



SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *BRAIN GYM* TERHADAP KONSENTRASI
BELAJAR SISWA DI SMPN 19
MAKASSAR**

OLEH:

FEBRIANA INES (C1914201068)

STEVANIA DYANEL (C1914201100)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR
2023**



SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *BRAIN GYM* TERHADAP KONSENTRASI
BELAJAR SISWA DI SMPN 19
MAKASSAR**

**Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar**

OLEH:

FEBRIANA INES (C1914201068)

STEVANIA DYANEL (C1914201100)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini nama :

1. Febriana Ines (C1914201068)
2. Stevania Dyanel (C1914201100)

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi ini merupakan karya kami sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 18 April 2023

Yang menyatakan,



Febriana Ines



Stevania Dyanel

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN

Laporan skripsi ini diajukan oleh:

Nama : 1. Febriana Ines (NIM:C1914201068)
2. Stevania Dyanel (NIM:C1914201100)
Program studi : Sarjana Keperawatan
Judul Skripsi : Efektivitas *Brain Gym* Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMPN 19 Makassar

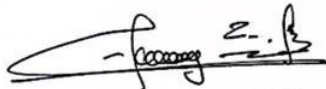
Telah disetujui oleh Dewan Pembimbing dan dinyatakan diterima sebagai bagian persyaratan untuk mengikuti ujian skripsi.

Ditetapkan di : Makassar

Tanggal : 18 April 2023

Dewan Pembimbing

Pembimbing 1



(Mery Solon, Ns., M.Kes)
NIDN: 0910057502

Pembimbing 2



(Nikodemus Sili Bada, Ns., M.Kep)
NIDN: 0927038903

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : 1. Helcyani Lallo (C1914201075)
2. Ingrid Utari Bua (C1914201079)

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Judul Skripsi : Efektivitas Senam Dismenore terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMKN 7 Makassar

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan Dewan Pembimbing dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.

DEWAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

Pembimbing 1 : Mery Solon, Ns., M.Kes

Pembimbing 2 : Euis Dedeh Komariah, Ns., MSN

Penguji 1 : Fransiska Anita, Ns., M.Kep. Sp. KMB

Penguji 2 : Yuliana Tola'ba, S.Kep., Ns., M.Kep

Ditetapkan di : Makassar

Tanggal : 12 April 2023

Mengetahui,

Ketua STIK Stella Maris Makassar



Siprianus Abdu, S.Si, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN: 0928027101

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

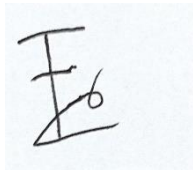
Febriana Ines (C1914201068)

Stevania Dyanel (C1914201100)

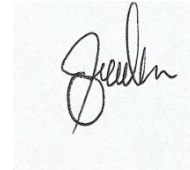
Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih informasi/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar,
Yang menyatakan



Febriana Ines



Stevania Dyanel

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Efektivitas *Brain Gym* Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMPN 19 Makassar”.

Penulisan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu tugas akhir bagi mahasiswa/mahasiswi STIK Stella Maris Makassar Program S1 Keperawatan dan persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan di STIK Stella Maris Makassar.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi kami ini masih banyak kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati kami sebagai penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dan dapat membantu kami untuk menyempurnakan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah membantu, mendukung dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

1. Siprianus Abdu, S.Si., Ns., M.Kes. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menempuh pendidikan di STIK Stella Maris Makassar.
2. Fransiska Anita, Ns., M.Kep. Sp.Kep.MB. sebagai Wakil Ketua I Bidang Akademik dan Kerjasama STIK Stella Maris Makassar sekaligus menjadi penguji I yang telah meluangkan waktu memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
3. Matilda Martha Paseno, Ns.,M.Kes, selaku Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Keuangan Sarana dan Prasarana di STIK Stella Maris Makassar.
4. Mery Sambo, Ns., M.Kep. sebagai Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners STIK Stella Maris Makassar.
5. Mery Solon, Ns., M.Kes. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan selama proses penyusunan skripsi ini.

6. Fitriyanti Patarru' Ns., M.Kep. selaku penguji II yang telah memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
7. Nikodemus Sili Beda, Ns., M.Kep. selaku pembimbing II yang telah memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan proses penyelesaian skripsi ini.
8. Segenap dosen dan staf pegawai STIK Stella Maris Makassar yang telah membimbing dan memberikan pengarahan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
9. Bapak Moh. Kasim, SPd, MPd. selaku kepala sekolah yang telah mengizinkan kami melaksanakan penelitian di SMPN 19 Makassar.
10. Orang tua dan saudara yang setia memberikan dukungan doa, motivasi, serta dukungan material.
11. Teman-teman mahasiswa seperjuangan S1 angkatan 2019 Program Studi Sarjana Keperawatan di STIK Stella Maris Makassar yang selalu memberikan dukungan dan motivasi.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Kami selaku penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam menyusun skripsi ini. Untuk itu kami sangat mengharapkam saran dan kritik dari semua pihak untuk menyempurnakan skripsi kami ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacadan menjadi sumber inspirasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Makassar, 18 April 2023

Penulis

EFEKTIVITAS BRAIN GYM TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI SMPN 19 MAKASSAR

(Dibimbing oleh Mery Solon dan Nikodemus Sili Beda)

Febriana Ines (C1914201068)
Stevania Dyanel (C1914201100)

ABSTRAK

Keberhasilan belajar dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk berkonsentrasi pada objek belajar. Oleh karena itu, konsentrasi merupakan aspek penting bagi anak untuk mencapai keberhasilan belajar. Salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa salah satunya dengan menggunakan metode *Brain Gym*. Kegiatan belajar tidak dapat berjalan dengan baik tanpa adanya konsentrasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Brain Gym* terhadap konsentrasi belajar. Rancangan penelitian ini ialah *pre-eksperimental* dengan *one group pre test-post test* pada 140 responden berupa siswa dengan jenis kelamin laki dan perempuan berusia antara 14 - 17 tahun. Menggunakan pendekatan *purposive sampling* dengan teknik pengambilan sampel yaitu *non probability sampling* dan Intervensi *Brain Gym* dilakukan selama 2 minggu, dengan durasi 10-15 menit video, yang dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu. Tingkat konsentrasi diukur menggunakan kuesioner (*Grid Concentration Test*) GCT sebelum dan sesudah intervensi. Hasil pengamatan dianalisis menggunakan uji statistik *Marginal Homogeneity* dengan tingkat kemaknaan ($p\text{-value} < 0,05$). Diperoleh nilai *Significancy* atau $p\text{-value}$ yaitu 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bahwa ada perbedaan skor konsentrasi belajar siswa SMPN 19 Makassar sebelum dan setelah intervensi menggunakan senam brain gym. Hal ini menunjukkan ada pengaruh *Brain Gym* terhadap peningkatan konsentrasi belajar. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan bagi tenaga pendidik agar *Brain Gym* dijadikan sebagai salah satu intervensi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Kata Kunci : Senam Otak; Konsentrasi Belajar

Referensi : 2001 - 2022

EFFECTIVENESS OF BRAIN GYM ON STUDENT LEARNING CONCENTRATION AT SMPN 19 MAKASSAR

(Supervised by Mery Solon and Nikodemus Sili Beda)

**Febriana Ines (C1914201068)
Stevania Dyanel (C1914201100)**

ABSTRACT

Learning success is influenced by the individual's ability to concentrate on learning objects. Therefore, concentration is an important aspect for children to achieve learning success. One alternative that can be used to increase student learning concentration is by using the Brain Gym method. Learning activities cannot run well without concentration. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Brain Gym on learning concentration. The design of this study was pre-experimental with one group pre-test-post test on 140 respondents in the form of male and female students aged between 14-17 years. Using the purposive sampling approach with a sampling technique namely non probability sampling and Brain Gym Intervention conducted for 2 weeks, with a duration of 10-15 minutes of video, which is carried out 2 times a week. The level of concentration was measured using the (Grid Concentration Test) GCT questionnaire before and after the intervention. The results of the observations were analyzed using the Marginal Homogeneity statistical test with a significance level (p -value <0.05). The Significance value or p -value was obtained, namely 0.000 (p -value <0.05) so that H_0 was rejected and H_a was accepted, meaning that there was a difference in the learning concentration scores of SMPN 19 Makassar students before and after the intervention using brain gym exercises. This shows that there is an influence of Brain Gym on increasing learning concentration. Based on the results of this study, it is suggested for educators that Brain Gym be used as an intervention to increase student learning concentration.

Keyword : Brain Gym; Study Concentration
References : 2001 - 2022

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK... ..	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH	xii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Akademik	5
2. Manfaat Praktis	5
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Umum tentang Konsentrasi Belajar	7
1. Pengertian Konsentrasi Belajar	7
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dalam Konsentrasi Belajar.....	8
3. Manfaar Konsentrasi Belajar	9
4. Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar	9
5. Indikator Konsentrasi Belajar.....	12
6. Alat Ukur Konsentrasi Belajar... ..	12
B. Tinjauan Umum Tentang Senam Otak (<i>Brain Gym</i>)	15
1. Pengertian <i>Brain Gym</i>	15
2. Manfaat <i>Brain Gym</i>	16
3. Mekanisme Kerja <i>Brain Gym</i>	17
4. Macam-macam Gerakan <i>Brain Gym</i>	18
5. Dimensi <i>Brain Gym</i>	21
6. Lama dan Frekuensi <i>Brain Gym</i>	23
7. Standar Operasional Prosedur (SOP) Latihan <i>Brain Gym</i>	24
BAB III : KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	33
A. Kerangka Konseptual.....	33
B. Hipotesis Penelitian.....	34
C. Definisi Operasional	35
BAB IV : METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian	37
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	37

C. Populasi Dan Sampel.....	38
1. Populasi	38
2. Sampel.....	38
D. Instrumen Penelitian	39
E. Pengumpulan Data dan Prosedur Penelitian.....	39
1. Tahap Persiapan.....	40
2. Tahap Pengambilan Data.....	40
F. Pengolahan Dan Penyajian Data	41
1. Pemeriksaan Data (<i>Editing</i>)	41
2. Pemberian Kode (<i>Coding</i>).....	41
3. Proses Data (<i>Processing</i>)	41
4. Pembersihan Data (<i>Cleaning</i>)	41
G. Etika Penelitian	42
H. Analisa Data.....	43
1. Analisa Univariat	43
2. Analisa Bivariat	44
BAB V : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan.....	50
BAB VI : PENUTUP	51
A. Simpulan	51
B. Saran	51

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Table 2. 1 Kriteria Konsentrasi	14
Table 2. 1 Standar Operasional Prosedur <i>Brain Gym</i>	24
Table 3. 1 Tabel Definisi Operasional	35
Table 4. 1 <i>The One Group Pre-Post Test Design</i>	37
Table 5. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	47
Table 5. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Table 5. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Konsentrasi Sebelum Dilakukan Intervensi	48
Table 5. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Konsentrasi Setelah Dilakukan Intervensi	49
Table 5. 5 Analisis Efektivitas <i>Brain Gym</i> Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kuesioner GCT	13
Gambar 2.2 Pengisian Kuesioner	14
Gambar 2.3 Gerakan Silang (<i>Cross Crawls</i>)	26
Gambar 2.4 Gerakan <i>Elephant</i>	27
Gambar 2.5 Gerakan <i>Neck Roll</i>	28
Gambar 2.6 Gerakan <i>Brain Buttons</i>	28
Gambar 2.7 Gerakan <i>Positive Point</i>	29
Gambar 2.8 Gerakan <i>The Owl</i>	29
Gambar 2.9 Gerakan <i>Thinking Cap</i>	30
Gambar 2.10 Gerakan <i>Footflex</i>	31
Gambar 2.11 Gerakan <i>Hook-Ups</i>	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 : Instrumen/ Alat ukur penelitian
- Lampiran 3 : Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 4 : Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 5 : Surat keterangan pengambilan data awal
- Lampiran 6 : Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 7 : Master Table
- Lampiran 8 : Output SPSS
- Lampiran 9 : Uji Turnitin

DARTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

BG	: <i>Brain Gym</i>
SMPN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
GCT	: <i>Grid Concentration Test</i>
SPSS	: <i>Statistic Package and Social Science</i>
A	: Subjek
O1	: Nilai Pre-test
O2	: Nilai Post-test
%	: Persentase
<	: Lebih Kecil
>	: Lebih Besar
A	: Derajat Kemaknaan
Ha	: Hipotesis Anternatif
N	: Perkiraan Jumlah Sampel
Z	: Nilai standar normal untuk α (1.96)
P	: Perkiraan proporsi (0.5)
q	: $1-p$ (0.5)
d	: Taraf signifikan yang di pilih ($5\%=0.05$)
Ho	: Hipotesis Nol
P	: Nilai Signifikan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Belajar adalah proses tindakan untuk memperoleh pengetahuan baru dan dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan, sikap dan perilaku. Keberhasilan belajar dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk berkonsentrasi pada objek belajar. Oleh karena itu, konsentrasi merupakan aspek penting bagi anak untuk mencapai keberhasilan belajar. Kegiatan belajar tidak dapat berjalan dengan baik tanpa adanya konsentrasi (Kamila et al., 2022).

Dalam proses pembelajaran ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan salah satunya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran. Djono (2001) dalam Pramesti (2018) perhatian siswa akan meningkat pada 15-20 menit pertama saat proses pembelajaran dan kemudian akan menurun pada 15-20 menit kedua, artinya apabila proses pembelajaran lebih dari 20 menit maka konsentrasi belajar siswa mulai berkurang (Pramesti et al., 2018). Hal tersebut biasanya ditandai dengan siswa tampak mengantuk, tidak adanya ketertarikan dengan pembelajaran yang disampaikan, jenuh dengan pelajaran, kurang bersemangat, bosan, dan kurang fokus dalam menerima materi pelajaran. Apabila konsentrasi seseorang mulai lemah maka akan cenderung mudah melupakan suatu hal dan begitupun sebaliknya apabila konsentrasi siswa masih cukup kuat maka siswa akan mampu mengingat dalam waktu yang lama (Isnawati, 2022).

Konsentrasi ialah keadaan pikiran yang diaktifkan oleh sensasi didalam tubuh. Cara mengaktifkan sensasi dalam tubuh perlu keadaan yang rileks dan suasana yang menyenangkan karena dalam

keadaan tegang seseorang tidak dapat menggunakan otaknya secara maksimal dikarenakan banyaknya beban pikiran. Otak ialah bagian tubuh yang berfungsi sebagai pusat pengendali organ-organ tubuh dan otak berhubungan dengan kecerdasan seseorang serta kemampuan seseorang dalam berkonsentrasi terutama bagi siswa selama kegiatan belajar berlangsung (Ikbal et al., 2017). Selain konsentrasi belajar, kemandirian belajar merupakan komponen penting dalam proses pembelajaran yang juga mempengaruhi hasil belajar siswa. Kemandirian belajar dapat melatih siswa bertanggung jawab dalam mendisiplinkan dan mengatur dirinya sendiri, serta melatih siswa mengembangkan kemampuan belajar atas kemauan sendiri. Pentingnya kemandirian dalam belajar karena tuntutan kurikulum agar siswa dapat menghadapi persoalan di dalam kelas maupun di luar kelas yang semakin kompleks serta dapat mengurangi ketergantungan siswa dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari (Afifah & Sulistyani 2022).

Menurut Siregar et al (2017), salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa salah satunya dengan menggunakan metode *Brain Gym* (BG). BG dapat dilakukan sebelum memulai proses pembelajaran pada pagi hari dengan pemberian materi dan pemutaran video terkait BG. Sebelum kegiatan dilakukan siswa akan diberikan tutorial secara langsung agar siswa dapat mengenali macam-macam gerakan dari BG, selanjutnya akan masuk pada kegiatan inti yakni BG yang dilakukan selama 15 menit dengan menggunakan musik yang bertempo cepat agar suasana hati menyenangkan dan membuat siswa menjadi bersemangat. Penelitian Apandi (2019), terhadap 80 responden BG yang diberikan selama 4 minggu, dengan durasi 10-15 menit pemutaran video, yang dilakukan sebanyak 2 kali seminggu

Pemberian BG ialah salah satu pilihan intervensi yang mudah dikembangkan dan diimplementasikan kepada siswa yang mengalami konsentrasi belajar rendah dengan pertimbangan: secara fisik siswa dapat melakukan secara mandiri, sederhana, sangat mudah, tidak mengeluarkan biaya yang sangat besar dalam mengimplementasikannya serta intervensi ini juga dapat diberikan kepada semua siswa dengan kondisi status ekonomi yang berbeda-beda. BG diberikan selama 4 minggu, dengan durasi 10-15 menit pemutaran video, yang dilakukan sebanyak 2 kali seminggu (Apani, 2019).

Ketika seseorang melakukan aktivitas fisik BG maka akan menstimulasi hormon *endorphin*. Hormon *endorphin* ialah hormon yang diproduksi kelenjar *pituitary* yang dapat mengakibatkan bahagia, rileks, nyaman dan senang. Ketika seseorang dalam keadaan rileks dan nyaman maka akan berpengaruh terhadap konsentrasi (Bili et al., 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Siregar et al (2017) tentang "Penerapan *Brain Gym* dalam Meningkatkan Konsentrasi pada Siswa Kelas VIII SMP Terpadu Al-Farabi" menunjukkan bahwasanya tingkat konsentrasi sebelum diberikan penerapan BG dengan kriteria baik hanya (0,00%) dan setelah dengan kriteria baik (85,00%). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 85,00%. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya ada pengaruh penerapan BG dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Siti Rahayu et al. (2022) juga mendukung hal tersebut, dimana dalam penelitiannya menyatakan bahwasanya ada pengaruh pemberian BG dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan $p \text{ value} = (0,000 < 0,005)$.

Adapun fenomena yang diperoleh oleh peneliti berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan dengan Kepala Sekolah di SMPN 19 Makassar mengatakan bahwasanya rata-rata siswa kelas IX memiliki

hasil belajar yang rendah dikarenakan banyaknya persiapan pembelajaran yang harus dipersiapkan menjelang ujian akhir seperti mengikuti pelajaran tambahan atau les dan belum adanya penelitian serupa terkait efektivitas BG terhadap konsentrasi belajar siswa sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas *Brain Gym* Terhadap Konsentrasi Belajar di SMPN 19 Makassar”.

B. Rumusan Masalah

Brain Gym (BG) ialah suatu rangkaian gerakan sederhana yang didesain untuk merangsang optimalisasi otak dalam memulai proses pembelajaran. Konsentrasi ialah faktor yang terpenting dalam mengikuti suatu proses pembelajaran agar proses pembelajaran dapat tercapai dan terlaksana dengan baik. Upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa salah satunya ialah menggunakan metode BG. Metode BG ini dapat dilakukan untuk meningkatkan daya fokus dan konsentrasi siswa. Kondisi otak yang fokus dan memiliki konsentrasi yang kuat akan memudahkan siswa untuk belajar dan bekerja menjadi lebih mudah, efektif dan efisien. Selain itu metode ini juga belum pernah dilakukan di SMPN 19 Makassar.

Dari permasalahan diatas, kemudian terbentuk rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah *Brain Gym* Efektif terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswa?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini dibagi menjadi dua bagian yaitu, tujuan umum dan tujuan khusus.

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas *Brain Gym* terhadap konsentrasi belajar siswa di SMPN 19 Makassar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi konsentrasi belajar sebelum diberikan *Brain Gym* pada siswa di SMPN 19 Makassar.
- b. Mengidentifikasi konsentrasi belajar setelah diberikan *Brain Gym* pada siswa di SMPN 19 Makassar.
- c. Menganalisis efektivitas *Brain Gym* terhadap konsentrasi belajar pada siswa di SMPN 19 Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu keperawatan dan dapat digunakan menjadi media referensi sebagai intervensi alternatif khususnya sebagai panduan untuk mengembangkan strategi dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan bagi para guru dalam mensiasati siswa untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber ilmu pengetahuan atau referensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan bagi mahasiswa dibidang keperawatan medikal bedah.

c. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif yang mudah untuk dilakukan dalam meningkatkan dan mengembalikan konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman langsung dan bekal pengetahuan dalam belajar mengajar dengan menerapkan metode *Brain Gym*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Konsentrasi Belajar

1. Pengertian Konsetrasi Belajar

Ungkapan "konsentrasi belajar" terdiri dari istilah "belajar" dan "konsentrasi.". Kata "konsentrasi" dan "konsentrat," keduanya menyiratkan "berkonsentrasi," berasal dari bahasa Inggris. Kamus Besar Bahasa Indonesia memaknakan konsentrasi selaku pemfokusan atensi ataupun pikiran pada sesuatu pokok pembahasan khusus. Atensi ialah salah satu aspek yang pengaruhi kesuksesan belajar. Konsentrasi amat besar pengaruhnya untuk anak didik serta ialah kunci kesuksesan dalam belajar, bila anak didik tidak bisa berkonsentrasi dikala belajar, maka prosedur belajar akan percuma (Chyquitita et al., 2018).

Konsentrasi belajar ialah kala anak didik berupaya memfokuskan atensi pada materi yang dipelajarinya dengan melepaskan hal- hal yang tidak berhubungan dengan modul yang dipelajar(Afifah, 2019). Pada dasarnya konsentrasi ialah keahlian seorang guna mengatur kemauan, pikiran serta perasaan. Jadi konsentrasi ialah memfokuskan fungsi jiwa pada subjek yang dicermati serta membiarkan seluruh suatu yang tidak ada hubungannya dengan subjek yang diteliti (Noviati et al., 2019).

Konsentrasi ialah usaha memfokuskan atensi pada sesuatu subjek, melalui prosedur filtrasi data yang dibutuhkan serta melalaikan data yang tidak perlu, memaksimalkan kemajuan kognitif, efisien, psikomotorik, serta bahasa, alhasil terjalin transformasi sikap pada individu (Rianti & Dibia, 2020).

Konsentrasi belajar ialah memfokuskan benak serta aksi pada sesuatu subjek pembelajaran, mengusir ataupun melepaskan keadaan yang tidak ada hubungannya dengan subjek pembelajaran, alhasil bisa meningkatkan keterampilan berpikir anak didik (Le, 2021).

Penegasan di atas menarik kesimpulan bahwasanya konsentrasi ialah fokus atensi anak didik, serta mereka harus belajar agar fokus pada subjek belajar serta melalaikan keadaan yang tidak ada hubungannya dengan subjek belajar.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi dalam Konsentrasi Belajar

Tiap anak didik tentu memiliki beberapa perbedaan dalam keterampilan mereka dalam konsentrasi saat belajar. Fokus bisa digapai dengan menjauhkan perihal yang tidak relevan serta hanya berpusat pada apa yang tengah dihadapi saat ini. konsentrasi Menurut Slameto (2010) dalam Ikbal (2017) menyatakan konsentrasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor:

a. Faktor Usia

Keterampilan dalam berkonsentrasi meningkat bersamaan bertambahnya umur individu.

b. Faktor Status Gizi

Gizi ialah permasalahan penting untuk anak usia sekolah sebab gizi bisa mendukung kepintaran anak. Kekurangan gizi bisa menimbulkan anak gampang lelah serta kurang antusias, yang dapat mengacaukan proses belajar di sekolah serta merendahkan prestasi akademik, dan anak kurang mempunyai keahlian berpikir sebab otaknya tidak bertumbuh dengan cara maksimal.

c. Faktor Pengetahuan dan Pengalaman

Aspek pengetahuan serta pengalaman berperan dalam usaha pemfokusan. Lebih gampang untuk fokus pada pengetahuan serta pengalaman yang dipunyai seseorang.

d. Faktor Inteligensi

Bila anak didik yang pintar akan mempunyai keterampilan lebih dalam konsentrasi. Maksudnya, bila seorang mempunyai tingkatan intelek yang besar, hingga ia akan lebih gampang untuk berkonsentrasi (Ikbal et al. 2017).

3. Manfaat Konsentrasi Belajar

Menurut Abdurrahman (1999) dalam Isnawati (2020) menyatakan manfaat konsentrasi belajar adalah sebagai berikut:

- a. Anak- anak akan menangkap topik dengan lebih gampang serta cepat. Bisa ditentukan bahwa anak yang berkonsentrasi belajar sesungguhnya aktif. Jadi konsentrasi dapat dijadikan sebagai indikasi aktif belajar anak.
- b. Menambahkan antusias serta semangat anak, membuat mereka lebih aktif dalam belajar serta mempermudah prosedur pembelajaran untuk guru.
- c. Suasana belajar menjadi semakin kondusif.
- d. Memudahkan anak dalam memperoleh pengalaman yang baru

4. Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Cara-cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak meliputi:

a. Kesiapan Belajar

Pada saat sebelum melaksanakan aktivitas belajar, anak sebaiknya dalam kondisi segar supaya bisa belajar. Agar siap

melakukan aktivitas pembelajaran butuh dicermati 2 perihal ialah situasi fisik serta situasi psikologis. Situasi fisik wajib bebas dari penyakit, kekurangan gizi serta kelaparan. Status psikologis tidak bisa terpengaruh oleh kendala konflik psikologis ataupun tekanan emosional. Semacam rasa takut, kecewa, patah hati, dengki, marah. Konflik psikologis ini wajib dituntaskan terlebih dulu. Bila mau melaksanakan aktivitas belajar, keadaan anak wajib betul- betul terjaga (Isnawati, 2022).

b. Menanamkan Minat

Dalam membangkitkan minat serta dorongan belajar dengan metode meningkatkan ide, imajinasi, serta lain- lain butuh diketahui apa yang dipelajari, apa tujuan menekuni mata pelajaran, apa hubungan mata pelajaran dengan kehidupan setiap hari, serta bagaimana metode belajar. Dengan menguasai keempat perihal itu, anak akan belajar dengan cara terencana atau lebih fokus pada mata pelajaran (Isnawati, 2022).

c. Cara Belajar Yang Baik

Metode belajar yang tepat, dalam meningkatkan konsentrasi belajar, dibutuhkan pembimbing dalam mengaktifkan metode berfikir, memecahkan fokus permasalahan, serta membimbing rasa ingin tahu, sehingga anak bisa menguasai seluruhnya perihal apa yang ingin dia pelajari. Dengan kata lain, menciptakan karakter dalam prosedur penanganan permasalahan serta berperan sedikit demi sedikit (Isnawati, 2022).

d. Lingkungan Yang Kondusif

Pembelajaran memerlukan area yang mendukung agar hasil belajar maksimal. Tempat belajar wajib aman, tertib serta bersih. Lingkungan pula wajib aman supaya keributan tidak mengusik konsentrasi anak dalam belajar (Isnawati, 2022).

e. Belajar Aktif

Apabila anak mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi belajar di sekolah atau sulit memahami apa yang diajarkan oleh guru, maka harus dikembangkan pola belajar secara aktif. Seorang anak harus mampu aktif belajar dan berani mengungkapkan ketidakpahaman pada guru dan teman. Mulai belajar untuk membuang rasa malu dan rasa takut pada guru. Dikarenakan guru tidak akan memberi hukuman pada seorang anak yang aktif (Isnawati, 2022).

f. Perlu Disediakan Waktu

Untuk menyegarkan pikiran dalam keadaan yang jenuh atau sulit dalam belajar jangan memaksakan siswa untuk terus belajar. Karena jika dipaksa akan menimbulkan kepenatan atau kelelahan sehingga semangat anak dalam belajar berkurang. Memberikan istirahat dapat dilakukan oleh orang tua atau guru adalah dengan menyediakan waktu 5-10 menit sejenak dengan mengalihkan perhatian pada hal yang menyenangkan karena jika kepenatan atau kelelahan menghilang dan pikiran kembali segar, siswa mampu kembali melanjutkan pelajaran yang tertunda tersebut (Isnawati, 2022).

g. Memberikan *Brain Gym* (BG)

Brain Gym adalah gerakan mudah yang didesain berguna dalam memicu optimalisasi otak. Gerakan ini dapat menyeimbangkan otak dari sisi ke sisi, merelaksasi otak belakang serta otak depan sebagai perspektif pemfokusan, memicu bagian otak tengah ataupun limbik yang biasanya dikenal sebagai pengaturan emosi, serta memicu dimensi pengendalian otak. BG adalah rangkaian latihan yang memakai gerakan lateral yang energik. BG adalah senam yang memanfaatkan gerakan- gerakan simpel yang didesain

dalam mengaitkan serta memadukan pikiran serta badan (Yulianti 2019). BG merupakan berbagai gerakan sederhana yang menyenangkan dan yang digunakan oleh para murid di *Educational Kinesiology* yang umumnya di singkat dengan (Edu-K) dilakukan untuk meningkatkan kemampuan belajar anak. Gerakan dalam BG dapat membuat anak menjadi lebih fokus pada pelajaran, serta bermanfaat juga untuk kemampuan akademik (Khotimah, 2021).

5. Indikator Konsentrasi Belajar

Menurut Engkoswara (2014) dalam Setyani (2018) menyatakan indikator konsentrasi belajar yang digunakan merupakan hasil modifikasi konsentrasi belajar yaitu:

- a. Adanya penerimaan atau pemusatan pada materi pelajaran.
- b. Cepat tanggap pada materi yang diajarkan.
- c. Adanya pergerakan anggota badan tepat sesuai arahan guru.
- d. Mampu mempraktekkan ilmu pengetahuan yang didapatkan.
- e. Mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh.
- f. Mampu memberikan ide/pendapat.
- g. Kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan.
- h. Memiliki minat terhadap mata pelajaran yang dipelajari.
- i. Tidak mudah jenuh terhadap pembelajaran yang dilalui

6. Alat Ukur Konsentrasi Belajar

Menggunakan kuesioner *Grid Concentration Test* (GCT) ialah uji konsentrasi dari Harris dan Bette L dengan skala penilaian kategorik (ordinal). Kuisisioner ini memiliki nilai validitas (0,912) dan reliabilitas (0,803). Uji ini dicoba dengan metode mengurutkan angka secara runtut dari nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 dalam kolom kotak selama 1 menit. Semakin banyak

siswa mengurutkan angka selama 1 menit, maka dapat dikatakan konsentrasi siswa semakin baik. Sebaliknya, jika semakin sedikit yang siswa mengurutkan angka selama 1 menit, dapat dikatakan bahwa tingkat konsentrasi siswa tersebut rendah (Anggraini and Dewi 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraini & Dewi 2022 menggunakan kuesioner GCT, tetap melakukan kuesioner dengan penomoran yang sama tanpa diacak saat melakukan *pre-test* dan *post-test*.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Gambar 2.1 Kuesioner GCT

Sumber: (Anggraini & Dewi 2022)

- a. Langkah-langkah melakukan tes
 - Sebelum diberikan tes kondisi sampel dalam keadaan yang sama diantaranya:
 - 1) Dalam melakukan tes ini setiap responden diberikan waktu untuk istirahat yang cukup
 - 2) Sebelum memulai tes responden diharapkan untuk sarapan terlebih dahulu
- b. Dalam melakukan tes ini, responden duduk di tempat yang telah disediakan dengan jarak masing-masing sampel 2 meter.
- c. Responden mengisi biodata terlebih dahulu

- d. Setiap responden mulai mengurutkan angka dari nilai terkecil hingga nilai terbesar dengan cara menghubungkan angka secara garis horizontal dan garis vertikal.

Contoh:

04	05	22	74	07	58	14	02	91
69	94	72	84	43	93	11	67	44
05	12	73	19	25	21	23	37	16
88	46	01	95	98	71	87	00	76

Gambar 2.2 Pengisian Kuesioner

Sumber: (Anggraini & Dewi 2022)

- e. Waktu yang ditentukan untuk mengisi adalah satu menit.
- f. Penilaian diambil menurut DV Haris dan BL Hariss (2013) dalam Aggraini & Dewi (2022) menyatakan dari angka yang terhubung dengan benar, yang dicapai oleh siswa, peneliti mengumpulkan data konsentrasi belajar untuk mendistribusikan instrumen *Grid Concentration Exercise* dalam bentuk angket kepada siswa sebelum dan sesudah intervensi BG. Skor penilaian kuesioner Latihan Konsentrasi Grid adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1

Kriteria konsentrasi

No	Kriteria	Keterangan
1	21 keatas	Konsentrasi sangat baik
2	16-20	Konsentrasi baik
3	11-15	Konsentrasi sedang
4	6-10	Konsentrasi kurang
5	5 kebawah	Konsentrasi sangat kurang

Sumber (Anggraini & Dewi 2022)

g. Fasilitas dan perlengkapan yang diperlukan, yaitu :

- 1) Ruang aula
- 2) Alat tulis
- 3) Lembaran
- 4) *Stopwatch*

B. Tinjauan Umum Tentang *Brain Gym*

1. Pengertian *Brain Gym*

Brain Gym atau BG adalah kumpulan dari beberapa gerakan sederhana yang didesain untuk memicu optimalisasi otak. Hal ini bersangkutan dengan keseimbangan otak kanan-kiri, merelaksasi otak belakang dan otak depan sebagai dimensi pemfokusan, merangsang otak bagian tengah atau limbis dalam mengontrol emosional dan merangsang dimensi pemusatan pada otak besar. Menurut Paul E & Dennison (2001) dalam Yulianti (2019) mengatakan bahwa senam otak merupakan suatu metode yang dilakukan untuk mengoptimalkan fungsi kerja otak (Yulianti, 2019).

Senam otak atau *BG* berupa gerakan tubuh yang dikembangkan oleh Edu-K yaitu singkatan dari *Educational Kinesiology*. Kinesiologi berasal dari kata “kinesis” dalam bahasa Yunani yang berarti gerakan, sehingga kinesiologi diartikan sebagai ilmu tentang gerakan tubuh manusia (Diana et al., 2017).

Menurut Widiанти (2010) dalam Bili (2019), menyatakan bahwa senam otak ialah beberapa gerakan sederhana yang mampu menyeimbangkan setiap bagian otak, dan dapat meningkatkan daya konsentrasi otak, dan juga sebagai jalan keluar bagian-bagian otak yang terhambat agar dapat berfungsi dengan maksimal. BG merupakan kumpulan gerakan sederhana yang menyenangkan dan mampu meningkatkan kemampuan otak.

Berdasarkan banyak interpretasi dari BG, dapat dikatakan BG merupakan rangkaian latihan yang dirancang untuk memicu rasa ingin tahu, meningkatkan keterampilan belajar, meningkatkan kepercayaan diri, dan menciptakan perasaan kebersamaan sambil memanfaatkan seluruh otak. Dengan mengaplikasikan BG di kelas dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa untuk terlibat dalam kegiatan pendidikan.

2. Manfaat *Brain Gym*

Brain Gym (BG) adalah suatu gerakan yang memiliki banyak manfaat, terutama dalam membantu siswa mengoptimalkan fungsi otaknya. Sularyo (2002) dalam Diana (2017) menyatakan bahwa ada beberapa manfaat yang diperoleh saat melakukan BG, yaitu:

- a. Meningkatkan kemampuan membaca, mengeja, memahami, menulis tangan dan membuat tulisan.
- b. Menumbuhkan rasa percaya diri, berkoordinasi dan berkomunikasi.
- c. Menambah konsentrasi dan memperbaiki memori.
- d. Memperbaiki hiperaktifitas.
- e. Mampu mengontrol stress dan mencapai suatu tujuan.
- f. Meningkatkan motivasi dan mengembangkan kepribadian.
- g. Meningkatkan keahlian dalam berorganisasi (Diana et al., 2017).

Berkaitan dengan paparan diatas Dennison (2008) dalam Ikbal (2017) menambahkan beberapa manfaat yang diperoleh dari gerakan BG diantaranya yaitu:

- a. Membantu siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar secara aktif dan kreatif.
- b. Memberikan stimulus terhadap aktivitas belajar siswa dengan menggunakan seluruh kemampuan otak.
- c. Mengoptimalkan kegiatan siswa.
- d. Membuat siswa tidak cepat bosan dengan aktivitasnya.

- e. Menumbuhkan rasa senang pada siswa.
- f. Memungkinkan belajar dan bekerja tanpa stress.
- g. Efektif dalam membantu siswa yang mengalami hambatan dan stress belajar (Ikbal et al., 2017).

Dari pembedaan ini, dapat disimpulkan bahwa kelebihan BG antara lain kemampuannya untuk merangsang seluruh wilayah otak untuk kemampuan kognitif, interaksi sosial, dan postur dan relaksasi tubuh (dalam hal keterampilan sensorik).

3. Mekanisme Kerja *Brain Gym*

Saat melakukan *Brain Gym* (BG) yang dilatih dengan tata cara pelatihan Edu- K ataupun Kinesis (gerakan) akan memanfaatkan semua bagian otak dengan memperbaharui pola gerakan khusus yang berguna membuka bagian otak yang lebih dahulu tertutup ataupun (Pramessti et al., 2018). Saat anak dituntut untuk selalu berkonsentrasi serta duduk dan diam mencermati guru yang tengah memaparkan materi. Maka pada permasalahan itu menimbulkan ketegangan saraf serta otot dan otak akan kekurangan tenaga sehingga konsumsi oksigen serta aliran darah ke otak kurang maksimal. Bila otak kekurangan energi, hal ini bisa menimbulkan otak tidak berperan dengan maksimum serta menimbulkan tingkatan konsentrasi menurun.

Pemberian *Brain Gym* dapat menimbulkan pelepasan *endorphin*. *Endorphin* merupakan hormon yang dihasilkan oleh kelenjar pituitary yang berada pada hipotalamus. Hormon *endorphin* ini diperoleh bila seorang tengah olahraga serta dalam kondisi pikiran yang senang. Hormon *endorphin* sering disebut sebagai hormon kebahagiaan, karena hormon *endorphin* mampu membuat seorang menjadi bahagia. Hormon *endorphin* akan di bekerja ketika tubuh perlu sedang mengalami rasa sakit ketika berolahraga, mampu membuat rileks serta saat mampu membuat aktivitas terasa

nyaman dan senang. Oleh karena itu, hormon endorfin akan memberikan rasa nyaman serta tubuh akan menjadi rileks ketika melakukan aktivitas gerak pada tubuh. Aktivitas gerak pada tubuh akan muncul ketika seorang melakukan *BG*, sehingga ketika siswa dapat melakukan *BG* secara rutin maka akan memicu keluarnya hormon *endorphin*. Hormon *endorphin* dapat membuat siswa merasa lebih tenang, serta tubuh menjadi lebih mudah dikendalikan. Bila tubuh dalam kondisi tenang, maka anak didik lebih gampang berkonsentrasi sepanjang prosedur belajar.

Brain Gym mengaktifkan tiga dimensi otak antara lain dimensi, lateralitas, pemfokusan, serta pemusatan. Gerakan yang ada pada *Brain Gym* mampu mengaktifkan belahan otak kiri dan otak kanan sehingga terjadi adanya kerjasama antara keduanya. Kedua belahan (hemisfer) otak disambungkan dari corpus collosum. Kemampuan belajar yang sangat bagus apabila data dari kedua bagian otak bekerja sama dengan cepat, yang serupa dengan konsentrasi belajar yang bagus. *Brain Gym* mampu menambah kemampuan mengoperasikan informasi, sehingga ketika stimulan diperoleh, maka terjadi aktifitas (Bilwalidayni, 2017).

Gerakan dalam *Brain Gym* dapat memicu otak dengan melancarkan aliran darah serta meregangkan saraf yang diakibatkan oleh kelelahan dampak belajar serta stres berlebihan. Pada saat aliran darah ke otak lancar, maka otak menerima oksigen yang cukup guna berperan kembali dengan cara maksimal serta menambah kemampuan berkonsentrasi (Chyquitita et al., 2018).

4. Macam-macam Gerakan *Brain Gym*

Gerakan dalam *Brain Gym* merupakan rangkaian gerakan tubuh sederhana yang digunakan untuk mengintegrasikan seluruh bagian otak untuk meningkatkan pembelajaran, fokus, serta membangun harga diri dan rasa kebersamaan (Diana et al., 2017). Tidak hanya

tubuh saja membutuhkan senam tetapi otak juga perlu senam yang menyediakan gerakan yang berbeda-beda yaitu:

a. Gerakan Silang (*Cross Crawls*)

Koordinasikan Gerakan tubuh, ketika satu tangan bergerak, kaki yang berlawanan bergerak secara bersamaan. Condongkan badan kedepan, kesamping, kebelakang, dan mengarahkan mata seluruh arah. Gerakan ini efektif dalam merangsang otak yang menerima informasi. Gerakan ini mampu meningkatkan koordinasi tubuh kiri dan kanan, menjaga keseimbangan emosi, menstabilkan stamina, meningkatkan koordinasi dalam melihat dan mendengar. Lalu, dilanjutkan dengan gerakan *Saddle Slappers* sebagai jeda kegerakan selanjutnya. Lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali.

b. Gerakan *Elephant*

Menekuk lutut sedikit, dekatkan bahu ke kepala dan tangan lurus kedepan dan mulai membuat angka delapan tidur diudara. Gerakan ini mampu mengaktifkan dan menjaga keseimbangan seluruh system yang ada pada tubuh serta pikiran dapat mengaktifasi sistem vestibuler terutama kanalis semisirkularis dan koordinasi tangan dan mata. Gerakan ini dapat mengaktifkan otak kiri dan kanan dalam meningkatkan kemampuan penglihatan, pemahaman, pendengaran, memori jangka pendek/panjang, dan berpikir. Gerakan ini dilakukan sebanyak 4 kali secara bergantian.

c. Gerakan *Neck Roll*

Menekuk kepala kearah depan, dan lakukan perlahan lalu putar dari satu sisi kesisi lainnya, posisikan kepala kebelakang dan putar lagi kekiri kekanan. Gerakan ini mampu meringankan ketegangan otot leher, meningkatkan kemampuan dalam melakukan kegiatan dan rileks tanpa tekanan. Gerakan ini dilakukan sebanyak 4 kali.

d. Gerakan *Brain Buttons*

Tangan menyentuh pusar , lalu tangan lainnya pijat sisi kiri dan kanan tepat di dua sternum di lekukan selangka. Gerakan ini meningkatkan aliran darah yang kaya oksigen dari arteri karotis ke otak. Gerakan ini mampu meningkatkan keterkaitan silang antara otak dalam membaca, menulis, berbicara serta mengikuti petunjuk. Gerakan ini dilakukan selama 15 detik secara bergantian.

e. Gerakan *Positive Point*

Gerakan tangan menyentuh titik positif yang berupa dua tonjolan ditengah dahi. Gerakan ini berfungsi membuat perasaan menjadi lebih rileks, mengurangi rasa tegang, khawatir dan takut. Gerakan ini dilakukan selama 15 detik.

f. Gerakan *The Owl*

Salah satu tangan memegang pada bahu, gerakan kepala menengok kesamping kiri atau kanan, tarik napas dalam, dan tarik bahu kebelakang. Tundukkan kepala, napas dalam, dan biarkan otot relaks. Ulangi dan pegang bahu yang lain. Gerakan ini dapat menurunkan ketegangan pada otot bahu dan leher. Pada saat otot leher rileks kemampuan mendengar, berpikir, dan berbicara dapat meningkat serta mampu meningkatkan konsentrasi belajar. Gerakan ini dilakukan selama 15 detik secara bergantian.

g. Gerakan *Thinking Cap*

Pijit perlahan daun telinga 3 kali dari atas ke dasar. Gerakan ini membantu dalam fokus serta mampu mendengar suara sendiri saat berinteraksi. Gerakan ini mampu meningkatkan daya pendengaran serta ingatan. Dengan begitu menambah keterampilan mendengarkan, ingatan jangka pendek, keahlian berasumsi serta meningkatkan konsentrasi. Gerakan ini dilakukan sebanyak 3 kali secara bergantian

h. Gerakan Footflex

Pegang pergelangan kaki, betis, serta area yang sakit di belakang lutut satu per satu sembari mengayunkan kaki dengan cara perlahan ataupun menggerakannya ke atas dan ke bawah. Aksi ini menolong badan menjadi lurus serta rileks, lutut tidak kaku, serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi Gerakan ini dilakukan sebanyak 8 kali secara bergantian.

i. Gerakan Hook-Ups

Gerakan ini dapat dilakukan dalam posisi duduk, berbaring, atau berdiri. Letakkan kaki kiri di atas kaki kanan, dan tangan kiri di atas tangan kanan dengan posisi jempol ke bawah. Jemari kedua tangan saling menggenggam, kemudian tarik tangan ke arah pusat dan terus ke depan dada. Pejamkan mata saat menarik napas, lidah ditempelkan ke langit-langit mulut dan lepaskan saat mengembuskan napas. Selanjutnya buka silangan kaki, dan ujung-ujung jari tangan saling bersentuhan secara halus di dada atau pangkuan, sambil mengambil napas. Gerakan ini dapat meningkatkan koordinasi motorik halus, berpikir secara logis dan pemusatan emosional, gerakan ini dapat membantu pendengaran menjadi aktif, percaya diri menghadapi tes, mengendalikan diri dan menjaga keseimbangan. Gerakan ini dilakukan selama 15 detik (Diana et al., 2017).

5. Dimensi *Brain Gym*

Brain Gym menggunakan metode latihan Edu-K atau pelatihan Kinesis (gerakan) yang menggunakan seluruh otak melalui perubahan pola gerakan tertentu untuk membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat (Pramesti et al., 2018). Menurut Menurut Dennison (2008) dalam Ikbal (2017) otak dibagi menjadi 3 fungsi yaitu dimensi lateralis, dimensi pemfokusan,

dan dimensi pemusatan. Ketiga dimensi tersebut dapat dijelaskan lebih lanjut yaitu :

a. Dimensi Lateralis

Otak terdiri dari 2 bagian, otak kiri serta otak kanan. Tiap belahan otak mempunyai tugas khusus. Apabila belahan otak kiri serta kanan tidak bekerja sama dengan baik, anak tidak bisa membedakan antara kiri serta kanan, gerakan menjadi kaku, tulisan tangan kurang baik, kesusahan membaca, menulis, serta berdialog, mata menjadi tidak fokus, serta tangan miring ke dalam dikala menulis, selalu melihat ke bawah dikala sedang berpikir, dan sulit membedakan huruf (seperti d dan b, p dan q) (Ikbal et al., 2017).

b. Dimensi Pemfokusan

Pemfokusan merupakan kemampuan dalam menyeberang "garis tengah keterlibatan" yang memisahkan antara otak bagian depan dan belakang. Informasi diterima oleh otak bagian belakang yang menyimpan semua pengalaman, lalu informasi diproses dan diteruskan ke otak bagian depan untuk diekspresikan sesuai tuntutan dan keinginan. Bila siswa cemas, pemalu, atau sedang stres saat belajar, secara refleksi energi ditarik ke otak bagian belakang, sehingga otak bagian depan mengalami kekurangan energi. Jawaban yang sudah disiapkan bisa tiba-tiba "hilang" (lupa), atau tidak mampu dijawab dengan sempurna. Salah satu ciri khas jika otak bagian depan dan belakang kurang bekerja sama adalah otot kaku dan bahu tegang, kurang semangat saat belajar, dan reaksi pelan. Terjadinya hambatan pada otak bagian depan juga dapat menimbulkan anak menjadi pasif, suka mengkhayal, bingung, hipoaktif (kurang aktif), dan kemampuan untuk berkonsentrasi berkurang (Ikbal et al., 2017).

c. Dimensi Pemusatan

Pemusatan merupakan kemampuan dalam menyeberang garis pemisah antara tubuh bagian bawah dan atas, sesuai dengan fungsi otak bagian bawah dan atas, yaitu sistem limbik. Sesuatu yang dipelajari harus dihubungkan dengan perasaan dan memiliki arti. Bila kerja sama antara otak besar dan sistem limbik terganggu, anak akan sulit merasakan emosi atau mengekspresikannya, cenderung bertingkah laku "sendiri atau melarikan diri", serta mengalami ketakutan yang berlebihan. Tanda jika otak bagian atas dan bawah kurang bekerja sama ialah jika bagian atas terhambat contohnya, anak bicara dan bertindak lambat, kurang fleksibel, sulit melompat, kurang berkonsentrasi, kurang berinteraksi, penakut, tidak percaya diri, ragu, sulit dalam berhubungan social dengan teman sebaya baik di rumah dan di sekolah. Bila bagian bawah yang terhambat, maka anak akan cepat hilang keseimbangan, mengabaikan perasaan atau menilainya negatif, bicara dan bertindak terlalu cepat dan ingin mendiskusikan segala hal (Ikbal et al., 2017).

6. Lama dan Frekuensi *Brain Gym*

Brain Gym dapat memberikan pengaruh positif pada peningkatan konsentrasi belajar, atensi, kewaspadaan dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan, respon dan membuat keputusan (Wahyuningsih et al., 2019). Senam otak harus dilakukan dengan rutin untuk mendapatkan semua manfaat. Dengan latihan rutin, semua gangguan otak yang dialami anak ketika belajar akan teratasi. Oleh karena itu, setiap mau belajar disarankan untuk memberikann *Brain Gym* karena senam tersebut mempunyai tiga dimensi yang dapat membantu anak menjadi cerdas (Diana et al., 2017). Pada minggu pertama dilakukan pre test untuk mengetahui tingkat konsentrasi belajar dengan menggunakan alat ukur *Grid*

Concentration Test. Setelah itu, pada minggu ke II dan minggu ke III di berikan intervensi dengan interval 2 kali dalam seminggu, dan pada minggu ke IV dilakukan post test. Intervensi *Brain Gym* yang diberikan selama 2 minggu, dengan durasi 10-15 menit pemutaran video (Apandi, 2019).

7. Standar Operasional Prosedur (SOP) Latihan Senam Otak (*Brain Gym*)

Masing-masing gerakan merupakan gabungan dari gerakan dimensi lateralis, pemusatan dan pemfokusan. Satu sesi latihan *Brain Gym* rata-rata memakan waktu antara 10-15 menit. Sedangkan satu gerakan rata-rata memakan waktu antara 30 detik-1 menit (Diana et al., 2017). Gerakan-gerakan senam otak yaitu:

Tabel. 2.2

Standar Operasional Prosedur *Brain gym*

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

Pengertian *Brain Gym* merupakan suatu rangkaian gerakan sederhana yang didesain merangsang optimalisasi otak. Hal tersebut menyangkut keseimbangan otak bagian kanan-kiri, relaksasi otak belakang dan otak depan sebagai dimensi pemfokusan, merangsang otak bagian tengah dalam pengaturan emosional dan merangsang dimensi pemusatan pada otak besar (Diana et al., 2017).

- Tujuan 1. Mengurangi kecemasan pada anak.
2. Meningkatkan konsentrasi belajar anak.
 3. Secara aktif meningkatkan potensi dan keterampilan seseorang karena *Brain Gym* menyenangkan dan bermanfaat.

Indikasi	<i>Brain Gym</i> dapat dilakukan oleh siapa saja, dimana saja, dan kapan saja. <i>Brain Gym</i> dapat dilakukan pada siswa yang memiliki daya ingat yang rendah
Persiapan Peneliti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui tujuan pemberian <i>Brain Gym</i> 2. Mengetahui Teknik Gerakan <i>Brain Gym</i>
Persiapan Siswa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tujuan <i>Brain Gym</i> dijelaskan kepada siswa dan guru di sekolah. 2. Melakukan kontrak waktu. 3. Sebelum memulai <i>Brain Gym</i>, siapkan air.
Perisapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lembaran kuesioner <i>Grid Concentration Test</i> 2. Laptop (Musik) 3. Speaker 4. lingkungan yang aman, segar, bersih, indah dan sejuk/alami. 5. Tahap pra interaksi. Melakukan kontrak waktu dilakukan 1 kali dalam sehari dalam waktu 5 menit dan dilakukan 2 kali pertemuan dalam kurung waktu setiap minggu. 6. Melihat apakah anak itu sudah siap. 7. Tahap orientasi. 8. Ucapkan salam kepada anak-anak. 9. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan. 10. Sebelum memulai kegiatan, mintalah izin dan kesiapan anak
Pelaksanaan	<p>Tahap 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anjurkan responden terlebih dahulu meminum air agar dapat membantu memperlancar peredaran darah dan oksigen keseluruh sehingga tubuh terasa lebih nyaman.

2. Responden diinstruksikan untuk berbaris dengan rapi sambil merentangkan tangan

Tahap 2:

Gerakan *Brain Gym*

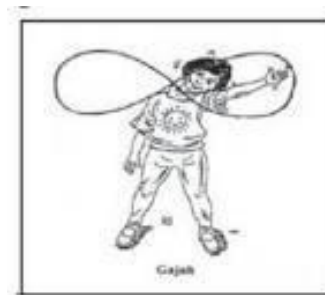
1. Gerakan Silang (*Cross Crawls*)



Gambar 2.3 Gerakan Silang (*Cross Crawls*)

Koordinasikan Gerakan tubuh, ketika satu tangan bergerak, kaki yang berlawanan bergerak pada saat yang sama. Gerakan badan kedepan, kesamping, kebelakang, dan arahkan mata kesemua arah. Gerakan ini efektif untuk merangsang otak yang menerima informasi. Gerakan ini meningkatkan koordinasi tubuh kiri dan kanan, menyeimbangkan emosi, memperbaiki stamina, meningkatkan koordinasi penglihatan dan pendengaran. Lalu, dilanjutkan dengan gerakan *Saddle Slappers* sebagai jeda kegerakan selanjutnya. Lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali.

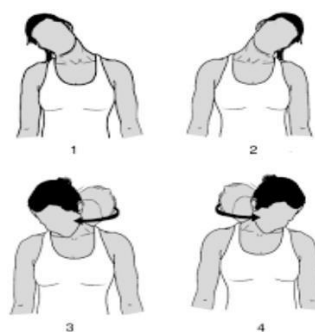
2. Gerakan *Elephant*



Gambar 2.4 Gerakan *Elephant*

Tekuk lutut sedikit, dekatkan kepala ke bahu dan tangan lurus kedepan dan mulai membuat angka delapan tidur di udara. Gerakan ini mengaktifkan dan menyeimbangkan semua system pada tubuh dan pikiran yang dapat mengaktifkan system vestibuler terutama kanalis semisirkularis dan koordinasi tangan dan mata. Gerakan ini dapat memadukan sisi kiri dan kanan otak untuk meningkatkan kemampuan penglihatan, pemahaman, pendengaran, memori jangka pendek/panjang, dan berpikir. Lakukan gerakan ini sebanyak 4 kali secara bergantian.

3. Gerakan *Neck Roll*



Gambar 2.5 Gerakan *Neck Roll*

Tundukkan kepala kedepan, dan secara perlahan putar dari satu sisi kesisi lainnya, tengadahkan kepala kebelakang dan putar lagi kekiri kekanan.

Gerakan ini dapat menurunkan ketegangan otot leher, meningkatkan kemampuan dalam melakukan kegiatan dengan rileks tanpa tekanan. Lakukan gerakan ini sebanyak 4 kali.

4. Gerakan *Brain Buttons*



Gambar 2.6 Gerakan *Brain Buttons*

Sambil menyentuh pusar, pijat sisi kiri dan kanan tepat di dua sternum di lekukan selangka. Gerakan ini merangsang aliran darah yang kaya oksigen melalui arteri karotis ke otak. Gerakan ini dapat meningkatkan hubungan silang antara otak untuk membaca, menulis, berbicara dan mengikuti petunjuk. Lakukan gerakan ini selama 15 detik secara bergantian.

5. Gerakan *Positive Point*



Gambar 2.7 Gerakan *Positive Point*

Gerakan menyentuh titik positif yang berupa dua tonjolan ditengah dahi. Gerakan ini berfungsi agar

perasaan menjadi lebih tenang, mengurangi rasa tegang, cemas dan takut. Lakukan gerakan ini selama 15 detik.

6. Gerakan *The Owl*



Gambar 2.8 Gerakan *The Owl*

Salah satu tangan memegang bahu, gerakan kepala menengok kebelakang, tarik napas dalam, dan tarik bahu kebelakang, kemudian menengok kesisi lain. Tundukkan kepala, napas dalam, dan biarkan otot relaks. Ulangi dan mencengkeram bahu yang lain. Gerakan ini menurunkan ketegangan pada otot bahu dan leher. Pada saat otot leher rileks kemampuan mendengar, berpikir, dan berbicara meningkat serta dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Gerakan ini dilakukan selama 15 detik secara bergantian.

7. Gerakan *Thinking Cap*



Gambar 2.9 Gerakan *Thinking Cap*

Gerakan memijat pelan-pelan daun telinga sebanyak tiga kali dari atas kebawah untuk membantu konsentrasi dan mendengar suara sendiri saat berbicara. Gerakan ini membangkitkan mekanisme pendengaran dan memori. Sehingga meningkatkan kemampuan mendengar, memori jangka pendek, keterampilan dalam berpikir dan membantu konsentrasi. Gerakan ini dilakukan sebanyak 3 kali secara bergantian.

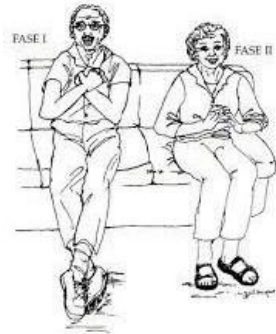
8. Gerakan *Footflex*



Gambar 2.10 Gerakan *Footflex*

Cengkeram tempat-tempat yang terasa sakit dipergelangan kaki, betis, belakang lutut satu per satu, sambil pelan-pelan kaki dilambatkan atau digerakkan ke atas dan ke bawah. Gerakan ini membantu tubuh tegak, dan relaks, lutut tidak kaku, serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan berespon. Gerakan ini dilakukan sebanyak 8 kali secara bergantian.

9. Gerakan *Hook-Ups*



Gambar 2.11 Gerakan *Hook-Ups*

Gerakan ini bisa dilakukan dalam posisi duduk, berbaring, atau berdiri. Tumpangkan kaki kiri di atas kaki kanan, dan tangan kiri di atas tangan kanan dengan posisi jempol ke bawah. Jemari kedua tangan saling menggenggam, kemudian tariktangan ke arah pusat dan terus ke depan dada. Pejamkan mata saat menarik napas, lidah ditempelkan ke langit-langit mulut dan lepaskan saat mengembuskan napas. Berikutnya buka silangan kaki, dan ujung-ujung jari tangan saling bersentuhan secara halus di dada atau pangkuan, sambil mengambil napas. Gerakan ini bermanfaat untuk meningkatkan koordinasi motorik halus, pemikiran logis dan pemusatan emosional, gerakan ini juga dapat membantu untuk mampu mendengar aktif, percaya diri menghadapi tes, pengendalian diri dan keseimbangan. Gerakan ini dilakukan selama 15 detik (Diana et al, 2017).

BAB III

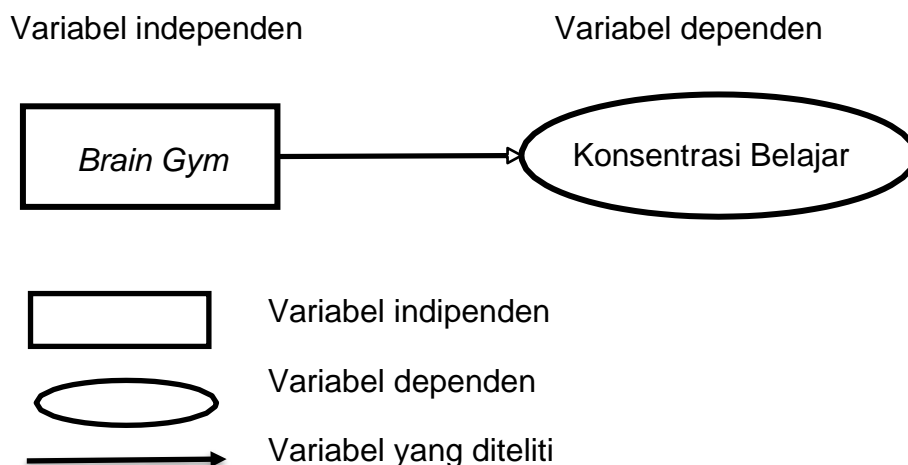
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Konseptual

Konsentrasi belajar merupakan pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kemampuan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi. Proses pembelajaran dapat dinilai berhasil jika tujuan pembelajaran itu tercapai. Berhasil atau tidak pencapaian tujuan pembelajaran semua bergantung pada proses pembelajaran yang diikuti oleh siswa. Apabila konsentrasi siswa rendah, dapat menimbulkan aktivitas menjadi rendah serta dapat menimbulkan ketidakseriusan dalam belajar dan daya ingat terhadap materi menjadi berkurang. Salah satu faktor yang dapat menimbulkan rendahnya daya pemahaman siswa adalah konsentrasi. Konsentrasi merupakan modal utama bagi siswa dalam menerima materi ajar serta menjadi indikator suksesnya pelaksanaan pembelajaran. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi konsentrasi siswa antara lain faktor usia, ketidakmampuan dalam berkonsentrasi tumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya serta faktor status gizi merupakan masalah yang penting bagi anak sekolah, karena gizi bisa mempengaruhi kecerdasan anak. Kekurangan gizi menyebabkan mudah mengantuk dan kurangnya minat sehingga proses belajar disekolah terganggu dan menurunnya prestasi belajar, daya pikir anak berkurang karena pertumbuhan otaknya tidak stabil selanjutnya ada faktor pengetahuan dan pengalaman berperan dalam usaha untuk memusatkan perhatian.

Untuk mengatasi kurangnya konsentrasi belajar pada siswa perlu diberikan intervensi *Brain Gym*. Ketika melakukan gerakan *Brain Gym* dapat meningkatkan keseimbangan otak dan kerja otak serta dapat mengaktifkan kembali dimensi otak kemudian akan meningkatkan aliran darah ke otak serta dapat meregangkan otot-otot syaraf, dari hal tersebut maka otak akan mendapatkan oksigen yang cukup maka hal tersebut mampu untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Berdasarkan uraian diatas maka kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam bentuk skema berikut ini :



Gambar 3.1 Kerangka Konseptual

B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada perbedaan tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum dan setelah dilakukan *Brain Gym* di SMPN 19 Makassar.

C. Definisi Operasional

Tabel 3.1

Tabel Definisi Operasional

NO	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Parameter	Cara Ukur	Skala Ukur	Skor
1	Variabel independent: <i>Brain Gym</i>	Serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana.	Gerakan-gerakan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>)	SOP	–	Pre intervensi BG Post Intervensi BG
2	Variabel dependen: Konsentrasi belajar	konsentrasi merupakan pemusatan perhatian fokus seorang siswa untuk belajar memfokuskan pikiran pada objek yang sedang dipelajari dan menghiraukan hal-hal yang tidak berkaitan dengan objek yang sedang dipelajari.	Sesuai dengan indicator pada kuesioner GCT yaitu dilakukan dengan cara mengurutkan angka secara berurut dari nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom kotak selama 1 menit. Semakin banyak siswa mengurutkan angka selama 1 menit, maka tingkat konsentrasi siswa dapat dikatakan semakin baik. Sebaliknya, semakin sedikit siswa mengurutkan angka dalam 1 menit, maka dapat dikatakan tingkat konsentrasi siswa tersebut juga semakin rendah.	Kuesioner GCT	Kategorik	≤5 sangat kurang 6-10 kurang 11-15 sedang 16-20 baik ≥21 sangat baik

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini yang akan digunakan adalah penelitian kuantitatif, desain yang akan di gunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-eksperiment* dengan menggunakan pendekatan *The one group pre test - post test design*, kemudian semua sampel yang menjadi responden akan dilakukan penilaian tingkat konsentrasi sebelum melakukan senam *Brain Gym* dan sesudah dilakukannya senam *Brain Gym*, sehingga peneliti bisa mengetahui kondisi subjek sebelum atau setelah diberikan intervensi senam *brain*.

Tabel 4.1

The one group pre test-post test design.

Subjek	<i>Pre</i>	Perlakuan	<i>Post</i>
A	O1	X	O2

Keterangan:

A : Subjek

O1 : Nilai *pre- test* (sebelum diberikan senam)

X : Senam *brain gym*

O2 : Nilai *post-test* (setelah diberikan senam)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMPN 19 Makassar. Pemilihan lokasi penelitian ini dengan pertimbangan bahwa banyak siswa yang dapat dijadikan sebagai sampel, dan disekolah ini belum pernah dilakukan penelitian dengan judul efektivitas BG terhadap

konsentrasi belajar siswa, Waktu penelitian dilakukan mulai Februari 2023

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari suatu objek yang akan diteliti sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan, kriteria populasi biasa disebut dengan parameter (Rian, 2017). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah jumlah keseluruhan dari siswa siswi kelas IX di sekolah SMPN 19 Makassar yang berjumlah 280 siswa.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 140 responden dengan menggunakan Teknik *Non-probability Sampling* dengan pendekatan *Purposive Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang digunakan ketika peneliti sudah punya target individu dengan karakteristik yang sesuai dengan penelitian (Dana P. Turner, 2020).

Terdapat kriteria responden yang ditetapkan oleh peneliti, antara lain:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target dan terjangkau yang akan diteliti, yaitu:

- 1) Siswa kelas IX
- 2) Siswa yang hadir saat melakukan pretest
- 3) Subjek yang memiliki skor tingkat konsentrasi belajar rendah yaitu ≤ 5 sampai 15 (berdasarkan hasil dari GCT)

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah mengeluarkan atau menghilangkan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi dari studi, yaitu :

- 1) Siswa yang tidak bersedia menjadi responden
- 2) Siswa yang tidak mengikuti kegiatan secara keseluruhan

D. Instrumen Penelitian

Pelaksanaan peneltiian ini menggunakan kuesioner yaitu cara pengumpulan data dengan mengajukan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Peneliti memakai kuesioner yang baku untuk mengukur konsentrasi belajar siswa dengan menggunakan kuesioner *Grid Concentration Test (GCT)*, yang dikembangkan oleh Harris dan Bette L. Harris P kuesioner ini memiliki nilai validitas (0,912) dan reabilitas (0,803) sehingga dapat digunakan untuk penelitian. Tes ini disusun berdasarkan angka secara berurutan dari nilai terendah 00 hingga tertinggi 99 dalam kolom yang dilakukan selama 1 menit. Semakin banyak siswa menyusun bilangan selama 1 menit maka konsentrasi siswa akan semakin baik. Sebaliknya, semakin sedikit siswa menyusun bilangan selama 1 menit, maka konsentrasi siswa akan semakin menurun. Dalam penelitian yang di lakukan di SMPN 19 Makassar dengan menggunakan skala pengukuran kategorik dengan skor dikatakan apabila konsentrasi sangat kurang jika skor ≤ 5 , konsentrasi kurang jika skor 6 -10, konsentrasi sedang jika skor 11-15, konsentrasi baik jika skor 16-20, dan dikatakan konsentrasi sangat baik jika skor ≥ 21 . Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraini & Dewi 2022 yang menggunakan kuesioner *GCT* tetap mengisi kuesioner dengan penomoran yang sama tanpa diacak saat melakukan *pre-test* dan *post-test* (Anggraini & Dewii., 2022). Kemudian peneliti dibantu dengan menggunakan bantuan video.

E. Pengumpulan Data

Dalam melakukan penelitian, peneliti harus terlebih dahulu mendapatkan izin dari instansi, dalam hal STIK Stella Maris Makassar, untuk mengajukan permohonan persetujuan ke instansi atau instansi dimana penelitian dilakukan. Dari pengumpulan data dengan menggunakan instrumen tersebut maka ada beberapa prosedur dalam pengumpulan data antara lain:

1. Tahap Persiapan

- a. Peneliti akan mengurus surat izin penelitian di STIK Stella Maris Makassar dan memasukkan surat izin penelitian ke SMPN 19 Makassar untuk meneliti pada bulan Januari 2023.
- b. Mengajukan surat permohonan izin kepada Yayasan SMPN 19 Makassar.
- c. Mengambil surat izin yang sudah disetujui kepala sekolah SMPN 19 Makassar.
- d. Melakukan pengambilan data awal.
- e. Peneliti melakukan kontrak waktu kepada kepala sekolah.

2. Tahap Pengambilan Data

- a. Pengumpulan data pertama (*pre test*) sebelum intervensi diberikan pada tanggal 9 Februari -3 Maret 2023
- b. Peneliti memilih responden menggunakan kriteria inklusi
- c. Pengukuran konsentrasi belajar sebelum intervensi dengan menggunakan lembar kuesioner *Grid Concentration Test* (GCT)
- d. Peneliti menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilaksanakan serta menganjurkan responden terlebih dahulu meminum air agar dapat membantu memperlancar peredaran darah.

- e. Intervensi *Brain Gym* dimulai pada hari selasa sampai hari jumat. Intervensi *Brain Gym* dipandu langsung oleh peneliti dengan menggunakan SOP *Brain Gym* serta bantuan media video. Dengan alur kegiatan intervensi sebagai berikut :
- 1) Sebelum melakukan tes ini, siswa disarankan agar beristirahat yang cukup
 - 2) Responden disarankan untuk sarapan pada pagi hari sebelum mengikuti tes
 - 3) Responden duduk dengan jarak 2 meter yang sudah ditentukan.
 - 4) Responden mengisi biodata yang telah di sediakan.
 - 5) Setiap responden menghubungkan angka-angka tersebut dari angka kecil hingga angka terbesar dengan cara menghubungkan angka dengan garis horizontal dan garis vertikal.
 - 6) Waktu yang di berikan untuk menyelesaikan kusioner yaitu 1 menit.
 - 7) Senam dilakukan pada waktu pagi hari pukul 08.00 Wita selama 10 - 15 menit.
 - 8) Pelaksanaan bertempat didalam kelas SMPN 19 Makassar. setelah mendapat persetujuan, penelitian dimulai dengan penekanan pada pertimbangan etika.
 - 9) Semua responden diberikan perlakuan yang sama dan tetap diperhatikan untuk jadwal yang telah ditetapkan.
- f. Penelitian dilakukan selama 4 minggu secara berturut-turut yang dimana dalam 1 minggu dilaksanakan 2 sesi pertemuan, Sesi Pertama dilaksanakan pada hari selasa pada kelas a,b dan c dan pada sesi kedua dilaksanakan pada kelas d,e,dan kelas f. Pada minggu pertama dilakukan pretest dengan memberikan kuesinoner, pada minggu ke dua dan minggu ketiga diberikan intervensi *Brain Gym* dan

pada minggu keempat pemberian intervensi dan dilanjutkan dengan post test dengan memberikan kuesioner yang sama pada saat pretest.

F. Etika Penelitian

Dalam penelitian ini, perlu adanya rekomendasi dari pihak institusi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar dengan mengajukan surat permohonan kepada instansi tempat diadakannya penelitian yaitu SMPN 19 Makassar. Pelaku penelitian atau peneliti dalam melakukan penelitian hendaknya memegang teguh sikap ilmiah (*scientific attitude*) serta berpegang teguh pada etika penelitian (Notoadmojo, 2012 dalam susanti,2017).

1. *Informed Consent*

Informed Consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed Consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan menjadi responden. Tujuannya yaitu subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, serta manfaat penelitian (Hidayat, 2007 dalam susanti , 2017). Lembar persetujuan yang diberikan kepada responden yang akan diteliti yang memenuhi kriteria inklusi. Apabila responden bersedia, maka responden akan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan tersebut. Tetapi apabila responden menolak, maka peneliti tidak akan memaksakan dan tetap menghormati hak-hak responden.

2. *Anonymity (tanpa nama)*

Untuk menjaga nama baik responden, peneliti akan memberikan jaminan dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau

hasil penelitian yang akan disajikan (Hidayat, 2007 dalam susanti, 2017).

3. **Confidentiality (kerahasiaan)**

Setiap orang mempunyai hak-hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu dalam memberikan informasi. Setiap orang berhak untuk tidak memberikan apa yang di ketahuinya kepada orang lain. Oleh sebab itu, semua informasi yang telah dikumpulkan akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset. Peneliti sebaiknya cukup menggunakan *coding* sebagai pengganti identitas responden (Notoadmojo, 2012 dalam susanti, 2017).

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan dua cara, yaitu:

a. Data Primer

Data primer adalah data yang didapatkan secara langsung dari responden yang menjadi sample penelitian melalui pengamatan secara langsung selama penelitian.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diambil oleh peneliti dari sumber yang sudah ada di SMPN 19 Makassar.

G. **Pengelolaan dan Penyajian Data**

Menurut syahza (2021) menyatakan bahwa, untuk memperoleh data digunakan teknik pengumpulan data yaitu:

1. **Editing**

Proses *editing* berupa kegiatan untuk memeriksa jawaban terhadap instrumen yang telah diserahkan responden kepada peneliti dengan tujuan untuk mengurangi kesalahan pengisian instrumen dengan memeriksa kembali instrumen yang telah diisi oleh responden.

2. Coding

Coding akan dilakukan dengan cara memberikan *code* terhadap setiap jawaban untuk mempermudah menganalisis data.

3. Processing

Processing dilakukan setelah melakukan editing dan *coding* dengan cara memasukkan semua data yang telah terkumpul dari instrumen dengan menggunakan program statistik.

4. Cleaning

Cleaning atau pembersih data dilakukan untuk memastikan apakah terjadi kesalahan atau tidak dengan cara memeriksa ulang data yang telah diperoleh dari responden.

5. Tabulating

Tabulasi adalah pembuatan tabel yang berisi data dan telah diberi *code* sesuai dengan analisis yang dibutuhkan tabel distribusi frekuensi maupun tabel silang.

H. Analisis Data

Setelah melakukan pengelolaan data maka selanjutnya data yang terkumpul dianalisis dan diinterpretasikan dengan menggunakan metode statistik komputer dengan program SPSS (*statistic package and sosial science*) . Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat (Notoatmodjo, 2014).

1. Analisis Univariat

Analisis univariat berusaha menjelaskan atau mendeskripsikan ciri-ciri masing-masing variabel penelitian untuk melihat fungsi *Brain Gym* terhadap konsentrasi pada siswa smp. Jenis data menentukan metode analisis univariat. Tujuan dari

analisis univariat adalah untuk melihat distribusi, frekuensi & presentasi, dan variabel.

2. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen. Analisis ini dilakukan untuk melihat efektivitas BG terhadap konsentrasi belajar pada siswa SMPN 19 Makassar. Pendekatan rancangan yang digunakan adalah *The one group pre test- post test design* dengan skala pengukuran *kategorik* dan menggunakan uji *Marginal Homogeneity* dipakai apabila variabel memiliki >2 kategori jika data berdistribusi normal dengan interpretasi hasil uji statistik :

- a. Apabila nilai $p < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya senam *Brain Gym* efektif dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa smp.
- b. Apabila nilai $p \geq 0,05$ maka H_a ditolak dan H_o diterima, artinya senam *Brain Gym* tidak efektif meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa SMP

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pengantar

Penelitian ini dilakukan di SMPN 19 Makassar pada tanggal 8 Februari - 3 Maret 2023. Teknik pengambilan sampel yaitu *non probability sampling* dengan pendekatan *Purposive Sampling* dengan total 140 sampel.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-Eksperimental Design*. Penelitian ini dilakukan dengan cara kelompok subjek diobservasi (*pre-test*) sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi (*post-test*) setelah dilakukan intervensi kemudian dibandingkan *pre dan post* tesnya. Sumber data penelitian adalah data primer dan sekunder. Data primer adalah data yang berkaitan dengan variabel penelitian yang diperoleh langsung dari responden berupa tingkat konsentrasi belajar siswa, sedangkan data sekunder adalah data pendukung penelitian yang diperoleh dari Kepala Sekolah dan guru.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui pengisian kuesioner *Grid Concentration Test (GCT)* yaitu tes konsentrasi dari Harris and Bette L. Harris P dalam Anggraini & Dewi (2022). Untuk pengolahan data digunakan program komputer *SPSS for windows versi 25*. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Marginal Homogeneity* jika data berdistribusi normal dengan nilai kemaknaan $\text{Sig.} < 0,05$ dengan arti H_0 ditolak, H_a diterima dengan interpretasi hasil uji statistik, artinya senam *Brain Gym* efektif dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa.

2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMPN 19 terletak di Makassar provinsi Sulawesi Selatan yang berada di Jl. Tamangapa Raya 3 No.34, Bangkala, Kec. Manggala. SMPN 19 sekarang dipimpin oleh seorang kepala sekolah bernama Moh.Kasim, SPd, MPd dengan jumlah pegawai 54 orang guru. SMPN 19 memiliki sertifikat dengan tipe "A" yang terdiri atas:

a	Ruang Kelas	: 33 Ruang
b	Kantor Tata Usaha	: 1 Ruang
c	Ruang Kepala Sekolah	: 1 Ruang
d	Ruang Guru	: 1 Ruang
e	Laboratorium	: 1 Ruang
f	Perpustakaan	: 1 Ruang
g	Ruang Komputer	: 1 Ruang

Adapun Visi dan Misi SMPN 19, yaitu:

a. Visi

Menjadi sekolah kompetitif, berprestasi, berbudaya baca, berwawasan berdasarkan imtaq dan iptek serta berbasis lingkungan

b. Misi

- 1) Mengembangkan pembelajaran sesuai dengan standar isi berdasarkan imtaq.
- 2) Mengembangkan profesionalisme pendidik dan tenaga pendidik.
- 3) Mengembangkan lingkungan budaya baca.
- 4) Mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, seni dan olahraga.

- 5) Mengembangkan Kerjasama dan partisipasi masyarakat dalam mewujudkan sekolah yang berwawasan kebangsaan.
- 6) Mewujudkan sarana dan prasarana sekolah untuk melestarikan, mencegah pencemaran dan kerusakan lingkungan.

3. Penyajian Karakteristik Data Umum

a. Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di SMPN 19

Usia (Tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
13	5	3.6
14	83	59.3
15	48	34.3
16	3	2.1
17	1	0.7
Total	140	100.0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.1 diperoleh bahwa dari hasil penelitian yang dilaksanakan terhadap 140 responden di SMPN 19 Makassar, diperoleh distribusi frekuensi responden berdasarkan usia pada karakteristik usia terbanyak berada pada kelompok usia 14 tahun yaitu 83 (59.3%) responden, dan terendah pada anak berumur 17 tahun yaitu 1 (0.7%).

b. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis
Kelamin di SMPN 19

Jenis Kelamin (JK)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	65	46.4
Perempuan	75	53.6
Total	140	100.0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.2 distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak pada kelompok perempuan yaitu 75 (53.6%) responden dan terendah adalah laki-laki yaitu 65 (46.4%) responden.

4. Hasil Analisis Variabel yang di Teliti

a. Analisis Univariat

1) Sebelum diberikan senam *Brain Gym*

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat
Konsentrasi Belajar Sebelum Dilakukan Intervensi
Di SMPN 19 Makassar

Tingkat Konsentrasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Konsentrasi Sangat Kurang	28	20.0
Konsentrasi Kurang	70	50.0
Konsentrasi Sedang	40	28.6
Konsentrasi Baik	2	1.4
Total	140	100.0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.3 diatas distribusi frekuensi berdasarkan tingkat konsentrasi belajar sebelum diberikan senam *Brain Gym*, didapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden mengalami penurunan konsentrasi dengan kategori sangat kurang 28 (20%), konsentrasi kurang 70 (50%), konsentrasi sedang 40 (28.6%) dan konsentrasi baik 2 (1.4%).

2) Sesudah diberikan senam *Brain Gym*

Tabel 5.4

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Konsentrasi Belajar Setelah Dilakukan Intervensi di SMPN 19 Makassar

Tingkat Konsentrasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Konsentrasi Sangat Baik	89	63.6
Konsetrasi Baik	51	36.3
Total	140	100.0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.4 diatas distribusi frekuensi berdasarkan tingkat konsentrasi belajar setelah diberikan intervensi senam *Brain Gym*, didapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden mengalami peningkatan konsentrasi dengan kategori baik 50 (36.4%), dan sangat baik 89 (63.6%).

b. Analisis Bivariat

Tabel 5.5
Analisis Efektivitas Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMPN 19 Makassar

		Konsentrasi belajar sesudah <i>Brain Gym</i>			P
		Baik	Sangat Baik	Total	
Konsentrasi belajar sebelum <i>Brain Gym</i>	<u>Sangat kurang</u>	10	18	28	.000
	Kurang	28	42	70	
	Sedang	13	27	40	
	Baik	0	2	2	
Total		51	89	140	

Sumber: Data Primer, 2023

Dalam penelitian ini, analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui efektivitas Brain Gym pada siswa di SMPN 19 Makassar. Peneliti menggunakan uji *Marginal Homogeneity* berdasarkan kategori kelompok *pre-test* dan *post-test*. Pada tabel 5.5 dapat diketahui bahwa sebanyak 10 orang siswa mendapatkan nilai yang sangat kurang pada *pretest*, meningkat menjadi baik pada *posttest*, 28 siswa dari kurang menjadi baik, 13 orang dari sedang menjadi baik, 18 siswa dari sangat kurang menjadi sangat baik, 42 siswa dari kurang menjadi sangat baik, 27 siswa dari sedang menjadi sangat baik, dan 2 siswa dari baik menjadi sangat baik. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS 25 pada table output diperoleh nilai Significancy atau nilai p-value yaitu 0.000 ($p\text{-value} < 0.05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bahwa ada perbedaan skor konsentrasi belajar siswa SMPN 19 Makassar sebelum dan setelah intervensi menggunakan senam *Brain Gym*. Dengan kata lain, senam Brain

Gym efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar para siswa di SMPN 19 Makassar.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap total 140 siswa di SMPN 19 Makassar diperoleh nilai pre-test konsentrasi sangat rendah 28 (20,0%), konsentrasi rendah 70 (50,0%), konsentrasi sedang 40 (28,6%), konsentrasi baik 2 (1,4%), sedangkan nilai konsentrasi *post- test* adalah 51 (36,3%) dalam kategori baik dan 89 (63,6%) dalam kategori sangat baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsentrasi siswa di SMPN 19 Makassar meningkat setelah diberikan *Brain Gym*.

Berdasarkan hasil perhitungan uji statistik menggunakan uji *Marginal Homogeneity* dengan kelompok *pre-test* dan *post-test* dapat diketahui bahwa sebanyak 10 orang siswa mendapatkan nilai yang sangat kurang pada pretest, meningkat menjadi baik pada posttest, 28 siswa dari kurang menjadi baik, 13 orang dari sedang menjadi baik, 18 siswa dari sangat kurang menjadi sangat baik, 42 siswa dari kurang menjadi sangat baik, 27 siswa dari sedang menjadi sangat baik, dan 2 siswa dari baik menjadi sangat baik. Dengan perhitungan menggunakan SPSS 25 pada table output yang kedua diperoleh nilai signifikansi atau *p value* yaitu 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$), maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga *Brain Gym* efektif terhadap konsentrasi belajar siswa di SMPN 19 Makassar setelah diberikan intervensi *Brain Gym*.

Dengan menggunakan uji *Marginal Homogeneity* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan atau perubahan skor antara *pre- test* dan *post-test* setelah diberikan *Brain Gym*. Uji *Marginal Homogeneity* dipakai apabila variabel memiliki >2 kategori jika data terdistribusi normal dengan interpretasi hasil uji statistik

apabila $p < \alpha$, H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya *Brain Gym* efektif dapat meningkatkan konsentrasi belajar bagi siswa SMP dan Apabila $p \geq \alpha$, H_a ditolak dan H_0 di terima, artinya Brain Gym tidak efektif meningkatkan konsentrasi belajar bagi siswa SMP.

Cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan meliputi kesiapan belajar, dimana siswa harus dalam kondisi dengan keadaan yang benar-benar dalam kondisi yang fresh, sehingga dapat melaksanakan proses belajar mengajar dan membangkitkan minat dan motivasi belajar, cara belajar yang baik untuk memudahkan konsentrasibelajar, lingkungan yang kondusif untuk memperoleh hasil belajar yang optimal, tempat belajar diupayakan nyaman, tertib dan teratur. Aktif belajar dan berani mengungkapkan ketidaktahuan pada guru, dan memberikan *Brain Gym* karena dapat meningkatkan kemampuan belajar seseorang (Isnawati etal.,2022).

Brain gym merupakan sebuah gerakan sederhana yang dirancang dapat merangsang optimalisasi otak, *Brain Gym* memiliki banyak manfaat, terutama bagi siswa yang ingin meningkatkan fungsi otak mereka. Sularyo (2002) dalam Diana (2017) menyatakan bahwa ada beberapa manfaat yang diperoleh ketika melakukan *Brain Gym* salah satunya meningkatkan daya ingat seseorang. Dilihat dari manfaat kedepannya, *Brain Gym* dapat meningkatkan daya ingat dan semangat belajar siswa, sehingga prestasi belajar dapat meningkat. Beberapa latihan yang diberikan merupakan latihan dengan fungsi yang dapat meningkatkan daya ingat siswa.

Brain gym berpengaruh positif terhadap peningkatan konsentrasi belajar dan memiliki beberapa manfaat yang dapat dicapai melalui pelatihan otak, salah satunya adalah membantu siswa berpartisipasi aktif dan kreatif dalam belajar mengajar. Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar adalah umur, pola makan,

kecerdasan, pengetahuan dan pengalaman. Di sisi lain, saat seseorang melakukan *Brain Gym*, hal itu akan merangsang hormon endorfin yang disebut juga sebagai hormon kebahagiaan, hormon *endorphin* diproduksi oleh kelenjar hipofisis, yang memberikan rasa nyaman dan relaksasi tubuh saat melakukan aktivitas dalam tubuh. Aktivitas gerak pada tubuh akan muncul ketika seorang melakukan *Brain Gym*, sehingga ketika siswa dapat melakukan *Brain Gym* secara teratur maka akan memicu keluarnya hormon *endorphin*. Siswa lebih mampu mengarahkan perhatiannya selama proses pembelajaran, jika tubuhnya dalam keadaan yang tenang (Bili et al., 2019). Hal ini terbukti dari hasil penelitian bahwa 10 orang siswa mendapatkan nilai yang sangat kurang pada *pretest*, meningkat menjadi baik pada *posttest*, 28 siswa dari kurang menjadi baik, 13 orang dari sedang menjadi baik, 18 siswa dari sangat kurang menjadi sangat baik, 42 siswa dari kurang menjadi sangat baik, 27 siswa dari sedang menjadi sangat baik, dan 2 siswa dari baik menjadi sangat baik. Hal ini terbukti bahwa *Brain Gym* efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa sehingga diharapkan prestasi siswa meningkat yang merupakan generasi bangsa yang akan siap membangun bangsa dan negara.

Brain Gym adalah gerakan sederhana yang dirancang yang dapat membantu meningkatkan optimalisasi otak. Gerakan tersebut dapat menyeimbangkan otak dari sisi ke sisi, merelaksasikan otak belakang dan otak depan sebagai fokus perspektif, memicu sistem otak tengah yang biasa dikenal dengan regulasi emosi, dan memicu dimensi kontrol otak. *Brain Gym* adalah gerakan - gerakan sederhana yang mudah untuk digunakan siswa kinesiologi pendidikan, biasanya disingkat (Edu- K), untuk meningkatkan pembelajaran anak. Dengan melakukan *Brain Gym* dapat membuat anak lebih fokus di kelas dan juga untuk keterampilan akademik (Khotimah, 2021). pemberian *Brain Gym*

merupakan salah satu pilihan intervensi yang mudah dikembangkan dan diimplementasikan bagi siswa yang mengalami konsentrasi belajar yang rendah dengan pertimbangan secara fisik siswa dapat melakukan secara mandiri, sederhana, sangat mudah untuk dilakukan, tidak mengeluarkan biaya yang besar dalam mengimplementasikannya. Data responden yang telah diteliti menunjukkan peningkatan tingkat konsentrasi belajar siswa, yang umumnya dianggap berada dalam kisaran yang menguntungkan bagi siswa setelah diberikan penerapan *Brain Gym* selama 2 kali dalam seminggu dan dilaksanakan selama 2 minggu dengan frekuensi 1 kali sehari pada pagi hari dihari Selasa dan Jumat dengan durasi waktu 10 - 15 menit/senam (Apandi 2019).

Penelitian dilakukan selama 4 minggu yang dimana dalam 1 minggu dilakukan 2 kali pertemuan. Pada minggu 1 dilakukan *pre-test* dengan memberikan kuesioner. Pada minggu ke 2 dan ke 3 diberikan intervensi *Brain Gym* yang dilakukan selama 2 kali pertemuan. Pada minggu ke 4 pemberian intervensi dan dilanjutkan dengan *post-test* dengan memberikan kuesioner yang sama pada saat *pre-test*.

Brain gym menggunakan metode pelatihan Edu-K atau pelatihan kinesis, *Brain Gym* menggunakan seluruh otak dengan mengaktifkan kembali pola gerakan yang dapat membuka bagian otak yang sebelumnya terhambat. Jika anak diminta untuk memfokuskan pikirannya serta duduk dan diam untuk memperhatikan guru menjelaskan materi, maka dalam kondisi tersebut dapat menyebabkan otot syaraf akan mengalami ketegangan serta kondisi otak akan mengalami kekurangan energi sehingga suplai oksigen dan aliran darah ke otak tidak optimal, sehingga ketika otak mengalami kekurangan energi, maka dapat menyebabkan pikiran secara ideal dan akan menyebabkan penurunan daya fokus (Pramesti et al., 2018). Berdasarkan hasil

penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang menunjukkan bahwa *Grid Concentration Test (GCT)* yaitu alat yang dipakai oleh peneliti untuk melakukan pengumpulan data dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Anggraini & Dewii.,2022). Instrumen penelitian memakai instrumen *Grid Concentration Test* yaitu sebuah tes konsentrasi dari Harris and Bette L. Harris P. Tes ini dilakukan dengan cara mengurutkan angka secara runtut dari nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom kotak selama 1 menit. Tingkat konsentrasi siswa meningkat ketika lebih banyak siswa yang mengurutkan angka selama satu menit. Sebaliknya, jikasemakin sedikit siswa mengurutkan angka dalam 1 menit, maka dikatakan tingkat konsentrasi siswa tersebut juga semakin rendah. Dalam penelitian tersebut tetap menggunakan kuesioner *GCT* dengan penomoran yang sama tanpa diacak saat melakukan *pre-test dan post-test*, kemudian peneliti akan dibantu dengan menggunakan video.

Menurut asumsi peneliti, saat melakukan aktivitas fisik (*Brain Gym*), siswa akan mengalami rileksasi sehingga terjadi peningkatan konsentrasi siswa dan memudahkan kegiatan belajar. Dengan melakukan *Brain Gym* siswa juga dapat memperoleh banyak manfaat /keuntungan yaitu cenderung dapat diselesaikan dalam waktu singkat yaitu kurang dari 10-15 menit, tidak memerlukan bahan atau tempat khusus, meningkatkan kepercayaan diri, menunjukkan hasil yang cepat, sangat efektif dalam penanganan seorang yang mengalami hambatan dan stress belajar, memandirikan seorang dalam belajar dan mengaktifkan seluruh potensi dan keterampilan yang dimiliki oleh seseorang. Gerakan - gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki yang dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak. Juga dapat menyelaraskan kemampuan beraktivitas dan berfikir pada saat yang bersamaan menjaga kelenturan dan keseimbangan

tubuh, meningkatkan daya ingat. Orang yang mengalami kesulitan belajar akan berusaha terlalu keras, sehingga terjadi stress di otak sehingga mekanisme integrasi otak melemah sehingga bagian-bagian otak tertentu kurang berfungsi. Mengatasi hal di atas dapat dilakukan dengan *Brain Gym* yang dapat berguna untuk mengetahui hambatan-hambatan di dalam tubuh yang berpengaruh pada kemampuan belajar dan daya tangkap. *Brain Gym* membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat sehingga kegiatan belajar dapat menggunakan seluruh otak. Hal ini sesuai dengan teori mengenai *Brain Gym* yaitu salah satu teknik relaksasi, mengetahui hambatan-hambatan di dalam tubuh yang berpengaruh pada kemampuan belajar dan daya tangkap. *Brain Gym* membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat sehingga kegiatan belajar dapat menggunakan seluruh otak. Hal ini sesuai dengan teori mengenai *Brain Gym* yaitu salah satu teknik relaksasi, dengan melakukan aktivitas fisik dapat menghasilkan hormon endorfin. Hormon endorfin adalah hormon yang diproduksi oleh kelenjar pituitary yang dapat menimbulkan rileksasi, bahagia, dan nyaman sehingga akan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa. Semakin sering siswa menerapkan *Brain Gym* maka akan ada peningkatan tingkat konsentrasi belajar pada siswa.

Dari pemaparan hasil penelitian di atas, peneliti berasumsi bahwa peningkatan konsentrasi belajar siswa sebaiknya digunakan dengan stimulus yang tepat salah satunya yaitu dengan menggunakan *Brain Gym* karena gerakan *Brain Gym* adalah suatu usaha alternatif alami yang sehat untuk menghadapi ketegangan dan tantangan pada diri sendiri dan orang lain. *Brain Gym* dapat digunakan untuk membantu siswa lebih siap untuk menerima pelajaran, memperbaiki rentang konsentrasi, meningkatkan fokus dan daya ingat, memperbaiki kemampuan berkomunikasi dan

mengendalikan emosi.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini mengalami kesulitan dalam mengumpulkan responden dikarenakan beberapa siswa yang tidak hadir saat proses penelitian serta terjadi penundaan intervensi selama 1 minggu dikarenakan sekolah meliburkan siswa akibat cuaca hujan yang ekstrem dan intervensi ini dilakukan selama 2 minggu dengan interval 2 kali dalam seminggu

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 140 responden pada tanggal 8 Februari sampai 3 Maret 2023 di SMPN 19 Makassar, maka dapat disimpulkan :

1. Tingkat konsentrasi belajar sebelum diberikan intervensi *Brain Gym* dari responden terdapat mayoritas terbanyak mengalami konsentrasi kurang.
2. Tingkat konsentrasi belajar setelah diberikan intervensi *Brain Gym* dari responden terdapat mayoritas terbanyak mengalami konsentrasi sangat baik
3. *Brain Gym* efektif terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada siswa di SMPN 19 Makassar

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas,maka penelitian dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Tempat Penelitian (SMPN 19 Makassar)

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan dan data masukan untuk memberikan *Brain Gym* sehingga dapat meningkatkan konsentrasi pada siswa dan meningkatkan hasil belajar siswa

2. Bagi Tenaga Pendidik

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai inovasi dalam pembelajaran disekolah dengan menggunakan *Brain Gym* sebagai salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan adanya pengembangan penelitian bagi peneliti selanjutnya mengenai efektivitas *Brain Gym* terhadap konsentrasi belajar pada siswa misalnya dengan mengubah atau manambah variabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, S. (2019). Pengaruh kejenuhan belajar dan interaksi sosial terhadap konsentrasi belajar siswa dengan sistem pesantren modern. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 527–532. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4827>
- Anggraini, S., & Dewi, S. K. (2022). Effect of brain gym in increasing the learning concentration of 6th grade on online learning during the covid-19 pandemic. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(6), 86–90. https://doi.org/https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2022022317245617_0939.pdf
- Apandi, N. D. M. (2019). Effectiveness a method of brain gym to lower the level of burnout of students to study. *SIPATAHOENAN: South-East Asian Journal for Youth, Sports & Health Education*, 5(1), 53–64. Diakses dari www.journals.mindamas.com/index.php/sipatahoenan pada 30 April 2019
- Bili, L. D., & Dewi, M. (2019). Efektivitas senam otak dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68–78. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
- Chyquitita, T., Winardi, Y., & Hidayat, D. (2018). Pengaruh brain gym terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XI IPA dalam pembelajaran matematika di SMA XYZ Tangerang. *Journal of Language, Literature, Culture, and Education*, 14(1), 13–18.
- Diana, S., Adiesty, F., & Mafticha, E. (2017). *Brain Gym* (Riza Perdana (ed.)). CV KEKATA GROUP. <https://adoc.pub/brain-gym-stimulasi-perkembangan-anak-paud-i-copyright-sulis.html>
- Diana, S., Mafticha, E., & Adiesti, F. (2017). Research article brain gym increase rough and fine motor development in preschool children ages 4-6 year in Nu Darul Huda's Kinder garten-Mojokerto Indonesia. *International Journal of Information Research and Review*, 04(04), 4056–4058. <https://ijirr.com/sites/default/files/issues-pdf/2037.pdf>
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami psikologi remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Fridaram, O., Isthari, E., Cicilia, P. G. C., Nuryani, A., & Wibowo, D. H. (2021). Meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik dengan

bimbingan klasikal metode cooperative learning tipe jigsaw. *Magistrorum et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 161–170. <https://doi.org/10.24246/jms.v1i22020p161-170>

Ikbal, B., Sutria, E., & Hidayah, N. (2017). Pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan UIN Alauddin Makassar. *Islamic Nursing*, 2, 52–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/join.v2i2.3981>

Isnawati, R. (2022). Cara kreatif dalam proses belajar (T. Lestar (ed.)). Jakarta: CV Jakad Media Publishing. Diakses dari <https://books.google.co.id/books?id=gAP5DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>

Kamila, A., Harini, R., & Ponirah. (2022). Literature Review: Pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 693–705. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6004>

Khasan, G. W. (2022). Penerapan brain gym untuk menurunkan kecemasan saat pembelajaran daring pandemi covid19 pada siswa/i SMP Borcess Ashokal Hajar (BOASH) di Kota Bogor, kecemasan saat pembelajaran daring pandemi covid19 pada siswa/i SMP Borcess Ashokal Hajar (BOASH).

Khotimah, K. (2021). Konsep brain gym paul edennison terhadap perkembangan kecerdasan spiritual pada anak usia dini. 1–104. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/5516/>

Komarudin, K., Rosmawati, N., & Suherman, S. (2020). The effect of algebra finger-based brain gym method to improve student learning outcomes. *Eduma: Mathematics Education Learning and Teaching*, 8(2), 80. <https://doi.org/10.24235/eduma.v8i2.4202>

Kurniawan, D. T., & Maryanti, S. (2020). Efektivitas senam otak (brain gym) dalam menurunkan tingkat kejenuhan perkuliahan dari rumah selama masa pandemi Covid-19. *Journal of Science Education and Practice*, 4, 11–21. <https://doi.org/https://journal.unpak.ac.id/index.php/jsep>

Le, H. V. (2021). An investigation into factors affecting concentration of university students. *Journal of English Language Teaching and Applied Linguistics*, 3(6), 07–12. <https://doi.org/10.32996/jeltal.2021.3.6.2>


Lestari, F. (2020). Meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan menerapkan pembelajaran kontekstual pada pembelajaran IPA. *PGSD*

- Maulana, P. C. (2017). Upaya meningkatkan konsentrasi belajar melalui metode brain gym (senam otak) pada siswa kelas X PM 1 di SMK Negeri 1 Bantul Panni Cahaya Maulana. *Proceedings | International Conference (2017), Pp. 7-15 1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling*, 7–15. <https://doi.org/https://www.gci.or.id/assets/papers/ascc-2017-157.pdf>
- Munirah, M., Thaba, A., & Amaluddin, A. (2022). Enhancing Indonesian EFL students' learning outcomes by implementing brain gym. *AMCA Journal of Education and Behavioral Change*, 2(1), 39–44. <https://doi.org/10.51773/ajeb.v2i1.130>
- Nasriruddin, M. A., & Idris, H. (2022). Pengaruh konsentrasi belajar terhadap hasil belajar siswa pada SMK Negeri 1 Sinjai. *Journal of Social Science and Character Education*, 1, 1–6. <https://doi.org/https://ojs.unm.ac.id/Ecoculture> Pengaruh
- Nasrullah, F. A., & Prasetiawan, H. (2022). Mengurangi (burn-out) kejenuhan belajar siswa dengan teknik senam otak (brain gym). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2(2), 79. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5206>
- Natalina Pratama, R., Purwanti, C., Rosmiarti, Sansuwito, T. Bin, & Binti Mohd Said, F. (2022). The effectiveness of brain gym on the cognitive abilities of children at Tk Aba 17 Palembang, Indonesia. *Malaysian Journal of Medical Research*, 06(02), 06–11. <https://doi.org/10.31674/mjmr.2022.v06i02.002>
- Negara, J. D. K., Mudjiyanto, S., Budikayanti, A., & Adhitya Nugraha, P. P. (2021). The effect of gamma wave optimization and attention on hitting skills in softball. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(1), 103–109. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090114>
- Nilla Sariana, Ahmad, A., & Umi, K. (2017). Pengaruh Penerapan brain gym terhadap minat belajar pada mata pelajaran fisika. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 5(2), 82–88.
- Noviati, R. (2019). Pengaruh lingkungan belajar terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran akidah akhlak di MAN 2 Palembang. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 1(1), 1–20. <https://doi.org/10.19109/pairf.v1i1.3010>

- Nurhayati, E., & Homdijah, O. S. (2020). Penggunaan brain gym untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak dengan hambatan kecerdasan ringan. *Jassi Anaku*, 20(1), 13–20. <https://doi.org/10.17509/jassi.v20i1.29578>
- Pramesti, T. A., Sastrawan, K. B., & Wardhana, Z. F. (2018). Pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak sekolah. *Bali Health Journal*, 2(1), 13–22. <https://doi.org/http://ejournal.iikmpbali.ac.id/index.php/BHJ>
- Pratama, M. Y., & Astuti, B. (2021). The effectiveness of brain gym games in optimizing the right and left sides of students' brains. *KnE Social Sciences*, 2021, 212–223. <https://doi.org/10.18502/kss.v6i2.9990>
- Rahayu, S., Suparmanto, G., & Suryandari, D. (2022). Pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar siswa SMP Negeri 1 Cepogo dimasa pandemi menggunakan sistem luring. *000*, 1–7. <https://doi.org/http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3729>
- Rahiminia, E., Yazdani, S., & Rahiminia, H. (2020). Factors affecting concentration and attendance in the classroom from students' point of view in Qom University of Medical Sciences (2018). *Educational Research in Medical Sciences*, 8(2). <https://doi.org/10.5812/erms.93075>
- Rianti, E., & Dibia, I. K. (2020). Pendekatan paikem berbantuan brain gym berpengaruh terhadap konsentrasi belajar IPA. *Mimbar PGSD Undiksha*, 8(2), 225–237. <https://doi.org/prefix 10.23887/jjpsgd>
- Riinawati, R. (2021). Hubungan konsentrasi belajar siswa terhadap prestasi belajar peserta didik pada masa pandemi Covid-19 di sekolah dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2305–2312. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.886>
- Saifudin, M. (2019). Pengaruh senam latih otak (Brain Gym) terhadap motivasi belajar siswi kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. *Jurnal Surya*, 11(02), 46–53. <https://doi.org/10.38040/js.v11i02.38>
- Sari, I. N. (2019). Pengaruh penerapan brain gym terhadap motivasi, konsentrasi dan hasil belajar matematika kelas di Mts. Nurul Islam. <https://eprints.umg.ac.id/id/eprint/3317>
- Sele, Y. (2019). Optimizing the potential of children learning in science (clis) with brain gym: review on human circulatory concepts. *Biosfer*, 12(2), 238–248. <https://doi.org/10.21009/biosferjpb.v12n2.238-248>

- Septian, R., K.N, J. D., S, A. S., & Mulana. (2018). Journal of teaching physical education in elementary school increasing the ability of concentration through the implementation of brain gym research. *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(229), 11–14. <https://doi.org/http://ejournal.upi.edu/index.php/tegar/index>
- Setiawan, A., Nugroho, W., & Widyaningtyas, D. (2022). Pengaruh minat belajar terhadap hasil belajar siswa kelas VI SDN 1 Gamping. *Tanggap: Jurnal Riset Dan Inovasi Pendidikan Dasar*, 2(2), 92–109. <https://doi.org/10.55933/tjripd.v2i2.373>
- Setyani, M. R. (2018). Analisis Tingkat konsentrasi belajar siswa dalam proses pembelajaran matematika ditinjau dari hasil belajar. *Pendidikan Matematika*, 01, 73–84.
- Silvia, A., Anggraini, S., & Labertus, K. (2019). Efektivitas brain gym terhadap konsentrasi belajar anak kelas VI di Sekolah Dasar Kristen Kanaan Banjarmasin. *Jksi*, 4(1), 48–54.
- Siregar Nurhamida, S., & Juanda, F. (2017). Penerapan brain gym dalam meningkatkan konsentrasi pada siswa kelas VIII SMP Terpadu Al-Farabi. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 1(2), 34–42.
- Siroya, V. V., Naqvi, W. M., & Phansopkar, P. (2021). Brain gym exercises: an approach in improving the psychological perception in graduate students. *Journal of Medical Pharmaceutical and Allied Sciences*, 10(5), 3636–3639. <https://doi.org/10.22270/JMPAS.V10I5.1338>
- Sobon, K., Mangundap, J. M., & Walewangko, S. (2020). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar di Kecamatan Mapanget Kota Manado. *Autentik: Jurnal Pengembangan Pendidikan Dasar*, 3(2), 97–106. <https://doi.org/10.36379/autentik.v3i2.38>
- Sukri, A. (2017). Meningkatkan hasil belajar siswa melalui brain gym 1. *Jurnal Edukasi Matematika dan Sains*, 1(1), 50–57. <https://media.neliti.com/media/publications/77164-ID-meningkatkan-hasil-belajar-siswa-melalui.pdf>
- Sukri, A., Hasil, M., & Siswa, B. (2017). Meningkatkan hasil belajar siswa melalui brain gym. *Jurnal Edukasi Matematika dan Sains*, 1(1), 50–57.
- Suratun, S., & Tirtayanti, S. (2020). Pengaruh brain gym terhadap konsentrasi belajar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 101–105. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3625>

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS**
TERAKREDITASI "B" BAN-PT dan LAM-PTKes
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS
Jl. Maipa No. 19 Makassar Telp. (0411)-8005319, Website : www.stikstellamarismks.ac.id Email: stiksm_mks@yahoo.co.id

Nomor : 88 / STIK-SM / S-1.38 / I / 2023
Perihal : Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa Tingkat Akhir

Kepada,
Yth. Kepala Sekolah
SMPN 19 Makassar
Di
Tempat.-

Dengan hormat,
Dalam rangka penyusunan tugas akhir Skripsi Mahasiswa(i) Tingkat Akhir STIK Stella Maris Makassar, Tahun Akademik 2022/2023, melalui surat ini kami sampaikan permohonan kepada Bapak/Ibu, untuk kiranya dapat menerima Mahasiswa(i) berikut ini:


No.	NIM / Nama Mahasiswa	Dosen Pembimbing
1	C1914201068 - Febriana Ines	Mery Solon, Ns.,M.Kes.
2	C1914201100 - Stevania Dyanel	Jenita Laurensia Saranga', Ns.M.Kep.

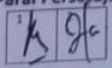
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul : Efektivitas *Brain Gym* Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMPN 19 Makassar

Untuk melakukan Penelitian di SMPN 19 Makassar, yang akan dilaksanakan pada tanggal 7 Februari – 28 Maret 2023.

Maka sehubungan dengan kegiatan tersebut, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan rekomendasi izin kepada mahasiswa/i kami.

Demikian permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.

Makassar, 26 Januari 2023
Ketua,

Siprianus Abdu, S.Si., Ns., M.Kes.
NIDN. 0928027101

Paraf Persetujuan Pembimbing:


Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KOTA MAKASSAR
DINAS PENDIDIKAN
UPT SPF SMP NEGERI 19 MAKASSAR
Alamat Jln. Tamangapa Raya III/ 35 Telp. 492912 III/ 35 Telp. 492912 Kota Makassar 90235



SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 421 / 064 / UPT.SPF.SMP 19 /III/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala UPT SPF SMP Negeri 19 Makassar di Kecamatan Manggala Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan menerangkan bahwa :

NO	NIM	NAMA	PROGRAM STUDI
1	C1914201068	FEBRIANA INES	S-1 Keperawatan
2	C1914201100	STEVANIA DYANEL	S-1 Keperawatan

Bahwa benar mahasiswa tersebut telah mengadakan penelitian pada tanggal 07 Februari 2023 s.d 03 Maret 2023 di SMP Negeri 19 Makassar dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul *EFEKTIVITAS BRAIN GYM TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI SMPN 19 MAKASSAR.*

Demikian Surat Keterangan ini kami buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 14 Maret 2023

Kepala UPT SPF,



MUHAMMAD KASIM, S.Pd., M.Pd

Pangkat Pembina Tk I

NIP. 19720319 199903 1 002

Lampiran 4 Surat Keterangan Layak Etik (*Ethical Clearance*)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jln.Perintis Kemerdekaan Km.10 Makassar 90245, Telp.(0411) 585658,
E-mail : fkm.unhas@gmail.com, website: <https://fkm.unhas.ac.id/>

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : : 1993/UN4.14.1/TP.01.02/202

Tanggal : 13 Februari 2023

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No.Protokol	6223091015	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	1. Febriana Ines 2. Stevania Dyancel	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Efektivitas Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMPN 19 Makassar		
No.Versi Protokol	1	Tanggal Versi	06 Februari 2023
No.Versi PSP	1	Tanggal Versi	06 Februari 2023
Tempat Penelitian	SMPN 19 Makassar		
Judul Review	<input type="checkbox"/> Exempted <input checked="" type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 13 Februari 2023 Sampai 13 Februari 2024	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr.Veni Hadju,M.Sc,Ph.D	Tanda tangan 	Tanggal 13 Februari 2023
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM.,M.Kes	Tanda tangan 	Tanggal 13 Februari 2023

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Lapor SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporakn penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



Lampiran 5 Instrumen/ Alat Ukur Penelitian

BLANGKO GRID TEST CONSENTRASI

Inisial.....(L)/(P)

Umur :.....

Tanggal :.....

Kode/No.Partisipan:

Cara melakukan tes:

1. Secepat mungkin menemukan pasangan angka mulai dari angka 00, 01, 02 03, dan seterusnya secara berurutan dan tidak boleh ada yang diloncati.
2. Jika pasangan angka ditemukan dan langsung dicoret atau beri tanda silang (x) pada kolom tersebut, dimulai dari pasangan angka 00.

Waktu yang diberikan adalah 1 menit.

18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
24	09	50	83	64	08	38	30	36	45
33	52	04	60	92	61	31	57	28	29
34	48	62	82	42	89	47	35	17	10
40	20	66	41	15	26	75	99	68	06
53	79	05	22	74	07	58	14	02	91
56	69	94	72	84	43	93	11	67	44
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	95	98	71	87	00	76
54	27	51	97	78	13	90	85	55	59

Keterangan: Didalam tes tersebut anda diminta untuk mengisi lembaran tes dengan cara menghubungkan angka -angka yang terdapat didalam kotak-kotak yang berjumlah 10x10 kotak. Setiap kotak berisi dua digit angka dari angka terkecil hingga terbesar dengan cara menghubungkan dengan garis baik ventrical maupun horizontal. Waktu yang diberikan yaitu 1 menit.

Sumber: (Anggraini and Dewi 2022)

Lampiran 6 Master Tabel

Master Tabel

NO	Inisial	Kelas	Umur	JK	No.Partisipan	Nilai Pre-test	Kriteria	Nilai Post-test	Kriteria
1	HWH	IX	16	P	1	10	Konsentrasi Kurang	22	Konsentrasi Sangat Baik
2	I	IX	14	L	2	10	Konsentrasi Kurang	24	Konsentrasi Sangat Baik
3	S	IX	14	L	3	3	Konsentrasi Sangat Kurang	18	Konsentrasi Baik
4	R	IX	14	L	4	11	Konsentrasi Sedang	21	Konsentrasi Sangat Baik
5	E	IX	14	P	5	8	Konsentrasi Kurang	17	Konsentrasi Baik
6	D	IX	15	L	6	8	Konsentrasi Kurang	18	Konsentrasi Baik
7	H	IX	14	P	7	8	Konsentrasi Kurang	22	Konsentrasi Sangat Baik
8	P	IX	13	P	8	7	Konsentrasi Kurang	26	Konsentrasi Sangat Baik
9	MR	IX	15	L	9	7	Konsentrasi Kurang	18	Konsentrasi Baik
10	MI	IX	14	L	10	5	Konsentrasi Sangat Kurang	20	Konsentrasi Sangat Baik
11	R	IX	14	L	11	5	Konsentrasi Sangat Kurang	19	Konsentrasi Baik
12	R	IX	16	L	12	10	Konsentrasi Kurang	20	Konsentrasi Baik
13	A	IX	15	P	13	13	Konsentrasi Sedang	24	Konsentrasi Sangat Baik
14	N	IX	15	P	14	13	Konsentrasi Sedang	23	Konsentrasi Sangat Baik
15	SR	IX	15	P	15	7	Konsentrasi Sedang	20	Konsentrasi Baik
16	B	IX	14	P	16	7	Konsentrasi Sedang	22	Konsentrasi Sangat Baik
17	S	IX	14	P	17	8	Konsentrasi Sedang	19	Konsentrasi Baik
18	A	IX	14	P	18	11	Konsentrasi Sedang	23	Konsentrasi Sangat Baik
19	W	IX	14	P	19	12	Konsentrasi Sedang	21	Konsentrasi Sangat Baik
20	C	IX	15	P	20	8	Konsentrasi Kurang	19	Konsentrasi Baik
21	A	IX	14	L	21	14	Konsentrasi Sedang	25	Konsentrasi Sangat Baik
22	M	IX	15	L	22	12	Konsentrasi Sedang	25	Konsentrasi Sangat Baik
23	MF	IX	14	L	23	8	Konsentrasi Kurang	19	Konsentrasi Baik
24	HCT	IX	14	L	24	11	Konsentrasi Sedang	25	Konsentrasi Sangat Baik
25	F	IX	14	L	25	15	Konsentrasi Sedang	24	Konsentrasi Sangat Baik
26	J	IX	14	L	26	15	Konsentrasi Sedang	24	Konsentrasi Sangat Baik
27	I	IX	14	P	27	18	Konsentrasi Baik	26	Konsentrasi Sangat Baik

28	R	IX	14	L	28	5	Konsentrasi Sangat Kurang	18	Konsentrasi Baik
29	R	IX	14	L	29	8	Konsentrasi Kurang	19	Konsentrasi Baik
30	S	IX	13	P	30	10	Konsentrasi Kurang	20	Konsentrasi Baik
31	A	IX	14	P	31	9	Konsentrasi Kurang	17	Konsentrasi Baik
32	IKB	IX	14	P	32	9	Konsentrasi Kurang	19	Konsentrasi Baik
33	NR	IX	15	P	33	15	Konsentrasi Sedang	25	Konsentrasi Sangat Baik
34	N	IX	14	P	34	19	Konsentrasi Baik	29	Konsentrasi Sangat Baik
35	LMI	IX	15	L	35	7	Konsentrasi Kurang	19	Konsentrasi Baik
36	MBR	IX	15	L	36	5	Konsentrasi Sangat Kurang	20	Konsentrasi Baik
37	AAB	IX	13	L	37	6	Konsentrasi Kurang	21	Konsentrasi Sangat Baik
38	S	IX	15	P	38	2	Konsentrasi Sangat Kurang	17	Konsentrasi Baik
39	MTA	IX	15	L	39	13	Konsentrasi Sedang	18	Konsentrasi Baik
40	MAFA	IX	14	L	40	12	Konsentrasi Sedang	22	Konsentrasi Sangat Baik
41	H	IX	15	L	41	13	Konsentras Sedang	24	Konsentrasi Sangat Baik
42	NY	IX	13	L	42	3	Konsentrasi Sangat Kurang	27	Konsentrasi Sangat Baik
43	AR	IX	15	L	43	14	Konsentrasi Sedang	24	Konsentrasi Sangat Baik
44	MH	IX	15	L	44	5	Konsentrasi Sangat Kurang	31	Konsentrasi Sangat Baik
45	MNH	IX	14	L	45	10	Konsentrasi Kurang	24	Konsentrasi Sangat Baik
46	A	IX	14	L	46	7	Konsentrasi Kurang	35	Konsentrasi Sangat Baik
47	RE	IX	14	L	47	8	Konsentrasi Kurang	25	Konsentrasi Sangat Baik
48	MFN	IX	15	L	48	10	Konsentrasi Kurang	22	Konsentrasi Sangat Baik
49	R	IX	15	P	49	11	Konsentrasi Sedang	29	Konsentrasi Sangat Baik
50	A	IX	15	L	50	12	Konsentrasi Sedang	19	Konsentrasi Baik
51	R	IX	15	L	51	4	Konsentrasi Sangat Kurang	24	Konsentrasi Sangat Baik
52	NI	IX	15	P	52	10	Konsentrasi Kurang	18	Konsentrasi Baik
53	H	IX	14	P	53	4	Konsentrasi Sangat Kurang	29	Konsentrasi Sangat Baik
54	MNA	IX	14	L	54	15	Konsentrasi Sedang	18	Konsentrasi Baik
55	AFH	IX	14	L	55	10	Konsentrasi Kurang	17	Konsentrasi Baik
56	MR	IX	14	L	56	10	Konsentrasi Kurang	17	Konsentrasi Baik
57	A	IX	14	L	57	5	Konsentrasi Sangat Kurang	19	Konsentrasi Baik

58	S	IX	14	P	58	7	Konsentrasi Kurang	26	Konsentrasi Sangat Baik
59	I	IX	14	P	59	10	Konsentrasi Kurang	17	Konsentrasi Baik
60	A	IX	14	P	60	5	Konsentrasi Sangat Kurang	21	Konsentrasi Sangat Baik
61	N	IX	14	P	61	7	Konsentrasi Kurang	19	Konsentrasi Baik
62	H	IX	14	P	62	9	Konsentrasi Kurang	21	Konsentrasi Sangat Baik
63	P	IX	14	P	63	9	Konsentrasi Kurang	18	Konsentrasi Baik
64	A	IX	14	L	64	8	Konsentrasi Kurang	21	Konsentrasi Sangat Baik
65	M	IX	15	L	65	10	Konsentrasi Kurang	20	Konsentrasi Baik
66	A	IX	14	P	66	5	Konsentrasi Sangat Kurang	22	Konsentrasi Sangat Baik
67	F	IX	14	L	67	15	Konsentrasi Sedang	25	Konsentrasi Sangat Baik
68	S	IX	14	P	68	9	Konsentrasi Kurang	19	Konsentrasi Baik
69	M	IX	14	P	69	11	Konsentrasi Sedang	18	Konsentrasi Baik
70	N	IX	14	P	70	6	Konsentrasi Kurang	34	Konsentrasi Sangat Baik
71	M	IX	14	P	71	10	Konsentrasi Kurang	20	Konsentrasi Baik
72	D	IX	14	L	72	12	Konsentrasi Sedang	22	Konsentrasi Sangat Baik
73	AF	IX	15	L	73	9	Konsentrasi Kurang	24	Konsentrasi Sangat Baik
74	R	IX	15	P	74	3	Konsentrasi Sangat Kurang	19	Konsentrasi Baik
75	G	IX	14	L	75	6	Konsentrasi Kurang	28	Konsentrasi Sangat Baik
76	A	IX	15	L	76	7	Konsentrasi Kurang	35	Konsentrasi Sangat Baik
77	FA	IX	14	L	77	6	Konsentrasi Kurang	32	Konsentrasi Sangat Baik
78	K	IX	14	L	78	10	Konsentrasi Kurang	20	Konsentrasi Baik
79	A	IX	15	P	79	10	Konsentrasi Kurang	21	Konsentrasi Sangat Baik
80	P	IX	15	P	80	7	Konsentrasi Kurang	19	Konsentrasi Baik
81	R	IX	15	P	81	9	Konsentrasi Kurang	25	Konsentrasi Sangat Baik
82	P	IX	15	P	82	9	Konsentrasi Kurang	19	Konsentrasi Baik
83	S	IX	15	P	83	8	Konsentrasi Kurang	20	Konsentrasi Baik
84	A	IX	14	P	84	7	Konsentrasi Kurang	22	Konsentrasi Sangat Baik
85	E	IX	14	P	85	6	Konsentrasi Kurang	19	Konsentrasi Baik
86	I	IX	15	P	86	6	Konsentrasi Kurang	20	Konsentrasi Baik
87	U	IX	14	P	87	7	Konsentrasi Kurang	21	Konsentrasi Sangat Baik

88	R	IX	15	L	88	7	Konsentrasi Kurang	30	Konsentrasi Sangat Baik
89	L	IX	14	L	89	8	Konsentrasi Kurang	29	Konsentrasi Sangat Baik
90	S	IX	14	P	90	8	Konsentrasi Kurang	31	Konsentrasi Sangat Baik
91	A	IX	14	P	91	7	Konsentrasi Kurang	21	Konsentrasi Sangat Baik
92	F	IX	15	P	92	8	Konsentrasi Kurang	24	Konsentrasi Sangat Baik
93	D	IX	15	P	93	5	Konsentrasi Sangat Kurang	22	Konsentrasi Sangat Baik
94	F	IX	15	P	94	10	Konsentrasi Kurang	28	Konsentrasi Sangat Baik
95	MR	IX	14	L	95	13	Konsentrasi Sedang	20	Konsentrasi Baik
96	N	IX	15	P	96	11	Konsentrasi Sedang	21	Konsentrasi Sangat Baik
97	M	IX	14	L	97	15	Konsentrasi Sedang	24	Konsentrasi Sangat Baik
98	MF	IX	14	L	98	14	Konsentrasi Sedang	25	Konsentrasi Sangat Baik
99	A	IX	14	P	99	13	Konsentrasi Sedang	20	Konsentrasi Baik
100	I	IX	14	P	100	4	Konsentrasi Sangat Kurang	19	Konsentrasi Baik
101	A	IX	15	P	101	13	Konsentrasi Sedang	18	Konsentrasi Baik
102	AK	IX	14	P	102	14	Konsentrasi Sedang	19	Konsentrasi Baik
103	DE	IX	15	L	103	14	Konsentrasi Sedang	20	Konsentrasi Baik
104	S	IX	14	P	104	4	Konsentrasi Sangat Kurang	21	Konsentrasi Sangat Baik
105	P	IX	14	P	105	6	Konsentrasi Kurang	22	Konsentrasi Sangat Baik
106	AS	IX	14	P	106	8	Konsentrasi Kurang	23	Konsentrasi Sangat Baik
107	A	IX	15	L	107	3	Konsentrasi Sangat Kurang	20	Konsentrasi Baik
108	R	IX	14	L	108	11	Konsentrasi Sedang	19	Konsentrasi Baik
109	T	IX	15	L	109	7	Konsentrasi Kurang	26	Konsentrasi Sangat Baik
110	A	IX	15	P	110	5	Konsentrasi Sangat Kurang	20	Konsentrasi Baik
111	N	IX	15	P	111	12	Konsentrasi Sedang	26	Konsentrasi Sangat Baik
112	K	IX	14	P	112	11	Konsentrasi Sedang	20	Konsentrasi Baik
113	A	IX	14	P	113	7	Konsentrasi Kurang	21	Konsentrasi Sangat Baik
114	S	IX	15	P	114	6	Konsentrasi Kurang	29	Konsentrasi Sangat Baik
115	N	IX	14	P	115	10	Konsentrasi Kurang	21	Konsentrasi Sangat Baik
116	F	IX	14	P	116	13	Konsentrasi Sedang	22	Konsentrasi Sangat Baik
117	S	IX	13	P	117	4	Konsentrasi Sangat Kurang	26	Konsentrasi Sangat Baik

118	K	IX	14	P	118	12	Konsentrasi Sedang	28	Konsentrasi Sangat Baik
119	C	IX	14	P	119	3	Konsentrasi Sangat Kurang	29	Konsentrasi Sangat Baik
120	P	IX	17	L	120	4	Konsentrasi Sangat Kurang	32	Konsentrasi Sangat Baik
121	DN	IX	15	L	121	5	Konsentrasi Sangat Kurang	35	Konsentrasi Sangat Baik
122	MA	IX	14	L	122	7	Konsentrasi Kurang	26	Konsentrasi Sangat Baik
123	F	IX	15	L	123	4	Konsentrasi Sangat Kurang	27	Konsentrasi Sangat Baik
124	R	IX	16	L	124	5	Konsentrasi Sangat Kurang	30	Konsentrasi Sangat Baik
125	N	IX	14	L	125	9	Konsentrasi Kurang	29	Konsentrasi Sangat Baik
126	MF	IX	14	L	126	8	Konsentrasi Kurang	19	Konsentrasi Baik
127	A	IX	14	P	127	8	Konsentrasi Kurang	34	Konsentrasi Sangat Baik
128	Z	IX	14	P	128	11	Konsentrasi Sedang	29	Konsentrasi Sangat Baik
129	F	IX	14	P	129	9	Konsentrasi Kurang	22	Konsentrasi Sangat Baik
130	AM	IX	14	L	130	4	Konsentrasi Sangat Kurang	21	Konsentrasi Sangat Baik
131	A	IX	14	P	131	7	Konsentrasi Kurang	34	Konsentrasi Sangat Baik
132	A	IX	15	P	132	9	Konsentrasi Kurang	32	Konsentrasi Sangat Baik
133	C	IX	14	P	133	9	Konsentrasi Kurang	20	Konsentrasi Baik
134	S	IX	14	P	134	9	Konsentrasi Kurang	23	Konsentrasi Sangat Baik
135	D	IX	15	L	135	11	Konsentrasi Sedang	29	Konsentrasi Sangat Baik
136	R	IX	14	P	136	8	Konsentrasi Kurang	31	Konsentrasi Sangat Baik
137	V	IX	14	P	137	9	Konsentrasi Kurang	22	Konsentrasi Sangat Baik
138	S	IX	14	L	138	15	Konsentrasi Sedang	32	Konsentrasi Sangat Baik
139	A	IX	15	L	139	5	Konsentrasi Sangat Kurang	23	Konsentrasi Sangat Baik
140	I	IX	15	L	140	5	Konsentrasi Sangat Kurang	30	Konsentrasi Sangat Baik

Lampiran 7 Hasil Analisis SPSS

Usia (tahun)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	5	3.6	3.6	3.6
	14	83	59.3	59.3	62.9
	15	48	34.3	34.3	97.1
	16	3	2.1	2.1	99.3
	17	1	.7	.7	100.0
	Total	140	100.0	100.0	

jenis_kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	65	46.4	46.4	46.4
	P	75	53.6	53.6	100.0
	Total	140	100.0	100.0	

pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Konsentrasi Sangat Kurang	28	20.0	20.0	20.0
	Konsentrasi Kurang	70	50.0	50.0	70.0
	Konsentras Sedang	40	28.6	28.6	98.6
	Konsentrasi Baik	2	1.4	1.4	100.0
	Total	140	100.0	100.0	

posttes

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Konsentrasi Baik	51	36.4	36.4	36.4
	Konsentrasi Sangat Baik	89	63.6	63.6	100.0
	Total	140	100.0	100.0	

pretest_kat * posttest_kat Crosstabulation

Count

		posttest_kat		Total
		baik	sangat baik	
pretest_kat	Sangat kurang	10	18	28
	kurang	28	42	70
	sedang	13	27	40
	baik	0	2	2
Total		51	89	140

Marginal Homogeneity Test

pretest_kat &
posttest_kat

Distinct Values	5
Off-Diagonal Cases	140
Observed MH Statistic	296.000
Mean MH Statistic	472.500
Std. Deviation of MH Statistic	15.740
Std. MH Statistic	-11.213
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Lampiran 8 Dokumentasi





Lampiran 9 Lembar Konsul



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
PROGRAM S1 KEPERAWATAN DAN NERS

LEMBAR KONSUL

Nama dan NIM : Febriana Ines (C1914201068)

Stevania Dyanel (C1914201100)







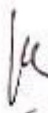
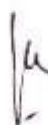


Program : S1 Keperawatan

Judul Proposal : Efektivitas Brain Gym Terhadap Konsentrasi
Belajar Siswa di SMPN 19 Makassar

Pembimbing : Mery Solon,Ns.,M.Kes.

NIDN : 0910057502

NO	Hari/Tanggal	Materi Konsul	Tanda Tangan Pembimbing 1
1	28 September 2022	Bimbingan Awal	
2	10 Oktober 2022	Konsul Judul	
3	11 Oktober 2022	Konsul Judul (ACC)	
4	24 Oktober 2022	Konsul Bab I - Tambahkan fenomena Latar - Perbaiki Latar Belakang	

		- Perbaiki Rumusan Masalah	
5	17 November 2022	Konsul Bab I dan Bab II - Perbaiki Rumusan Masalah. - Perbaiki Manfaat Penelitian - Perbaiki Isi	
6	21 November 2022	Konsul Bab I, Bab II dan Bab III - Menambahkan SOP Brain Gym - Menambahkan Sumber - Menambahkan Lama Frekuensi Brain Gym	
7	23 November 2022	Konsul Bab I sampai BAB IV - Mengoreksi Tabel Definisi Operasional	
8	12 Desember 2022	Konsul Bab IV ACC Proposal	
9	17 Maret 2023	Konsul Master Tabel - Mengoreksi Kembali Tabel Data	
10	21 Maret 2023	Konsul SPSS	
11	23 Maret 2023	Konsul Bab V - Mengganti uji SPSS - Memperbaiki Pembahasan	
12	4 April 2023	Konsul Bab V dan Bab VI - Konsul Uji Marginal Homogeneity - Menambahkan asumsi penelitian pada pembahasan - Memperbaiki simpulan	
13	11 April 2023	Bab V dan Bab IV - Memperbaiki abstrak	
14	14 April 2023	ACC	



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA
MARIS PROGRAM S1 KEPERAWATAN DAN NERS

LEMBAR KONSUL

Nama dan NIM : Febriana Ines (C1914201068)




Stevania Dyanel (C1914201100)

Program : S1 Keperawatan

Judul Proposal : Efektivitas Brain Gym Terhadap Konsentrasi
Belajar Siswa di SMPN 19 Makassar

Pembimbing : Nikodemus Sili Beda, Ns.,M.Kep

NIDN : 0927038903

NO	Hari/Tanggal	Materi Konsul	Tanda Tangan Pembimbing 2
1	11 April 2023	Konsul Penulisan Bab I- Bab VI - Koreksi penulisan mengikuti panduan - Memperbaiki spasi - Memperbariki penulisan Brain Gym	
2	12 April 2023	Konsul Penulisan Bab I- Bab VI - Memperbaiki tabel SPSS - Memperbaiki kata yang salah	
3	14 April 2023	Konsul Bab I- Bab VI - Memperbaiki halaman	

4	15 April 2023	ACC	
---	---------------	-----	---

