menjadi faktor penyebab anak tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar di sekolah.

Peneliti juga melakukan observasi ketika proses pembelajaran sedang dilaksanakan. Hasil observasi menunjukkan bahwa konsentrasi belajar anak VI SD Kristen Kanaan Banjarmasin belum optimal. Hal ini ditunjukkan oleh sebagian besar anak terlihat belum siap dalam menerima pembelajaran. Saat guru menyampaikan materi sebagian anak terlihat acuh, dan tampak berbicara sambil menghadap ke belakang. Hal ini mengindikasikan bahwa anak masih belum dapat memaksimalkan kemampuan memfokuskan pandangan pada objek belajar dan memberikan perhatian, sehingga terlihat minat belajar anak kelas VI SD Kristen Kanaan Banjarmasin ini sangat kurang. Selanjutnya salah satu faktor penyebab konsentrasi belajar anak menurun adalah kurangnya minat belajar anak.

Slameto (2010) berpendapat bahwa seseorang sering mengalami kesulitan berkonsentrasi disebabkan karena kurangnya minat terhadap mata pelajaran yang dipelajari. Mendukung pernyataan tersebut, hasil kuisioner *Grid Consentrion Exercise* pada 90 anak kelas VI di temukan 12 (13,4%) anak dengan tingkat konsentrasi baik, 26 (28,8%) anak dengan tingkat konsentrasi cukup, 40 (44,4%) anak dengan tingkat konsentrasi kurang, dan 12 (13,4%) anak dengan tingkat konsentrasi sangat kurang.

Fenomena seperti yang dijelaskan diatas telah ditemukan pada salah satu SD di Banjarmasin yang menerapkan sistem *Full Day School* yaitu SD Kristen Kanaan. Peneliti mendapatkan masalah tentang penurunan konsentrasi belajar pada anak sekolah tersebut dan perlu dilakukan intervensi untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Selanjutnya untuk mengatasi masalah tersebut, peneliti berasumsi bahwa diperlukan suatu metode yang tepat, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Efektivitas *Brain Gym* terhadap Konsentrasi Belajar Anak.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa efektivitas *brain gym* terhadap konsentrasi belajar anak kelas VI Sekolah Dasar Kristen Kanaan Banjarmasin berdasarkan perjalanan waktu yang ditentukan oleh peneliti.

**METODE**

Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah *Quasi Eksperimental* dengan *time series design* (Kusuma, 2011). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 41 orang anak kelas VI SD Kristen Kanaan Banjarmasin dengan menggunakan metode *Concecutive Sampling.* Alat ukur yang digunakan peneliti untuk mengukur tingkat konsentrasi belajar pada *pretest, posttest* I, II, III, IV, dan V adalah kuisoner *Grid Consentration Exercise* dan di analisa menggunakan uji statistik Friedman dilanjutkan dengan uji *Post Hoc Wilcoxon.*

Intervensi *brain gym* diberikan 3 kali dalam seminggu pada hari senin, rabu dan jumat dengan waktu 10-15 menit setiap satu kali perlakuan selama 1 bulan. Gerakan *brain gym* diajarkan melalui video yang dibuat sendiri oleh peneliti dan dijelaskan secara langung sehingga anak mengerti. Gerakan yang diberikan antara lain : Gerakan silang (*cross crawl)*, burung hantu (*the owl)*, mengaktifkan tangan (*arm activation)*, lambaian kaki (*footlex),* pasang kuda-kuda (*the grounder)*, mengisi energy (*energizer),* olengan pinggul (*the rocker).*

**HASIL**

1. Uji Normalitas

Peneliti melakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk.* Kategori evaluasi keseluruhan dari *pretest* sampai *postest* V didapatkan bahwa data berdistribusi normal, kecuali pada *pretest* diperoleh nilai *p value* <0,05.

1. Analisa Univariat

Rata-rata skor tingkat konsentrasi belajar anak kelas VI Sekolah Dasar Kristen Kanaan Banjarmasin berdasarkan hasil skor kuisioner *Grid Consentration Exercise* di sajikan pada grafik 1 dibawah ini :

Grafik 1. Tingkat Konsentrasi Belajar anak Kelas VI Sekolah Dasar

Kristen Kanaan Banjarmasin

Sumber : Data Diolah

Grafik 1 menunjukan nilai rata-rata tingkat konsentrasi belajar anak berdasarkan hasil pengukuran kuisioner *Grid Consentration Exercise* pada *pretest, posttest* I, II,III, IV, dan Vsehingga terlihat konsentrasi belajar anak dari sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi terjadi peningkatan di setiap sesinya.

1. Analisa Bivariat

Peneliti menggunakan uji Friedman dalam menganalisa tingkat konsentrasi belajar rerata skor kuisoner *Grid Consentration Exercise* hasil pengukuran pada tiap minggu. Hal ini karena syarat uji *Repeated* ANOVA tidak terpenuhi dalam penelitian

seperti data tidak berdistribusi normal ( *p* value < 0,05 ). Peneliti kemudian melanjutkan dengan uji *Post Hoc Wilcoxon* ( *p* value < 0,05 ) untuk melihat perkembangan tingkat konsentrasi dengan membandingkan tiap minggu pada setiap hasil pengukuran. Hasil uji analisa dapat dilihat pada tabel 1 berikut :

Tabel 1. Hasil uji Friedman

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pengukuran | Rerata ± Sd | *P* |
| *Pretets* | 7,9756 ± 1,94278 | 0,001 |
| P1 | 11,3415 ± 3,26810 |
| P2 | 13,5854 ± 3,55651 |
| P3 | 14,9756 ± 3,48201 |
| P4 | 16,9024 ± 3,61804 |
| P5 | 19,1463 ± 3,53950 |

Sumber : Data primer uji Friedman.

Berdasarkan Tabel 1. diatas menunjukan hasil analisis uji Friedman pada hasil pengukuran tiap minggu. Tabel tersebut menjelaskan bahwa terjadi perubahan rerata skor Grid Consentation Exercise yang bermakna secara statistik. Hal ini dibuktikan dengan hasil *p value* < 0,05 yang artinya Ha di terima atau *brain gym* efektif meningkatkan kosentrasi belajar.

Tabel 2. Hasil uji *Post Hoc* *Wilcoxon*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pengukuran | N | Median  (minimum-maksimum) | *P* |
| *Pretest*  P1  P2  P3  P4  P5 | 41  41  41  41  41  41 | 8,0000 (1,00-10,00)  11,0000 (4,00-20,00)  13,0000 (4,00-20,00)  15,0000 (8,00-22,00)  17,0000 (10,00-26,00)  20,0000 (10,00-26,00) | *0,000* |

Sumber : Data yang diolah

Berdasarkan Tabel 2. diatas menunjukan hasil perkembangan tingkat konsentrasi

belajar rerata skor kuisioner *Grid Consentration Exercise* setiap minggu. Sebagian besar terjadi peningkatan rerata skor *kuisioner Grid Consentration Exercise* yang signifikan.

**PEMBAHASAN**

Hasil kuisioner *Grid Consentration Exercise* pada *pretest* (sebelum diberikan intervensi berupa *brain gym*) menunjukkan nilai rata-rata 8 yang artinya konsentrasi belajar anak kelas VI Sekolah Dasar Kristen Kanaan Banjarmasin berada dalam kategori rendah. Hasil observasi peneliti, konsentrasi belajar anak menurun disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti usia, jenis kelamin, dan kelelahan sedangkan faktor eksternal seperti anak merasa bosan dan jenuh, kurangnya minat belajar yang ditunjukan dari sikap beberapa anak kurang memperhatikan guru didepan, dan beberapa anak acuh tak acuh berbicara dengan teman sambil menghadap kebelakang.

Hasil wawancara dengan beberapa anak juga didapatkan bahwa mereka merasa bosan jika harus seharian berada di sekolah, sehingga menyebabkan mereka tidak memiliki banyak waktu untuk bersosialisai dan bermain bersama teman-teman mereka.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Slameto (2010) menyatakan bahwa seseorang sering mengalami kesulitan berkonsentrasi, yang disebabkan karena kurang berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari, terganggu oleh keadaan lingkungan, masalah kesehatan, bosan terhadap sekolah dan lain-lain.

Anak usia sekolah merupakan periode dimana anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sediri dalam hubungan dengan orang tua, teman sebaya dan orang lainnya Wong (2008). Anak usia sekolah ini merupakan periode dimana anak sangat aktif bersosialisasi dengan lingkungannya, sehingga anak lebih cepat merasa bosan jika harus seharian berada disekolah hal ini dapat menjadi faktor penyebab anak tidak dapat berkonsentrasi dengan baik.

Faktor jenis kelamin juga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar dimana peneliti menemukan ada beberapa perbedaan antara laki-laki dan perempuan seperti perbedaan biologis, motorik, kognitif, emosi, perilaku dan kepribadian. Anak perempuan lebih banyak memiliki hormone esterogen dibanding anak laki-laki. Hormon esterogen meningkatkan perfusi serebral dan reseptor. Perubahan kadar esterogen dapat menyebabkan perubahan konsentrasi, insomnia, perubahan memori, perubahan *mood* dan depresi (Sinclair, 2014).

Metode yang dapat diterapkan dalam mengatasi penurunan konsentrasi belajar pada anak salah satunya melalui metode *brain gym*. Menurut Paul & Gail (2009), *brain gym* adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan keseluruhan kemampuan otak. Hal ini sejalan dengan penelitian Fanny et al. (2013), yang menyatakan melalui *brain gym* terbentuk gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki yang dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak, gerakan yang menghasilkan stimulus itulah yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif, menyelaraskan kemampuan beraktivitas dan berfikir, meningkatkan keseimbangan tubuh, meningkatkan daya ingat.

Hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti, *brain gym* efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak Sekolah Dasar Kristen Kanaan Banjarmasin. Hasil pengukuran kuisioner *Grid Consentration Exercise* dengan nilai rata-rata pada *posttest* I memperoleh nilai 11 yang artinya konsentrasi belajar termasuk dalam kategori cukup, *posttest* II memperoleh nilai 13,58 konsentrasi belajar termasuk dalam kategori cukup, *posttest* III memperoleh nilai 15 konsentrasi belajar termasuk dalam kategori cukup, *posttest* IV memperoleh nilai 17 konsentrasi belajar termasuk dalam kategori baik, dan *posttest* V memperoleh nilai 19,14 konsentrasi belajar termasuk dalam kategori baik sehingga terlihat secara signifikan peningkatan konsentrasi belajar anak berdasarkan pengukuran menggunakan kuisoner *Grid Consentration Exercise* .

Hasil observasi peneliti bahwa anak terlihat dapat berkonsentrasi dengan baik ditunjukan dengan sikap anak yang terlihat tenang dan memperhatikan guru didepan saat proses pembelajaran. Didukung oleh hasil wawancara pada beberapa anak yang menyatakan merasa senang dan lebih bersemangat dalam belajar karena dengan adannya latihan *brain gym* anak-anak tidak merasa bosan dengan proses pembelajaran di kelas. Didukung juga dengan hasil uji statistik friedman dengan nilai *p value* 0,000 yang berarti < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha di terima atau *brain gym* efektif meningkatkan konsentrasi belajar. Didukung oleh hasil statistik uji *post hoc wilcoxon* yang menunjukan seluruh rerata skor kuisioner *Grid Consentration Exercise* mengalami peningkatan yang signifikan.

Hasil penelitian ini menunjukkan, rata-rata skor kuisioner *grid consentration execise* mengalami peningkatan secara signifikan mulai dari hasil pretest-postest V. Menurut para ahli *brain gym* gerakan latihan *brain gym* mampu menyeimbangkan fungsi keseluruhan otak yaitu dimensi lateralis, dimensi pemfokusan, dan dimensi pemusatan. *Brain gym* memodulasi peningkatan BDNF di hipokampus melalui IGF-1 dan FGF-2.Peningkatan uptake otak terhadap IGF-1 dan peningkatan FGF-2 berfungsi mempromosikan diferensiasi neuronal, meningkatkan ekpresi gen BDNF di hipokampus, dan menstimulasi proliferasi dan diferensiasi sel-sel hipokampus. Selain itu, terjadi proses umpan balik antara IGF-1 dan FGF-2, sehingga memperbaiki dan meningkatkan fungsional hipokampus (Cancela, Vila Suárez, Vasconcelos, Lima, & Ayán, 2015; DrabbenThiemann et al., 2002).

**KESIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Brain Gym dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Selanjutnya, terdapatnya beberapa keterbatasan penelitian, maka disarankan untuk peneliti selanjutnya memilih responden remaja atau dewasa yang mengalami gangguan kognitif khususnya penurunan konsentrasi, dan menggunakan metode wawancara secara mendalam kepada responden terkait perubahan setelah menjalani terapi *brain gym* dan didukung dengan hasil kuisioner sehingga mendapatkan hasil lebih baik.

**AKNOWLEDGEMENT**

Terima kasih kepada semua pihak yang sudah membantu peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini, terutama kepada partisipan yang bersedia memberikan waktu dan perhatiannya untuk mengikuti setiap proses untuk menyukseskan penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aminingsih, Noventia. 2014. “Pengaruh Sistem *Full Day School* Terhadap Interaksi Sosial Siswa Kelas V Dengan Teman Sebaya Di SD Muhammadiyah Pakel Program Plus Yogyakarta”. Yogyakarta : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Univrsitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Cancela, JM., Vila Suarez, MH., Vasconcelos, J., Lima A., Ayan C., 2015. “Efficacy of Brain Gym Training on the Cognitive Performance and Fitness Level of Active Older Adults : A Preliminary Study”. *Human Kinetics Journals.* 23(4):653-8.Doi : 10.1123/japa.2014-0044.

E.Dennison Paul dan E.Dennison Gail. 2009. *Brain Gym Teacher’s Edition Revised Senam Otak Buku Panduan Lengkap.* (Edisi Indonesia). Jakarta : PT. Gramedia.

Fanny Gallardo, Josep Lloreta, Felix Garcia, Xavier Moll, *et al.* 2013. “Immunolocalization of Androgen Receptors, Estrogen α Receptors and Estrogen β Receptors in Experimentally Induced Canine Prostatic Hyperplasia. *Journal of Andrology.* Volume 30, Issue 3. <https://doi.org/10.2164/jandrol.108.006775>.

Hamzah. B. Uno. 2013. *Teori Motivasi dan Pengukurannya.* Jakarta : Bumi Aksara.

Kusuma Kelana Darma. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan (Pedoman) Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian.* Jakarta : Trans Info Media.

Purwanto. 2009. *Evaluasi Hasil Belajar.* Surakarta : Pustaka Belajar.

Sinclair D., Purves-Tyson T.D., Allen K.M., Weickert C.S. 2014. “Impact of stress and sex hormone on dopamine neurotransmission in the adolescent brain”. *Psychopharmacology.* 231, 1581-1599 10.1007/s00213-013-3415-z.

Slameto. 2010. *Belajar dan factor-faktor yang mempengaruhinya.* Jakarta : Rineka Cipta.

Wong, D.L., Hockenberry M.J. 2008. *Wong’s Nursing Care of Infants and children.* Mosby Company : St. Louis Missouri.