



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 3 Tahun 2023 Page 4013-4025

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Senam Otak Ceria Siswa Kelas V SDN 3 TanjungInten 2022/2023

Ananda, SA^{1✉}, Zulkarnain, F², Hidayat, TAS³

Silva May Ananda⁴, Ferdi Zulkarnain⁵, Tri Alim Saputra Hidayat⁶

Universitas Nahdlatul Ulama Lampung

Email: silvamaynanda133@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Senam otak merupakan olahraga yang berfungsi untuk meningkatkan konsentrasi. Senam otak mencakup kumpulan gerakan-gerakan sederhana yang bertujuan untuk menghubungkan atau menyatukan pikiran dan tubuh. Konsentrasi juga dapat diartikan sebagai usaha seseorang untuk memfokuskan perhatian pada suatu objek sehingga dapat memahami dan mengerti. Upaya untuk meningkatkan konsentrasi otak melalui gerakan-gerakan sederhana senam otak meliputi Gerakan Silang (Cros Crawl), Burung Hantu (The Owl), Mengaktifkan Tangan (Arm Activation), Lambaian Kaki (Footflex), Pompa Betis (Calf Pump), Luncuran Gravitasi (Gravity Glider), Pasang Kuda-Kuda (The Graunder), Malas (Lazy). Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan konsentrasi siswa kelas V SDN 3 Tanjung Inten melalui latihan senam otak ceria . Penelitian ini adalah penelitian tindakan (action research). Penelitian ini dilaksanakan melalui rancangan penelitian tindakan yang terdiri dari dua siklus. Mekanisme penelitian ini melalui 4 tahap yaitu : Perencanaan, Pelaksanaan, Pembahasan, Refleksi. Data diperoleh melalui melalui observasi, data kualitatif dan kuantitatif melalui uji konsentrasi trail making test. Hasil penelitian didapatkan bahwa jumlah siswa yang tuntas pada pre test yaitu 1 siswa (10%), siklus I sebanyak 4 siswa (40%), siklus II sebanyak 8 siswa (80%), dan hasil post test sebanyak 9 siswa (90%). Dapat ditarik kesimpulan terdapat peningkatan konsentrasi siswa setelah diberi latihan senam otak ceria.

Kata kunci: *Konsentrasi, Senam Otak, Siswa*

Abstract

Brain gymnastics is a sport that functions to improve concentration. Brain gym includes a collection of simple movements that aim to connect or unify the mind and body. Concentration can also be interpreted as a person's effort to focus attention on an object so that it can understand and understand. Efforts to increase brain concentration through simple brain gymnastic movements include Cross Crawl, Owl, Arm Activation, Foot Flex, Calf Pump, Gravity Slide Gravity Glider), Pair the Horses (The Graunder), Lazy (Lazy). The purpose of this study was to increase the concentration of fifth grade students at SDN 3 Tanjung Inten through cheerful brain exercises. This research is action research (action research). This research was carried out through an action research design consisting of two cycles. The mechanism of this research is through 4 stages, namely: Planning, Implementation, Discussion, Reflection. The data were obtained through observation, qualitative and quantitative data through a trail making concentration test. The results showed that the number of students who passed the pre test was 1 student (10%), cycle I was 4 students (40%), cycle II was 8 students (80%), and post test results were 9 students (90%) . It can be concluded that there is an increase in students' concentration after being given cheerful brain exercises.

Keywords: *Concentration, Brain Gym, Students*

PENDAHULUAN

Kesehatan, kecerdasan dan kebugaran jasmani adalah modal utama bagi suatu bangsa untuk meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani, olahraga telah menyiapkan banyak sekali pilihan kegiatan olahraga, seperti senam, sepak bola, bulu tangkis, renang, basket, bola voli, takraw, bersepeda, cabang olahraga atletik dan lain-lain. Dari banyaknya jenis olahraga, olahraga juga memberikan banyak sekali manfaat baik dari segi kebugaran jasmani, peningkatan kinerja otak sampai kesehatan mental. Namun di dunia pendidikan dan peningkatan sumber daya manusia, masalah kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa bukan menjadi satu-satunya masalah yang ada, masalah kurangnya tingkat konsentrasi siswa dan kejenuhan belajar dalam melaksanakan pembelajaran juga banyak terganggu.

Otak merupakan pusat dari keseluruhan tubuh. Otak manusia mengendalikan semua fungsi tubuh. Jika otak sehat, maka akan mendorong kesehatan tubuh serta menunjang kesehatan mental. Sebaliknya apabila otak mengalami gangguan, maka kesehatan tubuh dan mental bisa ikut terganggu (Edukatif et al., 2016). Senam otak merupakan kumpulan gerakan-gerakan sederhana dan bertujuan untuk menghubungkan/ menyatukan pikiran dan tubuh. Senam otak adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana (Sularyo & Handryastuti, 2016). Dalam proses pembelajaran, hampir seluruh anak di Indonesia mengalami kesulitan berkonsentrasi, khususnya siswa-siswi SDN 3

Tanjung Inten, pada observasi pertama yang peneliti lakukan oleh guru olahraga dan siswa yang bersangkutan, banyak siswa yang kesulitan mengendalikan konsentrasi, hal ini menandakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat konsentrasi siswa tersebut, guru olahraga yang bersangkutan juga mengatakan bahwa "Ada beberapa siswa yang memang memiliki tingkat konsentrasi yang rendah, ini dibuktikan dengan sulitnya mengajak berdiskusi dengan siswa tersebut dan kurang fokusnya siswa tersebut menerima materi yang sudah saya sampaikan".

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, masalah utama dalam pembelajaran adalah rendahnya tingkat konsentrasi siswa, salah satu faktor penyebab rendahnya konsentrasi siswa SDN 3 Tanjung Inten adalah kurangnya literasi dan model pembelajaran yang mampu meningkatkan tingkat konsentrasi siswa tersebut, oleh karena itu, melalui penelitian ini peneliti berharap menemukan solusi terhadap rendahnya tingkat konsentrasi siswa-siswi SDN 3 Tanjung Inten melalui aktifitas senam otak ceria, yang disajikan secara menyenangkan dan atraktif, agar meningkatkan semangat siswa dalam melakukan senam otak, yang berfungsi meningkatkan konsentrasi belajar siswa tersebut. Sehingga dari penjabaran di atas Peneliti tertarik mengangkat judul skripsi "Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Senam Otak Ceria Siswa Kelas V SDN 3 Tanjung Inten".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan (*action research*). Penelitian tindakan merupakan bentuk investigasi yang bersifat refleksi partisipatif, kolaboratif dan spirial yang memiliki tujuan untuk perbaikan, metode, kerja, proses, isi, kompetensi dan situasi.

Kemmis dan Mc Taggart menjelaskan bahwa penelitian tindakan sebagai bentuk refleksi diri kolektif yang dilakukan oleh para partisipan dalam situasi sosial dengan tujuan memajukan produktivitas, rasionalitas, keadilan pada persoalan sosial, atau praktik pendidikan. Guru, kepala sekolah, orang tua, siswa, dan anggota masyarakat adalah sebagai partisipan.

Proses dan temuan hasil penelitian tindakan di dokumentasikan secara rinci dan cermat. Proses dan temuan dilakukan melalui observasi, evaluasi, refleksi, sistematis dan mendalam. Penelitian yang dipilih merupakan suatu inkuiri reflektif (*self-reflective-inquiry*) yang berkelanjutan. Penelitian secara terus menerus bertujuan untuk mendapatkan pengetahuan, penjelasan dan justifikasi tentang kemajuan, peningkatan, kemunduran, kurang efektifan dari pelaksanaan sebuah tindakan. Disamping memperoleh pengetahuan, penelitian tindakan juga bertujuan untuk mengembangkan diri dan pemahaman mendalam mengenai pelaksanaan pembelajaran dan kemudian mencoba memperbaikinya dan

berlanjut pada upaya memahami dampaknya.

Penelitian tindakan bertujuan memperbaiki kualitas pembelajaran yang bermuara pada peningkatan hasil belajar siswa (Ulfah & Putra, 2021). Penelitian ini dilaksanakan melalui rancangan penelitian tindakan yang terdiri dari dua siklus. Dimana masing-masing siklus tingkat keberhasilan disesuaikan dengan kompetensi yang diharapkan dapat di kuasai siswa. Mekanisme penelitian tiap siklus mencakup 4 tahap yaitu : Perencanaan, Pelaksanaan, Pembahasan dan Refleksi. Sesuai dengan teori Kemmis dan McTaggart, alur penelitian ini adalah :

1. Rencana Siklus

a. Tahap Perencanaan

Perencanaan tindakan didasarkan pada hasil observasi yang dijadikan sebagai kondisi awal atau pra siklus. Dalam kegiatan perencanaan guru dan peneliti mendiskusikan tentang rencana tindakan pada tahap ini peneliti membuat analisa kebutuhan untuk dapat menyusun rancangan penelitian yang tepat yaitu terdiri dari:

- 1) Peneliti akan membuat rencana pembelajaran berupa pembelajaran senam otak dengan mengacu pada tindakan atau perlakuan (treatment) yang diterapkan dalam penelitian tindakan, yaitu pembelajaran peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui senam otak.
- 2) Peneliti memberikan instrumen penilaian tingkat konsentrasi siswa berupa *Tes Trail Making Test* dan *Stroop Test* yang digunakan dalam pelaksanaan siklus penelitian tindakan.
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu proses tes tingkat konsentrasi belajar siswa.
- 4) Peneliti menyusun alat evaluasi yang akan digunakan.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan adalah proses pemberian tindakan dan pelaksanaan tes tingkat konsentrasi siswa, pelaksanaan di dalam kelas dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Mengkondisikan siswa untuk tetap kondusif.
- 2) Mendemonstrasikan cara melakukan senam otak (*brain gym*) yang benar.
- 3) Melakukan kegiatan senam otak (*brain gym*).
- 4) Mengawali tes tingkat konsentrasi siswa .
- 5) Memberikan tes pengukuran konsentrasi untuk siswa
- 6) Penilaian dilaksanakan setelah siswa mengumpulkan hasil tes.

7) Menarik kesimpulan.

c. Tahap Observasi

Pada tahap ini dilakukan observasi dan penilaian terhadap pelaksanaan tes pengukurantingkat konsentrasi siswa, observasi ialah suatu laporan yang ditulis melalui menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis dengan melihat atau mengamati secara langsung menggunakan tes pengukuran *stroop test* dan *trail making test*. Peneliti bertugas sebagai pemandu dan mengukur hasil tingkat konsentrasi siswa.

1) Melakukan observasi

2) Peneliti memandu dan mengukur hasil

d. Tahap Refleksi

Tahap refleksi merupakan tindakan yang dilakukan peneliti bersama guru sebagai kolaborator. Peneliti dan guru melaksanakan penilaian untuk mengetahui sejauh mana peningkatan yang dicapai siswa terhadap aspek motivasi dan hasil belajar. Berdasarkan hasil refleksi tersebut, dipergunakan untuk mengetahui sejauh mana tindakan yang dilakukan berpengaruh terhadap variabel yang diamati (Ulfah & Putra, 2021). Masalah yang terdapat pada siklus 1 maka akan ditindak lanjuti pada siklus berikutnya.

1) Guru dan Peneliti melakukan penilaian

2) Mengukur hasil dan mengevaluasi kembali

2. Rancangan Siklus II

a. Tahapan Perancangan Siklus II

Berdasarkan hasil tindakan yang telah dilaksanakan pada siklus 1, maka dilakukan perbaikan pada pelaksanaan siklus II, kemudian dilakukan upaya mengatasi rendahnya tingkat konsentrasi belajar siswa melalui senam otak.

b. Tahapan Pelaksanaan II

Pemberian tindakan II ini merupakan pengembangan dan pelaksanaan dari program perencanaan yang telah disusun. Pada tahap ini diakhiri dengan pemberian hasil tes yang bertujuan untuk mengetahui kenaikan tingkat konsentrasi belajar siswa kelas V SDN Tanjung Inten melalui senam otak.

c. Tahapan Observasi II

Pada tahap ini dilakukan observasi terhadap pelaksanaan tindakan yang menggunakan *stroop test* dan *trail making test* sebagai alat ukur. Peneliti bertugas sebagai pengamat, pencatat waktu tes.

d. Tahapan Refleksi II

Seluruh data yang diambil dianalisis dan ditarik kesimpulan dari tindakan perbaikan

yang telah dilakukan, dan dapat ditarik kesimpulan tingkat konsentrasi siswa dari siklus I sampai siklus II.

Populasi merupakan sekumpulan individu yang memiliki sifat-sifat yang hampir sama menjadi objek penelitian yang akan membantu Peneliti untuk memperoleh data untuk menguji kebenaran dalam hipotesis penelitian ini. Populasi target adalah sekumpulan elemen-elemen atau obyek yang memiliki informasi yang dicari oleh peneliti dan akan digunakan dalam membuat kesimpulan (Sampel, 2015). Berdasarkan hal tersebut yang akan menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas V SD N 3 Tanjung Inten.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini nonprobability sampling, menggunakan tekniksampling jenuh. Sampling jenuh adalah keseluruhan populasi diambil menjadi sampel (Akimas& Bachri, n.d.) Dalam artian seluruh populasi dijadikan sampel yang berjumlah 10 siswa kelasV SDN 3 Tanjung Inten.

Teknik Pengumpulan Data :

1. Observasi

Pengamatan atau observasi adalah aktivitas pengamatan terhadap suatu objek yang difungsikan untuk merasakan, mengetahui serta memahami fenomena, gagasan atau objek yang akan diteliti. Pada teknik observasi ini, Peneliti melaksanakan pengamatan langsung tentang tingkat konsentrasi siswa kelas V SDN 3 Tanjung Inten.

2. Metode Tes

Tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data. Data yang diperoleh kemudian dievaluasi (Indonesia et al., 2020). Sedangkan evaluasi adalah prosesmenempatkan/pemberian nilai, makna atau kelayakan pada data tersebut

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes :

- a. *Stroop Making Test*
- b. *Trail Making Test*
- c.

3. Dokumentasi

Penulis melakukan pengumpulan data dengan dokumentasi, mengumpulkan dokumen-dokumen pengukuran yang berkaitan dengan objek yang akan diteliti, baik berupa foto-foto, video, dan instrument pengukuran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil *Pre Test*

NO	NAMA	JLS	SIKLUS I
----	------	-----	----------

			WAKTU	KATEGORI	KETERANGAN
1	Alvina Ramadhani	25	100	2	<i>Average</i>
2	Arjuna Rizki Mubarok	25	118	2	<i>Average</i>
3	Azan Al-Varizzi	25	196	2	<i>Average</i>
4	Azizah novita sari	25	43	1	<i>Best</i>
5	Elisia Pungki Rahmdani	25	46	1	<i>Best</i>
6	Khoirul Marzuki Mubarok	25	98	2	<i>Average</i>
7	Raffi Maulana	25	133	2	<i>Average</i>
8	Raka Beni Pratama	25	72	1	<i>Best</i>
9	Restu Satrio Wibowo	25	82	2	<i>Average</i>
10	Silvia Nuraini	25	72	1	<i>Best</i>

Tabel 2. Dekripsi Data Hasil Tes Siklus I

NO	NAMA	JLS	SIKLUS I		
			WAKTU	KATEGORI	KETERANGAN
1	Alvina Ramadhani	25	100	2	<i>Average</i>
2	Arjuna Rizki Mubarok	25	118	2	<i>Average</i>
3	Azan Al-Varizzi	25	196	2	<i>Average</i>
4	Azizah novita sari	25	43	1	<i>Best</i>
5	Elisia Pungki Rahmdani	25	46	1	<i>Best</i>
6	Khoirul Marzuki Mubarok	25	98	2	<i>Average</i>
7	Raffi Maulana	25	133	2	<i>Average</i>
8	Raka Beni Pratama	25	72	1	<i>Best</i>
9	Restu Satrio Wibowo	25	82	2	<i>Average</i>
10	Silvia Nuraini	25	72	1	<i>Best</i>

Tabel 3. Dekripsi Data Hasil Tes Siklus II

NO	NAMA	JLS	SIKLUS II		
			WAKTU	KATEGORI	KETERANGAN
1	Alvina Ramadhani	25	63	1	<i>Best</i>
2	Arjuna Rizki Mubarok	25	60	1	<i>Best</i>
3	Azan Al-Varizzi	25	149	2	<i>Average</i>
4	Azizah novita sari	25	41	1	<i>Best</i>
5	Elisia Pungki Rahmdani	25	38	1	<i>Best</i>
6	Khoirul Marzuki Mubarok	25	61	1	<i>Best</i>
7	Raffi Maulana	25	117	2	<i>Average</i>
8	Raka Beni Pratama	25	59	1	<i>Best</i>
9	Restu Satrio Wibowo	25	63	1	<i>Best</i>
10	Silvia Nuraini	25	57	1	<i>Best</i>

Tabel 4. Deskripsi Data Hasil *Post Test*

NO	NAMA	JLS	POST TEST		
			WAKTU	KATEGORI	KETERANGAN
1	Alvina Ramadhani	25	55	1	<i>Best</i>
2	Arjuna Rizki Mubarok	25	54	1	<i>Best</i>
3	Azan Al-Varizzi	25	120	2	<i>Average</i>
4	Azizah novita sari	25	37	1	<i>Best</i>
5	Elisia Pungki Rahmdani	25	29	1	<i>Best</i>
6	Khoirul Marzuki Mubarok	25	64	1	<i>Best</i>
7	Raffi Maulana	25	74	1	<i>Best</i>
8	Raka Beni Pratama	25	28	1	<i>Best</i>
9	Restu Satrio Wibowo	25	59	1	<i>Best</i>
10	Silvia Nuraini	25	57	1	<i>Best</i>

Tabel 5. Rata-Rata Data Hasil *Pre Test*, Siklus I, Siklus II, *Pre Test*

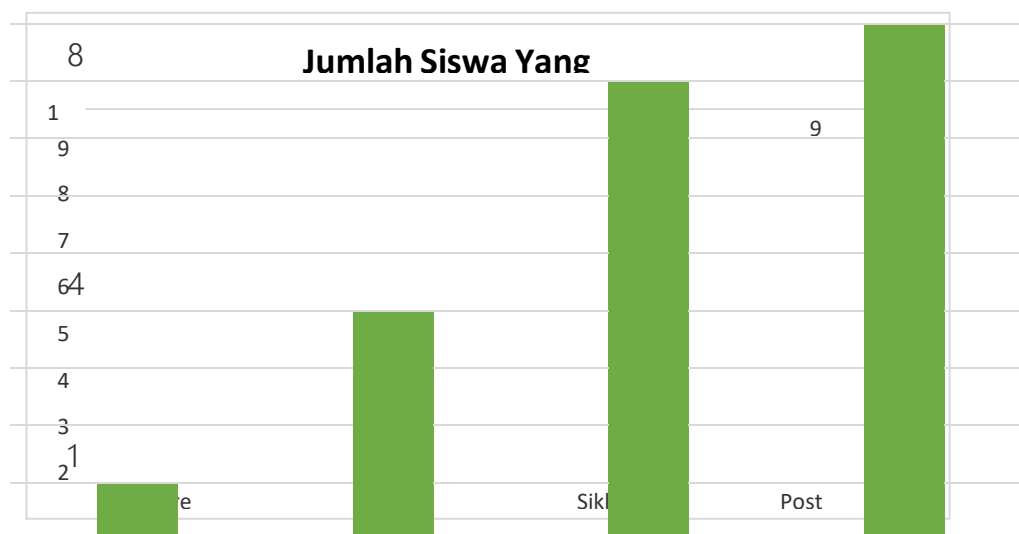
Rata-Rata	
<i>Pre Test</i>	163s
Siklus I	96s
Siklus II	70,8s
<i>Post Test</i>	57,7s

Berdasarkan dari tabel di atas terlihat bahwa rata-rata hasil nilai *pre test* dan *post test* sebelum dan sesudah diberikan pengajaran dan senam otak ceria ternyata mengalami tingkat kenaikan konsentrasi siswa, dibuktikan dengan menurunnya waktu pengerjaan instrumen. Dengan rata-rata sebagai berikut :

- 1) Rata-rata *pre test* 163s
- 2) Rata-rata siklus I 96s
- 3) Rata-rata siklus II 70,8s
- 4) Rata-rata *post test* 57,7s

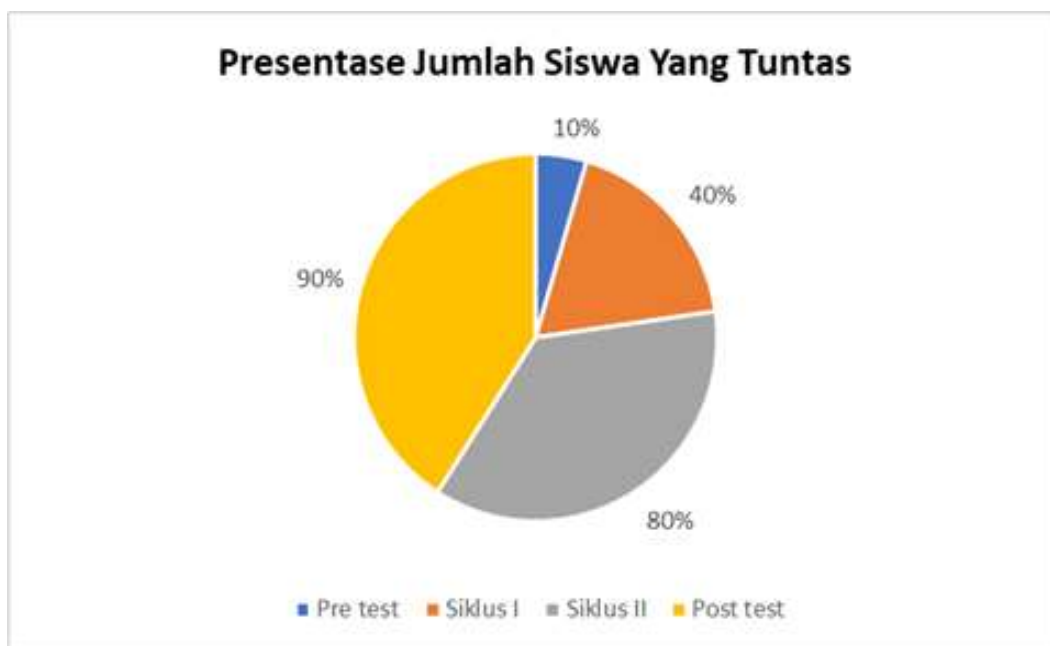
Tabel 6. Dekripsi Data Hasil *Pre Test*, Siklus I, Siklus II, dan *Post Test*

NO	NAMA	L/P	PRE TEST	SIKLUS1	SIKLUSII	POST-TEST
1	Alvina Ramadhani	P	Tidak	Tidak	Lulus	Lulus
2	Arjuna Rizki Mubarok	L	Tidak	Tidak	Lulus	Lulus
3	Azan Al-Varizzi	L	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak
4	Azizah novita sari	P	Tidak	Lulus	Lulus	Lulus
5	Elisia Pungki Rahmdani	P	Lulus	Lulus	Lulus	Lulus
6	Khoirul Marzuki M	L	Tidak	Tidak	Lulus	Lulus
7	Raffi Maulana	L	Tidak	Tidak	Tidak	Lulus
8	Raka Beni Pratama	L	Tidak	Lulus	Lulus	Lulus
9	Restu Satrio Wibowo	L	Tidak	Tidak	Lulus	Lulus
10	Silvia Nuraini	P	Tidak	Lulus	Lulus	Lulus

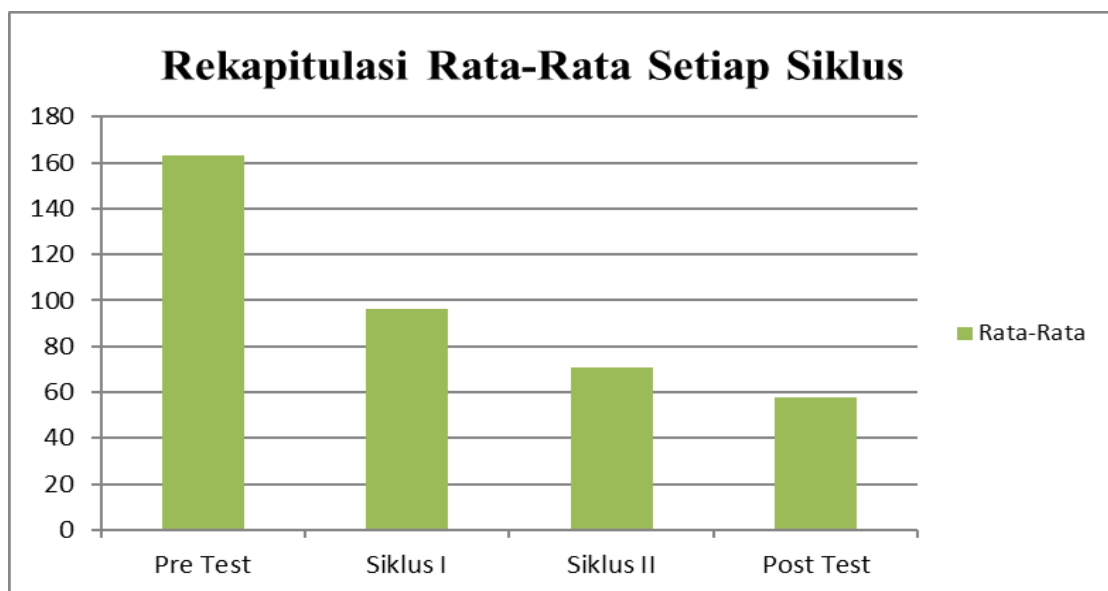


Gambar 1. Jumlah Siswa Yang Tuntas

- a. *Pre test* (18 Januari 2023) = 1 siswa tuntas, 9 siswa tidak tuntas
- b. Siklus 1 (1 Februari 2023) = 4 siswa tuntas, 6 siswa tidak tuntas
- c. Siklus II (15 Februari 2023) = 8 siswa tuntas, 2 siswa tidak tuntas
- d. *Post test* (22 Februari 2023) = 9 siswa tuntas, 1 siswa tidak tuntas



Gambar 2. Presentase Jumlah Siswa Yang Tuntas



Gambar 3. Rata-Rata Jumlah Siswa Yang Tuntas

Berdasarkan dari grafik di atas terlihat bahwa rata-rata hasil nilai *pre test* dan *post test* sebelum dan sesudah diberikan pengajaran dan senam otak ceria ternyata mengalami tingkat kenaikan konsentrasi siswa, dibuktikan dengan menurunnya waktu pengerjaan

instrumen. Dengan rata-rata sebagai berikut :

- 5) Rata-rata *pre test* 163s
- 6) Rata-rata siklus I 96s
- 7) Rata-rata siklus II 70,8s
- 8) Rata-rata *post test* 57,7s

Berdasarkan hasil *pre test* uji tingkat konsentrasi, nilai tingkat konsentrasi yang didapatkan siswa masih rendah dengan presentase 10%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa belum mampu mengolah konsentrasi dan siswa belum mampu melakukan gerakan senam otak ceria dengan baik.

Hasil siklus I menunjukkan masih banyak siswa yang memiliki tingkat konsentrasi rendah dengan presentase 40%, dan hasil observasi menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum mampu melakukan gerakan senam otak secara baik dan benar. Namun peneliti tetap harus memperhatikan peningkatan presentase ketuntasan siswa dalam mempelajari dan melakukan senam otak ceria.

Pelaksanaan siklus II, peneliti sebelumnya memberikan pengarahan yang lebih jelas kepada siswa terkait gerakan senam otak ceria yang benar dan arahan olah konsentrasi. Pada tahap siklus II peneliti lebih menekankan pada gerakan yang baik serta intensitas latihan senam otak yang lebih meningkat. Latihan senam otak ceria meliputi gerakan-gerakan, yaitu gerakansilang (*cross crawl*), burung hantu (*the owl*), mengaktifkan tangan (*arm activation*), lambaian kaki (*footflex*), pompa betis (*calf pump*), luncuran gravitasi (*gravity glider*), pasang kuda-kuda (*the graunder*), malas (*lazy*).

Hasil siklus II, siswa sudah mengalami peningkatan penguasaan gerakan senam otak ceria dengan baik dan benar hal ini juga mempengaruhi hasil peningkatan uji konsentrasi. Namun hasil dari siklus II siswa belum sepenuhnya mendapatkan hasil tingkat uji konsentrasi yang baik, namun sudah mendapatkan kenaikan dengan presentase 80%..

Hasil tindakan *post test* yang telah dilakukan didapatkan hasil yang jauh berbeda dengan hasil *pre test* dimana terdapat banyak peningkatan tingkat konsentrasi siswa. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh latihan senam otak ceria dan tingginya kemauan serta motivasisiswa untuk melakukan latihan senam otak ceria, sebagai upaya meningkatkan konsentrasi siswa kelas V SDN 3 Tanjung Inten. Hasil *post test* dari 10 siswa yang sudah mengalami ketuntasan dan ketercapaian tingkat konsentrasi siswa sebanyak 9 siswa (90%). Hal ini sudah cukup baik dibandingkan dengan hasil *pre test* yang hanya 1 siswa (10%). Berdasarkan hasil penelitian berupa *pre test*, siklus I, siklus II, dan *post test* dengan memberikan latihan, motivasiserta peningkatan intensitas latihan senam otak ceria, terbukti dapat meningkatkan hasil konsentrasi siswa. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya

presentase ketuntasan, serta nilai rata-rata hasil uji konsentrasi siswa kelas V SDN 3 Tanjung Inten mencapai 90%ketuntasan.

SIMPULAN

Penelitian tindakan (*action research*) Upaya meningkatkan konsentrasi melalui senam otak ceria siswa kelas V SDN 3 Tanjung Inten dapat disimpulkan sebagai berikut :

“Berdasarkan hasil tindakan yang telah dilakukan peneliti selama dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan senam otak ceria dapat meningkatkan konsentrasi siswa SDN 3 Tanjung Inten kelas V. Peningkatan hasil konsentrasi siswa tersebut dapat dilihat dari nilai hasil uji konsentrasi melalui hasil *Pre Test*, Siklus I, Siklus II, Dan Hasil *Post Test*. Siswa yang dijadikan sampling pada penelitian tindakan ini sebanyak 10 siswa dengan jumlah tuntas sebanyak 9 siswa atau 90% dari jumlah minimal ketuntasan 75%. Maka penelitian ini dinyatakan signifikan meningkatkan konsentrasi siswa melalui latihan senam otak ceria pada siswa kelas V SDN 3 Tanjung Inten, tahun ajaran 2022/2023”.

A. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tindakan ini peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Guru

Diharapkan lebih proaktif dalam memberikan latihan senam otak untuk meningkatkan konsentrasi siswa serta mirileksasikan otak setelah padatnya proses pembelajaran.

2. Bagi Siswa

Dalam proses pembelajaran baik dikelas atau diluar kelas siswa selalu aktif dan kondusif

3. Penelitian Lebih Lanjut

Mengingat bahwa pelaksanaan penelitian ini hanya berjalan dua siklus serta subjek penelitian hanya 10 siswa dalam satu kelas, peneliti lain yang akan melaksanakan penelitian dengan permasalahan yang relatif sama diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini untuk mendapatkan hasil yang lebih signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akimas, H. N., & Bachri, A. A. (n.d.). Pengaruh Kecerdasan Intelektual (Iq), Kecerdasan Emosional (Eq), Kecerdasan Spiritual (Sq) Terhadap Kinerja Pegawai Inspektorat. 259–272.
- Edukatif, S., Ilmu, F., & Unimed, K. (2016). Zulaini : Manfaat Senam Otak. 15, 62–70.Indonesia, U. T., Indonesia, U. T., & Indonesia, U. T. (2020). 1 , 2 , 3. 19(2), 196–205.
- Kemmis, S. & Mc. Taggart, R. 1997. The Action Research Planner. Victoria: Deakin University

Press.

Sampel, P. D. A. N. (2015). Populasi dan sampel

Sularyo, T. S., & Handryastuti, S. (2016). Senam Otak. *Sari Pediatri*, 4(1), 36.

<https://doi.org/10.14238/sp4.1.2002.36-44>.

Ulfah, A. A., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama dalam

Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. 5(2), 1844–1852.

<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993>.