

**PENERAPAN GERAKAN SENAM OTAK UNTUK MENINGKATKAN
KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS IV A PADA MATA PELAJARAN
MATEMATIKA DI MI AL-HUDA KARANGNONGKO**



Skripsi

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

**Disusun oleh:
Rizqika Amanatul Khasanah
NIM: 20104080046**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

**YOGYAKARTA
2024**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rizqika Amanatul Khasanah

NIM : 20104080046

Jenjang : Sarjana (S1)

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)

Menyatakan dengan sesungguhnya skripsi saya ini adalah hasil karya atau penelitian saya mandiri dan bukan plagiasi dari hasil karya milik orang lain kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 8 Februari 2024

Yang menyatakan,



10000
METERAI
TEMPEL
18A1BALX004057890

Rizqika Amanatul Khasanah

NIM.20104080046

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN MEMAKAI JILBAB

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rizqika Amanatul Khasanah

NIM : 20104080046

Jenjang : Sarjana (S1)

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)

Menyatakan bahwa saya mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pasfoto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 8 Februari 2024

Yang menyatakan,



Rizqika Amanatul Khasanah
NIM.20104080046

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU TARBİYAH DAN KEGURUAN
Alamat : Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta 55281
Telepon. (0274) 589621. Faksimili. (0274) 586117
Website: <http://tarbiyah.uin-suka.ac.id> Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, menelaah, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan sebelumnya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Rizqika Amanatul Khasanah
NIM : 20104080046
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Judul Skripsi : Penerapan Metode Senam Otak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV A Pada Mata Pelajaran Matematika di MI Al-Huda Karangnongko

Sudah dapat diajukan kepada Program Studi PGMI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Pendidikan

Dengan ini kami mengharap skripsi/tugas akhir saudara tersebut dapat segera diujikan/dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 12 Februari 2024
Pembimbing

Andhika Yahya Putra, M.Or.
NIP. 19911119 201903 1 011

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 513056 Fax. (0274) 586117 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-535/Un.02/DT/PP.00.9/03/2024

Tugas Akhir dengan judul : Penerapan Gerakan Senam Otak untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV A pada Mata Pelajaran Matematika di MI Al-Huda Karangnongko

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RIZQIKA AMANATUL KHASANAH
Nomor Induk Mahasiswa : 20104080046
Telah diujikan pada : Rabu, 28 Februari 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Andhika Yahya Putra, M.Or.
SIGNED

Valid ID: 65ee71d0b1e2b



Penguji I
LULUK MAULUAH, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 65efca640baa



Penguji II
Dr. Hj. Endang Sulistyowati, M.Pd.I.
SIGNED

Valid ID: 65ee6b6269243



Yogyakarta, 28 Februari 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Prof. Dr. Hj. Sri Sumarni, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 65efef8da7da6

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya:

Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini saya persembahkan kepada
Almamater saya Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Rizqika Amanatul Khasanah. 2024. *Penerapan Gerakan Senam Otak untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV A pada Mata Pelajaran Matematika di MI Al-Huda Karangnongko.* Skripsi. Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan gerakan senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas IV A pada mata pelajaran Matematika di MI Al-Huda Karangnongko.

Penelitian ini memiliki tujuan mendeskripsikan penerapan gerakan senam otak pada siswa kelas IV A pada mata pelajaran Matematika di MI Al-Huda Karangnongko. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan gerakan senam otak dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas IV A pada mata pelajaran Matematika di MI Al-Huda Karangnongko.

Penelitian ini termasuk dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan desain model Kemmis dan Taggart. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus dengan dua kali pertemuan untuk setiap siklusnya. Pengambilan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan observasi, angket, dan dokumentasi. Adapun urutan tahapan dalam penelitian ini ialah perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa mengalami peningkatan setelah dilakukan gerakan senam otak yaitu yang awalnya hanya memiliki rata-rata observasi konsentrasi belajar siswa pada siklus I 64% untuk pertemuan pertama dan 67% untuk pertemuan kedua. Kemudian pada siklus II mengalami peningkatan yaitu dengan rata-rata 76% untuk pertemuan pertama dan 80% untuk pertemuan kedua. Lalu untuk hasil pada angket konsentrasi belajar siswa memiliki rata-rata 64% untuk siklus I dan 77% untuk siklus II. Hal ini dapat disimpulkan bahwa dalam pembelajaran Matematika terdapat peningkatan konsentrasi belajar siswa khususnya pada siswa kelas IV A MI Al-Huda Karangnongko melalui penerapan gerakan senam otak.

Kata kunci: senam otak, konsentrasi belajar, Matematika, Matematika SD

KATA PENGANTAR

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَبِهِ نَسْتَعِينُ عَلَى أُمُورِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا
إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ

Puji Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, yang Maha Mengetahui lagi Maha Penyayang, karena berkat Rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Penerapan Gerakan Senam Otak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV A Pada Mata Pelajaran Matematika di MI Al-Huda Karangnongko”. Shalawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Rosulullah SAW., keluarga, para sahabatnya, dan semua orang yang meniti jalannya.

Selama penulisan skripsi ini tentunya penulis memiliki kesulitan dan hambatan. Dalam mengatasi hal tersebut tentunya penulis tidak mungkin dapat melakukannya sendiri tanpa bantuan orang lain. Atas bantuan yang telah diberikan kepada penulis selama penelitian maupun dalam penulisan skripsi ini, penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Sumarni, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta staf-stafnya yang telah membantu penulis dalam menjalani studi program Sarjana Strata Satu Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Maemunah, M.Ag dan Ibu Fitri Yuliawati, M.Pd.Si, selaku ketua dan sekretaris prodi PGMI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan banyak masukan dan nasehat kepada penulis selama menjalani studi program Strata Satu Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah.
3. Bapak Andhika Yahya Putra, M.Or. sebagai pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, mencurahkan pikiran, mengarahkan serta memberikan petunjuk dalam penulisan skripsi dengan penuh keikhlasan.
4. Ibu Luluk Mauluah, M.Si, M.Pd, yang telah bersedia menjadi validator ahli, yang telah bersedia memberikan saran, kritik, dan masukan pada lembar observasi, lembar angket, dan modul ajar saya.
5. Ibu Izzatin Kamala, S.Pd.,M.Pd selaku penasehat akademik yang telah membimbing, memberi nasehat dan dukungan yang tidak ternilai harganya kepada penulis.

6. Bapak Slamet Subagya, S.Pd.,M.Pd selaku Kepala Madrasah Ibtidaiyah Al-Huda Karangnongko, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di MI Al-Huda Karangnongko.
7. Bapak Dedy Eko Prasetyo, S.Pd.Kor selaku guru Matematika kelas IV A MI Al-Huda Karangnongko yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.
8. Siswa siswi kelas IV A MI Al-Huda Karangnongko yang telah bersedia menjadi subyek penelitian.
9. Segenap dosen PGMI yang telah membimbing dan mendidik penulis sehingga dapat sampai pada tahap sekarang.
10. Kepada kedua orang tua hebat penulis Bapak Suryanto dan Ibu Sulasmini yang selalu mencurahkan dukungan, motivasi, dan perhatian serta doa kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh keluarga besar penulis yang selalu memberikan dukungan, doa, dan motivasi kepada penulis dengan penuh ketulusan.
12. Tenaga Kependidikan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas bantuan dan pelayanan yang sangat ramah dan bersahabat.
13. Kepada teman-teman penulis yang telah memberikan semangat, dukungan, dan motivasinya kepada penulis.
14. Kepada seluruh pihak yang membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir yang tidak dapat penulis sebut satu-persatu.
15. Terakhir, terima kasih untuk diri saya sendiri. Terima kasih karena telah berusaha keras dan berjuang sampai saat ini. Terima kasih karena tidak kalah dan menyerah dengan berbagai tekanan diluar keadaan.

Penulis sangat menyadari, bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 3 Februari 2024

Yang menyatakan,



Rizqika Amanatul Khasanah

NIM.20104080046

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERNYATAAN MEMAKAI JILBAB	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoritis.....	4
2. Manfaat Praktis	4
a. Bagi Guru.....	4
b. Bagi Peneliti.....	4
c. Bagi Siswa	4
BAB V	5
KESIMPULAN DAN SARAN	5
A. Kesimpulan	5
B. Implikasi	5

C. Keterbatasan Penelitian.....	5
D. Saran	6
DAFTAR PUSTAKA.....	7



DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 Waktu Penelitian	22
Tabel III. 2 Pedoman Penyekoran Hasil Angket Konsentrasi Siswa	26
Tabel III. 3 Skala dan Indikator Persentase Angket Konsentrasi Siswa	27
Tabel III. 4 Pedoman Penyekoran Observasi Konsentrasi	27
Tabel III. 5 Skala dan Indikator Persentase Observasi Konsentrasi Siswa	28
Tabel III. 6 Pedoman Penyekoran Observasi Keterlaksanaan Modul Ajar	28
Tabel III. 7 Skala dan Indikator Keterlaksanaan Modul Ajar	29
Tabel III. 8 Skala dan Indikator Persentase Angket Konsentrasi Siswa	29
Tabel III. 9 Skala dan Indikator Persentase Observasi Konsentrasi Siswa	29
Tabel III. 10 Skala dan Indikator Keterlaksanaan Modul Ajar	30
Tabel IV. 1 Hasil Angket Konsentrasi Belajar Siswa Siklus I	38
Tabel IV. 2 Hasil Angket Konsentrasi Belajar Siswa Siklus II	45
Tabel IV. 3 Hasil Angket Konsentrasi Belajar Siswa Siklus I - Siklus II	52
Tabel IV. 4 Hasil Observasi Konsentrasi Belajar Siswa Siklus I dan Siklus II	53
Tabel IV. 5 Hasil Observasi Keterlaksanaan Modul Ajar Siklus I dan Siklus II	54



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar II. 1 Kerangka Pikir	18
Gambar III. 1 Siklus PTK Model Kemmis dan Mc Taggart	21
Gambar IV. 1 Grafik Hasil Angket Konsentrasi Belajar Siklus I - Siklus II.....	52
Gambar IV. 2 Grafik Hasil Observasi Konsentrasi Belajar Siswa Siklus I dan Siklus II	54
Gambar IV. 3 Grafik Hasil Observasi Keterlaksanaan Modul Ajar Siklus I dan Siklus II	55



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembelajaran merupakan proses komunikasi antara guru dengan siswa di dalam kelas.¹ Sedangkan Arief S. Sadiman menyatakan bahwa proses pembelajaran ialah proses penyampaian pesan berupa materi pembelajaran dari guru ke siswa yang dapat dilakukan melalui media tertentu.² Menurut Syarif mendefinisikan pembelajaran sebagai kumpulan dari rencana mengajar dan belajar.³

Dalam proses pembelajaran terdapat beberapa unsur-unsur yang ada di dalamnya yaitu meliputi unsur manusiawi, material, fasilitas perlengkapan, dan prosedur yang satu sama lainnya saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran.⁴ Menurut Suprihatiningrum pembelajaran melibatkan beberapa komponen yang saling berkaitan yaitu guru, siswa, metode, lingkungan, media dan sarana prasarana.⁵

Selain komponen-komponen di atas, konsentrasi juga dianggap menjadi salah satu faktor penting dari suatu proses pembelajaran. Menurut Hatiningsih konsentrasi belajar dipercaya mampu mempermudah siswa untuk meraih tujuan belajarnya.⁶ Konsentrasi belajar merupakan suatu usaha untuk memusatkan perhatian dan pikiran serta dapat memahami materi pelajaran.⁷ Konsentrasi belajar merupakan bentuk kemampuan dari seseorang dalam memusatkan pikiran dan perhatiannya di dalam aktivitas belajar.⁸ Konsentrasi saat belajar sangat diperlukan guna mendapatkan prestasi belajar yang memuaskan.⁹ Saat proses belajar mengajar di sekolah, siswa dituntut untuk selalu dapat memfokuskan perhatiannya terhadap mata pelajaran yang sedang berlangsung, namun dalam praktiknya belum semua siswa mampu memusatkan konsentrasinya pada proses pembelajaran karena hal

¹ Suyadi, "Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) Di SMK Negeri 1 Lais Kecamatan Lais Kabupaten Musi Banyuasin," *Conciencia* 14, no. 1 (2014): 46, <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/conciencia/article/view/87>.

² Arief S Sadiman, *Media Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009).

³ Mohamad Syarif Sumantri, *Strategi Pembelajaran* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015).

⁴ Fauzan, *Kurikulum & Pembelajaran*, 2017.

⁵ Jamil Suprihatiningrum, *Strategi Pembelajaran* (Yogyakarta: Ar.Ruzz Media, 2016).

⁶ Nuligar Hatiningsih, "Play Therapy Untuk Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD)," *JIPT*, 2013.

⁷ Diana Aprilia, Kadek Suranata, and I Ketut Dharsana, "Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2014.

⁸ Laras Sati and Vevi Sunarti, "The Relationship between Learning Concentration and Learning Outcomes of Students at LKP Hazika Education Center," *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)* 9, no. 4 (2021): 531, <https://doi.org/10.24036/spektrumpls.v9i4.113946>.

⁹ Widodo Supriyono and Haji Abu Ahmadi, *Psikologi Belajar*, 2013.

tersebut juga dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik dari konsentrasi masing-masing siswa.

Terkait hal tersebut dapat diketahui bahwa konsentrasi merupakan aspek yang sangat penting bagi siswa untuk mencapai keberhasilan belajar. Supriyo berpendapat bahwa sedikitnya ada empat ciri-ciri siswa yang memiliki tingkat konsentrasi yang rendah yaitu tidak tahan lama mengikuti proses pembelajaran, terlihat sangat mudah terganggu, pada saat proses belajar mengajar terlihat sering mondar-mandir dan sulit berdiam diri saja, serta biasanya cenderung tidak memahami mengenai hal apa yang baru dipelajarinya.¹⁰

Saat penulis melakukan pengamatan di kelas IV A terlihat siswa belum dapat berkonsentrasi secara maksimal. Yaitu dibuktikan dengan adanya 5 siswa yang masih terlihat mengobrol walaupun guru sudah memulai pembelajaran. Penulis juga mengamati bahwa di kelas IV A tersebut terdapat 4 siswa yang hanya suka diam saja atau melamun ketika pembelajara, hal ini dikarenakan siswa tersebut tidak memiliki ketertarikan dalam belajar sehingga mereka cenderung hanya diam saja dan hanya akan merespon ketika guru menegurnya. Selain itu saat ada waktu senggang seperti ketika guru pergi ke ruang guru atau ketika ada yang sedang mengerjakan soal di papan tulis, ada 1 siswa yang terlihat bercanda. Siswa tersebut terlihat bercanda dengan cara melemparkan kata-kata yang lucu sehingga menyebabkan teman yang lain tertawa dengan candaan anak tersebut yang menyebabkan suasana kelas terlihat gaduh. Semakin lama jalannya proses pembelajaran juga terlihat 4 siswa mulai lemas dan mengantuk saat guru memberikan penjelasan, namun disamping itu siswa-siswi di kelas IV A masih dapat mengikuti instruksi dari guru seperti ketika diminta untuk menulis soal atau ketika diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada diberikan guru.

Berdasarkan pemaparan di atas diperlukan sebuah latihan yang dapat membantu siswa untuk memiliki bahkan dapat untuk meningkatkan konsentrasi belajar yang baik. Salah satu latihan yang efektif dan sangat mudah dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa menurut para ahli ialah gerakan senam otak.¹¹

Hal tersebut didukung oleh pendapat Dennison & Dennison yang menjelaskan bahwa gerakan senam otak merupakan salah satu cara yang mudah dilakukan untuk membantu siswa dalam hal pengelolaan konsentrasi belajarnya.¹² Dalam senam otak terdapat gerakan-gerakan yang dilakukan yaitu meliputi gerakan melalui olah tangan dan kaki yang dapat memberikan stimulus ke otak. Stimulus tersebut yang

¹⁰ Supriyo, *Studi Kasus Bimbingan Konseling* (Semarang: Widya Karya, 2008).

¹¹ Franc. Andri Yanuarita, *Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak (Brain Gym)* (Yogyakarta: Taranova, 2012).

¹² Paul E Dennison, *Brain Gym (Senam Otak)* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002).

nantinya akan dapat meningkatkan kemampuan kognitif siswa seperti kewaspadaan, konsentrasi, dan kecepatan dalam proses belajar, serta memori pemecahan masalah maupun kreativitas.¹³

Masalah konsentrasi belajar memang masih menjadi momok yang menghambat proses pembelajaran. Dari latar belakang tersebut membuat penulis tertarik untuk membahas mengenai kurangnya konsentrasi belajar siswa terutama pada siswa di bangku sekolah dasar sederajat. Penulis menjadikan kelas IV A MI Al-Huda Karangnongko sebagai subyek dari penelitian sebab penulis menilai bahwa kelas IV sudah mampu untuk mengikuti rangkaian gerakan yang akan diberikan. Dalam pengambilan mata pelajaran yang ingin dilakukan tindakan, penulis mengambil mata pelajaran Matematika, sebab berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan penulis, diketahui bahwa beberapa siswa saat pembelajaran Matematika tidak semuanya fokus memperhatikan. Ada juga siswa yang hanya diam saja bahkan hanya melamun dan tidak responsif ketika guru mengajukan pertanyaan.

Berdasarkan adanya masalah tersebut penulis tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa dalam mata pelajaran Matematika menggunakan gerakan senam otak.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penulis mengidentifikasi masalah yang terjadi di Kelas IV A MI Al-Huda Karangnongko sebagai berikut:

1. Siswa belum dapat berkonsentrasi secara maksimal saat proses pembelajaran terutama pada mata pelajaran Matematika
2. Siswa masih suka mengobrol dengan teman yang lain atau membuat kesibukan sendiri
3. Ada siswa yang hanya suka diam saja atau melamun ketika pembelajaran
4. Semakin lama jalannya proses pembelajaran terlihat beberapa siswa mulai lemas dan hanya diam saja

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah, maka penulis membatasi masalah pada penggunaan gerakan senam otak pada siswa Kelas IV A MI Al-Huda Karangnongko pada mata pelajaran Matematika sebagai berikut:

1. Menerapkan gerakan senam otak pada siswa Kelas IV A MI Al-Huda Karangnongko pada mata pelajaran Matematika.
2. Peningkatan konsentrasi siswa Kelas IV A MI Al-Huda saat pada mata pelajaran Matematika.

¹³ Asadi Muhammad, *Tutorial Senam Otak Untuk Umum* (Yogyakarta: Flash Books, 2013).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana penerapan gerakan senam otak dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Matematika di Kelas IV A MI-Al Huda Karangnongko?
2. Bagaimana peningkatan konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Matematika di Kelas IV A MI Al-Huda Karangnongko?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui penerapan gerakan senam otak dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Matematika di Kelas IV A MI Al-Huda Karangnongko.
2. Untuk mengetahui peningkatan konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Matematika di Kelas IV A MI Al-Huda Karangnongko

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dilihat dari sisi teoritis, penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan memperluas referensi, khususnya pada gerakan senam otak dalam meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

- 1) Sebagai motivasi bagi guru untuk meningkatkan keterampilan dalam memilih strategi pembelajaran yang bervariasi
- 2) Untuk meningkatkan kualitas pembelajaran khususnya mata pelajaran Matematika

b. Bagi Peneliti

- 1) Dapat memberikan pengalaman dan bekal pengetahuan dalam proses belajar mengajar kelak
- 2) Dapat menambah kepercayaan diri sebagai pendidik kelak

c. Bagi Siswa

- 1) Dapat meningkatkan dan mengembalikan konsentrasi siswa selama proses pembelajaran
- 2) Dengan gerakan senam otak dapat mendorong siswa untuk kembali aktif mengikuti pembelajaran

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data analisis tentang penerapan metode senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas IV A pada mata Pelajaran Matematika di MI Al-Huda Karangnongko, kesimpulan dari penelitian ini bahwa:

1. Penerapan gerakan senam otak pada pembelajaran Matematika di kelas IV A MI-Al Huda Karangnongko berjalan dengan baik. Membutuhkan dua siklus untuk dapat mencapai indikator keberhasilan yang telah ditentukan.
2. Dalam penerapan gerakan senam otak terdapat peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas IV A MI Al-Huda Karangnongko pada mata pelajaran Matematika. Pada siklus I pertemuan pertama berdasarkan hasil observasi konsentrasi belajar siswa mendapat rata-rata nilai 64% sedangkan untuk pertemuan kedua mendapat rata-rata nilai 67%. Selanjutnya untuk siklus II pada pertemuan pertama mendapat rata-rata nilai 76% sedangkan untuk pertemuan kedua mendapat rata-rata nilai 80%. Kemudian untuk hasil analisis angket konsentrasi siswa mendapat rata-rata nilai 64% pada siklus I dan mengalami peningkatan menjadi 77% pada siklus II.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Implikasi Teoritis
 - a. Pemilihan metode pembelajaran yang tepat dapat berpengaruh terhadap pencapaian konsentrasi belajar siswa. Untuk mata pelajaran Matematika memiliki perbedaan tingkat konsentrasi belajar siswa antara pembelajaran yang tidak menggunakan metode senam otak dan pembelajaran yang menggunakan metode senam otak.
 - b. Tingkat konsentrasi belajar siswa memiliki pengaruh terhadap tingkat pemahaman siswa. Siswa dengan tingkat konsentrasi yang lebih tinggi tentunya memiliki tingkat pemahaman terhadap materi lebih baik dari siswa yang memiliki tingkat konsentrasi yang kurang.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini akan digunakan sebagai masukan bagi guru dan calon guru. memperbaiki diri sehubungan dengan pembelajaran yang telah dilaksanakan dengan senantiasa memperhatikan metode pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada proses penelitian oleh penulis, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang

agar menyempurnakan penelitiannya karena penelitian ini tentunya masih memiliki banyak kekurangan yang perlu diperbaiki. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Beberapa responden tidak mengerti dengan apa maksud dari pernyataan yang tersedia di lembar angket.
2. Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan responden melalui angket terkadang tidak sesuai dengan yang sebenarnya, hal ini terjadi karena kadang beberapa responden akan mengikuti jawaban dari responden lainnya.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa hal yang penulis dapat sarankan antara lain:

1. Sebagai bahan masukan bagi guru dan calon guru untuk memilih metode pembelajaran yang tepat dalam mengajar. Salah satunya dengan menggunakan metode senam otak yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.
2. Kepada peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian yang lebih menitikberatkan pada indikator-indikator dari peningkatan konsentrasi belajar siswa yang belum ada pada penelitian ini. Dan hendaknya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta, 2003.
- Aprilia, Diana, Kadek Suranata, and I Ketut Dharsana. "Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2014.
- Aqib, Zainal, and Ahmad Amrullah. *Pedoman Pendidikan Budaya Dan Karakter Bangsa*. Yogyakarta: Gava Media, 2017.
- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, and Suryani. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara, 2015.
- Asna, Asna. "Peningkatan Konsentrasi Siswa Dengan Metode Picture To Picture Pada Pembelajaran Pendidikan Pancasila Kewarganegaraan Di Kelas Vii3 Smp Negeri 7 Muara Bungo." *Jurnal Muara Pendidikan* 4, no. 1 (2019): 268–75. <https://doi.org/10.52060/mp.v4i1.129>.
- Bili, Lukas Dairo, and Martina Dewi. "Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa." *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan* 2, no. 2 (2019): 68–78. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>.
- Demuth, Elisabeth. *Pedoman Senam Otak Bagi Guru*. Jakarta: Yayasan Kinesiologi Indonesia, 2008.
- Dennison, Paul E. *Brain Gym (Senam Otak)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002.
- Engkoswara, and dkk. *Administrasi Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Fadhli, Aulia. *Buku Pintar Kesehatan Anak*. Pertama. Yogyakarta: Pustaka Anggrek, 2010.
- Fauzan. *Kurikulum & Pembelajaran*, 2017.
- Gunadi, Tri. *24 Gerakan Meningkatkan Kecerdasan Anak*. Jakarta: Penebar Plus, 2009.
- H.E, Mulyasa. *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008.
- Hakim, Thursan. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara, 2004.
- Halil, Amwal, Amel Yanis, and Mustafa Noer. "Pengaruh Kebisingan Lalulintas Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMP N Padang." *Jurnal Kesehatan Andalas*, 2015.
- Hasratuddin. "Pembelajaran Matematika Sekarang Dan Yang Akan Datang Berbasis Karakter." *Didaktik Matematika* 1, no. 2 (2014): 30–42.
- Hatiningsih, Nuligar. "Play Therapy Untuk Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD)." *JIPT*, 2013.
- Hendra, Surya. *Kiat Mengajak Anak Belajar Dan Berprestasi*. Jakarta: Media Komputindo, 2010.
- . *Menjadi Manusia Pembelajar*. Jakarta: Elex Media Komputindo, n.d.
- Heni, Heni, and Ulvi Nurlika. "Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Pada Siswa Kelas IV SD Melalui Brain Gym (Senam Otak)." *Jurnal Keperawatan Silampari* 5, no. 1 (2021): 222–32. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2820>.

- Hobri, Dkk. *Matematika SD/ MI KELAS IV*, 2022. <https://buku.kemdikbud.go.id>.
- Ifansyah, Noor. “Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Bimbingan Klasikal Metode Project Based Learning Sma Negeri 6 Barabai.” *Jurnal Inovasi Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 2 (2019): 75–78. <https://doi.org/10.30872/ibk.v1i2.634>.
- Karwati, Euis, Donni Juni Priansa, Rismi Somad, and Ai Kasmanah. *Manajemen Kelas (Classroom Management): Guru Profesional Yang Inspiratif, Kreatif, Menyenangkan, Dan Berprestasi*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia (n.d.).
- Khairiyah, Ummu, Pance Mariati, Mochamad Nursalim, and Diana Rahmasari. “Perlunya Brain Gym Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti* 10, no. 1 (2023): 119–26. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i1.1262>.
- Liberna, Hawa. “Hubungan Gaya Belajar Visual Dan Kecemasan Diri Terhadap Pemahaman Konsep Matematika Siswa Kelas X SMK Negeri 41 Jakarta.” *JNPM (Jurnal Nasional Pendidikan Matematika)* 2, no. 1 (2018): 98. <https://doi.org/10.33603/jnpm.v2i1.988>.
- Maryati, Iyam, and Nanang Priatna. “Integrasi Nilai-Nilai Karakter Matematika Melalui Pembelajaran Kontekstual.” *Jurnal Pendidikan Matematika*, 2018.
- Mualimin, Rahmat Arofah Hari, and Cahyadi. *Penelitian Tindakan Kelas Teori Dan Praktik*. Sidoarjo: Ganding Pustaka, 2014.
- Muhammad, Asadi. *Tutorial Senam Otak Untuk Umum*. Yogyakarta: Flash Books, 2013.
- Nunung Ernawati, Kristina. “Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa.” *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti* 3, no. 3 (2015).
- Nurmalasari, Nada, and Tri Susilowati. “Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Konsentrasi Pada Anak Di SD Negeri Kerten II Surakarta.” *SEHATRAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat)* 1, no. 4 (2022): 341–47. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i4.1127>.
- Nuryana, Aryati. “Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak.” *Ilmiah Berkala Psikologi* VOL.12 No. (2010): 88–98.
- Owens, Key. “Papua New Guinea Indigenous Knowledges about Mathematical Concepts.” *Journal of Mathematics & Culture*, 2010.
- Pendidikan Nasional, Departemen. Permendikbudristek No 7 Tahun 2021 (2021).
 ———. *Standar Isi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*, 2006.
- Pramesti, Theresia Anita, Kadek Bayu Sastrawan, and Zainal Firdaus Wardhana. “Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah.” *Bali Health Journal* 2, no. 1 (2020): 13–22.
- Purba, Leony Sanga Lamsari. “Peningkatan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Melalui Pemanfaatan Evaluasi Pembelajaran Quizizz Pada Mata Kuliah Kimia Fisika I.”

- Jurnal Dinamika Pendidikan* 12, no. 1 (2019): 29.
<https://doi.org/10.33541/jdp.v12i1.1028>.
- Purwanto, Ngalim. *Prinsip-Prinsip Dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Edited by Tjun Surjaman. 19th ed. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2017.
- Richard, Selvia David, Sandy Kurniajati, and Heru Suwardianto. "AUVIS-Brain Gym Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Selama Pandemi Covid-19," no. 1 (2022): 45–52.
- Sadiman, Arief S. *Media Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009.
- Samsinar, S. "Urgensi Learning Resources (Sumber Belajar)." *Jurnal Kependidikan* 13 (2019): 194–205.
- Sari, Arinda Pratama. "Peningkatan Konsentrasi Belajar Melalui Model Pembelajaran Numbered Heads Together Siswa Kelas V." *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2019.
- Sati, Laras, and Vevi Sunarti. "The Relationship between Learning Concentration and Learning Outcomes of Students at LKP Hazika Education Center." *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)* 9, no. 4 (2021): 531.
<https://doi.org/10.24036/spektrumpls.v9i4.113946>.
- Seprianty, Seprianty. "Penggunaan Alat Peraga Pada Mata Pelajaran IPA Sebagai Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas IV SD Negeri 06 Karang Tinggi." *Jurnal PGSD* 11, no. 2 (2018): 128–34. <https://doi.org/10.33369/pgsd.11.2.128-134>.
- Siagian, Muhammad Daut. "Kemampuan Koneksi Matematik Dalam Pembelajaran Matematika." *MES: Journal of Mathematics Education and Science* 2, no. 1 (2016): 58–67.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Sukri, Akhmad, Meningkatkan Hasil, and Belajar Siswa. "Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Brain Gym." *Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains* 1, no. 1 (2013): 50–57.
- Sulaiman, Adam. "Evaluasi Kepuasan Penumpang Moda Transportasi 'Online Go-Ride' Di Yogyakarta," 2018.
- Sumantri, Mohamad Syarif. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015.
- Suprihatiningrum, Jamil. *Strategi Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar.Ruzz Media, 2016.
- Supriyo. *Studi Kasus Bimbingan Konseling*. Semarang: Widya Karya, 2008.
- Supriyono, Widodo, and Haji Abu Ahmadi. *Psikologi Belajar*, 2013.
- Suratun, Suratun, and Sri Tirtayanti. "Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 5, no. 1 (2020): 101–5.
<https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3625>.
- Suyadi. "Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) Di SMK Negeri 1 Lais Kecamatan Lais Kabupaten Musi Banyuasin." *Conciencia* 14, no. 1 (2014): 46.
<http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/conciencia/article/view/87>.

- Tim KKNI. "Paradigma Capaian Pembelajaran." *Direktorat Jendral Pembelajaran Dan Kemahasiswaan Kementerian Riset, Teknologi, Dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia*, 2015, 1–10.
- Wahyudin, Nur Afif, and Muhammad Rozikul Afnani. "Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Metode Joyful Learning Berbasis Ice Breaking Di SD N 4 Dongos." *Bersatu: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika* 1, no. 4 (2023).
- Winkel, W.S. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Grasindo, 2014.
- Yanuarita, Franc. Andri. *Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak (Brain Gym)*. Yogyakarta: Taranova, 2012.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA