



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 4 Tahun 2023 Page 2772-2780

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

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

## Pengaruh Penggunaan Brain Gym terhadap Motivasi Belajar Siswa di SD Negeri 040454 Desa Sempajaya Tahun Pelajaran 2022/2023

Karmila Br Karo<sup>1✉</sup>, Restio Sidebang<sup>2</sup>, Ripaldi Karo-karo<sup>3</sup>

(1) PPKn, FKIP, Universitas Quality, Indonesia

(2) PGSD, FKIP, Universitas Quality

Email : [kabankarmila@gmail.com](mailto:kabankarmila@gmail.com)<sup>✉</sup>

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana motivasi belajar siswa dengan menggunakan Brain Gym di SD Negeri 040454 Desa Sempajaya Tahun Pelajaran 2022/2023. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (Quasi eksperimental Research), menggunakan dua kelompok, yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Motivasi belajar siswa diukur menggunakan instrument angket yang berjumlah dua puluh item pertanyaan yang diberikan kepada 22 siswa kelas eksperimen dan kelas kontrol. Dari hasil penelitian ini, ditemukan bahwa motivasi belajar siswa semakin meningkat setelah adanya kegiatan brain gym sebelum dan pada pertengahan kegiatan belajar. Hal ini juga terlihat dari hasil belajar yang meningkat secara konsisten pada kelas eksperimen yang dilakukan oleh peneliti. Penggunaan Brain Gym yang beragam oleh peneliti terhadap kelas eksperimen membuat siswa semakin bersemangat dalam menerima Pelajaran dan ini mempengaruhi hasil belajar siswa SD 040454 Desa Sempajaya Tahun Pelajaran 2022/2023.

Kata Kunci: *Motivasi Belajar, Brain Gym*

## Abstract

The purpose of this research is to find out how students learn motivation by using the Brain Gym at SD Negeri 040454 Desa Sempajaya for the 2022/2023 academic year. The type of research used in this research is quasi-experimental research, using two groups, namely the experimental class and the control class. Student motivation was measured using a questionnaire instrument which totaled twenty question items given to 22 students in the experimental class and the control class. From the results of this study, it was found that students' learning motivation increased after brain gym activities before and in the middle of learning activities. This is also seen from the consistently increasing learning outcomes in the experimental class conducted by researchers. The use of various Brain Gyms by researchers in the experimental class made students more enthusiastic in receiving lessons and this affected the learning outcomes of SD 040454 Desa Sempajaya students in the 2022/2023 Academic Year.

Keyword: *Motivation To Learn, Brain Gym*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan fenomena manusia yang fundamental, yang juga mempunyai sifat konstruktif dalam hidup manusia. Karena itulah kita dituntut untuk mampu mengadakan refleksi ilmiah tentang pendidikan tersebut, sebagai pertanggung jawaban terhadap perbuatan yang dilakukan, yaitu mendidik atau dididik (Saifudin, 2019). Menurut Hasbullah (dalam Novalianti et al., 2021) menyatakan pengertian pendidikan menunjukkan suatu proses bimbingan, tuntunan atau pimpinan yang didalamnya mengandung unsur-unsur seperti pendidik, anak didik, tujuan dan sebagainya.

Menurut Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2003 menyatakan pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuasaan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlakukannya diriny, masyarakat, bangsa, dan Negara (Setiawan et al., 2019).

Pada proses belajar mengajar Guru memegang peran penting karena seorang guru hendaknya mampu menciptakan pendidikan yang menarik dan membangun motivasi belajar siswa. Kegiatan belajar dan mengajar yang kurang bervariasi akan membuat siswa akan bosan dan akan membuat siswa menjadi sulit memahami pelajaran yang diberikan oleh guru. Guru juga harus memberikan kesempatan kepada siswa untuk menciptakan pengalaman-pengalamannya sendiri agar tercipta kelas yang nyaman dan supaya tercapainya tujuan pembelajaran (Panzilion et al., 2020).

Dalam Hanafiah (dalam Kurniawan & Maryanti, 2020), dijelaskan bahwa motivasi adalah suatu kekuatan (power motivation), daya pendorong (driving motivation) atau juga alat pembangun dan keinginan yang ada di dalam diri seorang peserta didik untuk dapat belajar baik secara aktif, efektif, kreatif, inovatif dan menyenangkan untuk suatu perubahan perilaku, di dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotor (Pratama & Ghofur, 2021). Motivasi belajar juga adalah proses internal yang kemudian mengaktifkan juga menuntun, dan mempertahankan perilaku dari waktu ke waktu (Sarnoto & Romli, 2019). Peserta didik akan bersungguh-sungguh dalam proses pembelajaran ketika memiliki motivasi yang tinggi dalam dirinya, sehingga harapannya akan memperoleh hasil yang semakin baik dalam pembelajaran (Apriyanto & Herlina, 2020).

Dalam rangka meningkatkan motivasi dalam belajar dapat digunakan alat pembelajaran seperti reward and punishment, menyediakan sarana dan juga prasarana belajar, dengan menciptakan kondisi belajar yang kondusif, membuat hubungan baik dengan peserta didik, merancang metode atau model pembelajaran yang cukup menarik seperti bervariasinya metode penyajian materi dilakukan dengan presentasi melalui audio visual, mendatangkan pembicara, aksi demonstrasi, aksi simulasi, bermain peran, kegiatan karya wisata dan dengan metode brain gym. Semua kegiatan yang sudah dijelaskan diatas dilakukan dengan maksud agar peserta didik memiliki minat, semangat, serta tidak cepat bosan dalam mengikuti pembelajaran (Sari, 2019). Menurut sebuah penelitian yang pernah dilakukan oleh Dennison (dalam Heni & Nurlika, 2021) menunjukkan bahwa brain gym mampu memudahkan kegiatan belajar mengajar, membangun harga diri, juga memperbaiki tingkat motivasi dari peserta didik (Suharti et al., 2020). Kegiatan brain gym dapat dilakukan dalam tempo waktu yang cukup singkat serta tidak terlalu memerlukan bahan juga tempat yang khusus. Hal ini menunjukkan bahwa brain gym dapat dipakai dengan baik dalam semua situasi untuk menumbuhkan minat dan semangat belajar peserta didik (Khasanah et al., 2021).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dengan walikelas IV dan V dari SD Negeri 040454 Desa Sempajaya, peneliti menemukan bahwa banyak peserta didik yang belum memiliki motivasi yang kuat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. Hal ini terlihat dari hasil belajar yang menurun beberapa semester belakangan, terlebih sejak pandemi Covid yang melanda Indonesia selama beberapa tahun ini (Daniel Hasibuan et al., 2020). Pandemi lalu membuat proses belajar harus dilakukan secara daring, sehingga sulit bagi guru untuk melihat bagaimana anak atau peserta didik melakukan kegiatan belajar di rumah. Saat ini, ketika kegiatan belajar sudah normal kembali, peserta didik sebagian besar kehilangan semangat atau motivasi mereka dalam belajar, dan lebih suka bermain dengan HP yang ada di rumah mereka (Chyquitita et al.,

2018). Melihat kondisi ini, peneliti berniat memberikan kegiatan brain gym pada peserta didik dalam upaya meningkatkan motivasi mereka dalam belajar, karena brain gym juga mampu membantu peserta didik lebih konsentrasi dan santai dalam belajar (Sairillah, 2020), sehingga hal ini diharapkan mampu membuat peserta didik semakin termotivasi dalam mengikuti proses belajar mengajar di dalam kelas bersama guru (Rianti & Dibia, 2020).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk dapat meningkatkan motivasi belajar dari siswa yang ada di SD Negeri 040454 Desa Sempajaya, Kecamatan Berastagi, Kabupaten Karo. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (Quasi eksperimental Research), desain ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol (Amanillah & Rosiana, 2019). Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Juni 2023 semester genap Tahun Ajaran 2022/2023 di SD Negeri 040454 Desa Sempajaya Kecamatan Berastagi Kabupaten Karo. Subyek dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri SD Negeri 040454 Desa Sempajaya Kecamatan Berastagi Kabupaten Karo berjumlah 20 Orang dan Obyek dalam penelitian ini adalah hasil motivasi belajar siswa dengan penerapan brain gym (Panzilion et al., 2021). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (Quasi eksperimental Research), desain ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pada kelas kontrol akan diberikan kegiatan brain gym (Ines & Dyanel, 2023).

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil

Motivasi belajar siswa diukur menggunakan instrument angket yang berjumlah dua puluh item pertanyaan yang diberikan kepada 22 siswa kelas Kontrol. Data hasil penelitian berupa motivasi belajar awal siswa (pretsest), tanpa model pembelajaran Brain Gym, langkah pertama siswa diberikan pretest terlebih hal ini bertujuan untuk melihat kemampuan awal siswa, pretest yang diberikan terdiri dari angket yang memiliki 20 pertanyaan didalamnya dengan skala penilaian 80. Setelah kemampuan awal siswa diketahui maka selanjutnya siswa kelas kontrol diajarkan tanpa menggunakan model pembelajaran Brain Gym (Hasnah & Ginting, 2018). Pertemuan terakhir siswa diberikan

posttest berupa angket yang memiliki 20 pertanyaan didalamnya dan tetap dengan skala penilaian 80.

Adapun data hasil pretest dan posttest kelas kontrol dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Ringkasan Nilai Siswa Kelas Kontrol

Kelas Kontrol	Pre test	Post test
Jumlah Siswa	22	22
Nilai Tertinggi	65	70
Nilai Terendah	50	55

Sumber: Data Olahan 2023

#### Deskripsi Data Hasil Belajar Siswa Kelas Eksperimen

Pada deskripsi hasil belajar pada kelas kontrol yang telah menjawab angket motivasi belajar siswa dengan penerapan model pembelajaran Brain Gym. Sebelum dilakukan pembelajaran dengan menerapkan Brain Gym, hal yang dilakukan adalah menyebarkan angket pretest kepada siswa hal ini bertujuan untuk melihat kemampuan awal siswa, angket pretest yang diberikan 20 pertanyaan dengan skala penilaian 80 (Widanti et al., 2021). Setelah kemampuan siswa diketahui maka selanjutnya siswa kelas kontrol diajarkan menggunakan model pembelajaran Brain Gym. Pada tahap akhir siswa diberikan angket post test yang terdiri dari 20 pertanyaan yang memiliki skala penilaian 80 juga.

Adapun data hasil pretest dan posttest kelas eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Ringkasan Nilai Siswa Kelas Kontrol

Kelas Eksperimen	Pretest	Posttest
Jumlah Siswa	22	22
Nilai Tertinggi	72	80
Nilai Terendah	55	70

Sumber: Data Olahan 2023

Motivasi belajar dapat muncul apabila siswa memiliki keinginan untuk belajar. Oleh karena itu motivasi baik instrinsik maupun ekstrinsik harus ada pada diri siswa sehingga tujuan pembelajaran yang sudah dirumuskan dapat tercapai secara optimal. Motivasi belajar pada siswi dapat diketahui melalui aktivitas-aktivitas selama proses belajar, antara lain: menyiapkan diri sebelum mengikuti pelajaran, mengikuti pelajaran di kelas, menindaklanjuti pelajaran di sekolah (Iswayuni et al., 2020). Dalam proses perlakuan senam latih otak peneliti mendapatkan fakta bahwa ini adalah hal baru bagi

siswi kelas IV dan V SD Negeri 040454 Desa Sempajaya, dengan demikian para siswi lebih tertarik dan mengikuti perlakuan senam latih otak dengan antusias sehingga hasil yang didapatkan lebih baik dari pada sebelum diberikan perlakuan senam latih otak (Lomu & Widodo, 2018).

Penerapan brain gym dalam pembelajaran dikelas diharapkan dapat meningkatkan pengaktifan kedua belahan otak sehingga dapat terintegrasi dan bekerja secara maksimal. Terlebih jika dikolaborasikan dengan berbagai metode pembelajaran inovatif, maka akan lebih meningkatkan kesiapan siswa untuk belajar. Hal ini didukung oleh beberapa penelitian tentang brain gym yang pernah dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa seperti yang dilakukan Khuluqiyah dan Arif (2012), tentang pengaruh penerapan zona alfa dengan kegiatan brain gym. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang menerapkan zona alfa melalui kegiatan brain gym memiliki hasil belajar yang lebih baik daripada yang tidak menerapkannya. Selain itu, penelitian Prihastuti (dalam Khoiroh, 2018), mengungkapkan bahwa aktivitas brain gym dalam pembelajaran diharapkan bisa dilakukan oleh guru sebagai salah satu cara untuk meningkatkan proses belajar siswa.

Permasalahan yang dihadapi di sekolah SD Negeri 040454 Desa Sempajaya, dimana banyak siswa yang kurang termotivasi dalam belajar, dengan memberika kegiatan brain gym diharapkan dapat mampu meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar. Kegiatan mengajar yang dilakukan oleh guru kepada siswa akan berhasil jika ada usaha yang dilakukan oleh guru untuk membuat siswa termotivasi (Farida et al., 2018). Bagaimana usaha seorang guru, salah satunya adalah dengan menggunakan berbagai cara untuk membangun motivasi tersebut, salah satunya adalah dengan brain gym (Azka, 2019). Banyak jenis atau cara brain gym yang dapat diterapkan, guru bisa memilih sesuai dengan kebutuhan dan kondisi sekolah juga kondisi siswa yang menjadi subjek nya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta analisis data hasil penelitian yang dilaksanakan SD Negeri 040454 Desa Sempajaya maka dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar siswa yang belajar tanpa menggunakan metode Brain Gym tidak mengalami peningkatan yang besar dari pre test dan hasil post test. Pemahaman dan motivasi siswa yang belajar dengan menggunakan metode Brain Gym mengalami peningkatan yang cukup besar (nilai angket sampai 80), ditambah lagi dengan penampakan semangat siswa dalam menerima Pelajaran dengan terlebih dahulu menerima metode Brain Gym.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amanillah, S., & Rosiana, D. (2019). *Hubungan School Well-Being Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas Xi Ma X*. [Http://Hdl.Handle.Net/123456789/21672](http://hdl.handle.net/123456789/21672)
- Apriyanto, M. T., & Herlina, L. (2020). Analisis Prestasi Belajar Matematika Pada Masa Pandemi Ditinjau Dari Minat Belajar Siswa. *Diskusi Panel Nasional Pendidikan Matematika*, 6(1).
- Azka, R. (2019). Hubungan Motivasi Belajar Dan Persepsi Siswa Terhadap Gaya Mengajar Guru Dengan Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Pengembangan Pembelajaran Matematika*, 1(1), 23–31. [Https://Doi.Org/10.14421/Jppm.2019.11.23-31](https://doi.org/10.14421/jppm.2019.11.23-31)
- Chyquitita, T., Winardi, Y., & Hidayat, D. (2018). Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas Ix Ipa Dalam Pembelajaran Matematika Di Sma Xyz Tangerang [The Effects Of Brain Gym In Helping Students' Concentration In Learning Math In Grade Xi Science At Xyz Senior High School Tangerang]. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 14(1), 39–52.
- Daniel Hasibuan, M. T., Mendrofa, H. K., Silaen, H., & Tarihoran, Y. (2020). Hubungan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(2), 387–393. [Https://Doi.Org/10.37104/Ithj.V3i2.65](https://doi.org/10.37104/ithj.v3i2.65)
- Farida, A. R., Caswita, C., & Gunowibowo, P. (2018). Pengaruh Model Problem Based Learning Terhadap Kemampuan Penalaran Matematis Siswa. *Jurnal Pendidikan Matematika Universitas Lampung*, 6(7).
- Hasnah, Y., & Ginting, P. (2018). Brain Gym Bagi Guru Smp Di Kecamatan Percut Sei Tuan. *Jurnal Prodikmas Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).
- Heni, H., & Nurlika, U. (2021). Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Pada Siswa Kelas Iv Sd Melalui Brain Gym (Senam Otak). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 222–232. [Https://Doi.Org/10.31539/Jks.V5i1.2820](https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2820)
- Ines, F., & Dyanel, S. (2023). *Efektivitas Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Smpn 19 Makassar*. Stik Stella Maris Makassar.
- Iswayuni, D., Adyatma, S., & Rahman, A. M. (2020). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Geografi Siswa Sma Negeri 1 Kurau Dan Sma Negeri 1 Bumi Makmur. *Jpg (Jurnal Pendidikan Geografi)*, 6(2). [Https://Doi.Org/10.20527/Jpg.V6i2.7739](https://doi.org/10.20527/jpg.v6i2.7739)
- Khasanah, R., A M, M. S., & Irvan, M. (2021). Brain Gym Sebagai Sarana Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Autis. *Jurnal Ortopedagogia*, 1(1), 1. [Https://Doi.Org/10.17977/Um031v7i12021p1-7](https://doi.org/10.17977/um031v7i12021p1-7)
- Khoiroh, N. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Blended Learning Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas Viii Smpn 1 Gumukmas. *Jurnal Penelitian Ilmu*

- Pendidikan*, 10(2), 97. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v10i2.13986>
- 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(1), 1–10. <https://doi.org/10.33751/jsep.v4i1.2825>
- Lomu, L., & Widodo, S. A. (2018). *Pengaruh Motivasi Belajar Dan Disiplin Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa*.
- Novalianti, K. E., Susilawati, S., & Ardhuha, J. (2021). Pengaruh Model Brain Based Learning Berbantuan Brain Gym Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Ditinjau Dari Motivasi Belajar Fisika Peserta Didik. *Jurnal Pijar Mipa*, 16(1), 49–56. <https://doi.org/10.29303/jpm.v16i1.1397>
- Panzilion, P., Andri, J., & Padila, P. (2021). Therapy Brain Gym Terhadap Short Memory Anak Retardasi Mental. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 600–606. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.2120>
- Panzilion, P., Padila, P., Tria, G., Amin, M., & Andri, J. (2020). Perkembangan Motorik Prasekolah Antara Intervensi Brain Gym Dengan Puzzle. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 510–519. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1120>
- Pratama, H. J., & Ghofur, M. A. (2021). Pengaruh Motivasi Belajar Dan Lingkungan Belajar Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Ekonomi Siswa Saat Pembelajaran Daring. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1568–1577. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.621>
- Rianti, N. M. 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/10.23887/jjpgsd.v8i2.26479>
- Saifudin, M. (2019). Pengaruh Senam Latih Otak (Brain Gym) Terhadap Motivasi Belajar Siswi Kelas Xi Ma Ruhul Amin Yayasan Spmaa Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. *Surya: Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 11(02), 46–53.
- Sairillah, R. A. L. I. (2020). *Pengaruh Brain Gym Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas Iv Pada Pelajaran Ips Di Sekolah Dasar Khadijah Wonokromo Surabaya*. <https://doi.org/http://repository.unusa.ac.id/id/eprint/8281>
- Sari, I. N. (2019). *Pengaruh Penerapan Brain Gym Terhadap Motivasi, Konsentrasi Dan Hasil Belajar Matematika Kelas Vii Di Mts. Nurul Islam*. Universitas Muhammadiyah Gresik. <http://eprints.umg.ac.id/id/eprint/3317>
- Sarnoto, A. Z., & Romli, S. (2019). Pengaruh Kecerdasan Emosional (Eq) Dan Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sma Negeri 3 Tangerang Selatan. *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam Dan Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 55–75.

<https://doi.org/10.36671/Andragogi.V1i1.48>

- Setiawan, A., Sawitri, D., & Suswati, E. (2019). Pengaruh Minat Dan Lingkungan Belajar Terhadap Kesiapan Belajar Dimediasi Oleh Motivasi Belajar. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 6(2), 94–113.
- Suharti, S., Muslim, A., & Sriyanto, S. (2020). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas V Sd Negeri Daerah Binaan 1 Sumbang Banyumas. *Madrasah: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 13(1), 51–64.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.18860/Mad.V13i1.9662>
- Widanti, H. N., Arti, W., & Anjasmara, B. (2021). Efektivitas Pemberian Latihan Brain Gym Terhadap Peningkatan Koordinasi Mata Dan Tangan Pada Anak Pra-Sekolah. *Physiotherapy Health Science (Physiohs)*, 3(1), 40–45.  
<https://doi.org/10.22219/Physiohs.V3i1.17161>