



Implementasi *Brain Gym* Terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas II Di SDN 5 Tanjung

Alya, Fitriani Rahayu, Ana Mulyono

PGSD, STKIP Hamzar

Received: 10 September 2026
Revised: 15 September 2026
Accepted: 01 Oktober 2026

Abstract

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya konsentrasi belajar siswa kelas II yang ditandai dengan kurangnya fokus, mudah teralihkan perhatian, dan kurang aktif selama proses pembelajaran. *Brain Gym* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar siswa dengan memberikan serangkaian gerakan sederhana yang membantu mengoptimalkan fungsi otak, meningkatkan fokus, serta menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan menyenangkan. Subjek penelitian meliputi wali kelas II dan siswa kelas II, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus, pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan/verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Proses penerapan *Brain Gym* pada siswa kelas II di SD Negeri 5 Tanjung dilaksanakan melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, guru menentukan jenis gerakan yang sesuai dengan karakteristik siswa, menyiapkan media pendukung berupa video, musik, dan poster, serta mengatur waktu pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan, guru memperagakan berbagai gerakan *Brain Gym* seperti *Cross Crawl*, *Hook Ups*, *Ma Poa Ko Ye*, *Siku Sakit Sikut*, dan *Tembak Jari* yang diikuti siswa secara bersama-sama. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan terhadap perubahan perilaku dan konsentrasi siswa selama pembelajaran berlangsung. 2). Faktor pendukung penerapan *Brain Gym* meliputi gerakan yang menyenangkan, dukungan dan peran aktif guru, penggunaan media pembelajaran yang menarik, serta sarana dan prasarana yang memadai. Adapun faktor penghambat meliputi perbedaan kemampuan siswa dalam mengikuti gerakan, keterbatasan waktu pembelajaran, dan kesulitan guru dalam mengondisikan kelas selama kegiatan berlangsung. 3) Penerapan *Brain Gym* memberikan dampak positif terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa kelas II, yang ditunjukkan dengan meningkatnya fokus belajar, keaktifan dalam pembelajaran, kemampuan memahami materi, serta kemampuan menyelesaikan tugas belajar. Siswa menjadi lebih siap mengikuti pembelajaran, lebih aktif berpartisipasi, dan lebih mudah memahami materi yang diberikan guru.

Keywords: *Brain Gym*, Gerakan Fisik, Senam Otak, *Ice Breaking*, Konsentrasi Belajar, Siswa Sekolah Dasar.
Brain Gym, Gerakan Fisik, Senam Otak, *Ice Breaking*, Konsentrasi Belajar, Siswa Sekolah Dasar.

(*) Corresponding Author: alyaaa.0411@gmail.com, fi3ani.rhy@gmail.com, alviasuciana@gmail.com.

How to Cite: Alya, A., Rahayu, F., & Mulyono, A. (2026). Implementasi *Brain Gym* Terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas II Di SDN 5 Tanjung. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(10.C), 11-19. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/14893>.

PENDAHULUAN

Pendidikan dasar merupakan fondasi penting dalam membangun kualitas sumber daya manusia yang unggul dan berdaya saing. Pada jenjang sekolah dasar, siswa berada pada tahap perkembangan operasional konkret sehingga memerlukan stimulasi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik usia mereka (Piaget dalam Santrock, 2020: 51). Pada tahap ini, siswa tidak hanya diperkenalkan pada kemampuan akademik dasar seperti membaca, menulis, dan berhitung, tetapi juga dibentuk kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik yang menjadi dasar keberhasilan belajar pada jenjang pendidikan selanjutnya.

Salah satu faktor yang menentukan keberhasilan proses pembelajaran di sekolah dasar adalah kemampuan konsentrasi belajar. Konsentrasi menjadi prasyarat bagi siswa untuk menerima, mengolah, dan memahami informasi sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Tanpa adanya konsentrasi, siswa akan mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran, memahami materi, maupun menyelesaikan tugas yang diberikan guru (Rohman & Febrianto, 2024: 267). Menurut Slameto (2020: 89), konsentrasi belajar merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara penuh terhadap objek atau aktivitas belajar dengan mengabaikan hal-hal yang dapat mengganggu proses belajar.

Konsentrasi belajar dapat diamati melalui kesiapan siswa mengikuti pembelajaran, kemampuan memperhatikan penjelasan guru, memberikan respons terhadap materi, aktif bertanya, mencatat informasi penting, menyelesaikan tugas dengan tekun, serta tidak mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar (Nur Adinda, 2024: 48). Kemampuan tersebut berkaitan erat dengan fungsi eksekutif otak, seperti perhatian, memori kerja, dan pengendalian diri. Donnelly et al. (2020: 1197) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur berhubungan dengan peningkatan fungsi eksekutif anak usia sekolah dasar sehingga mampu mendukung kemampuan konsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung.

Dalam penelitian ini, konsentrasi belajar difokuskan pada pembelajaran Bahasa Indonesia. Pemilihan mata pelajaran tersebut didasarkan pada karakteristik pembelajaran Bahasa Indonesia yang menuntut peserta didik menguasai empat keterampilan berbahasa, yaitu menyimak, berbicara, membaca, dan menulis. Menurut Slameto (2019: 22), keempat keterampilan tersebut saling berkaitan dan menjadi dasar dalam proses komunikasi serta pengembangan kemampuan berpikir peserta didik. Selain itu, Ahmad Susanto (2019: 245) menyatakan bahwa pembelajaran Bahasa Indonesia di sekolah dasar bertujuan mengembangkan kemampuan berkomunikasi peserta didik secara baik dan benar melalui kegiatan menyimak, berbicara, membaca, dan menulis. Seluruh aktivitas tersebut menuntut peserta didik untuk memusatkan perhatian secara penuh agar mampu memahami informasi, mengolah pesan, dan memberikan respons yang tepat. Oleh karena itu, pembelajaran Bahasa Indonesia dipilih sebagai fokus penelitian karena memiliki keterkaitan yang erat dengan kemampuan konsentrasi belajar dibandingkan mata pelajaran yang lebih banyak melibatkan aktivitas praktik. Oleh karena itu, pembelajaran Bahasa Indonesia dipilih sebagai fokus penelitian karena memiliki keterkaitan yang erat dengan kemampuan konsentrasi belajar. Rendahnya konsentrasi belajar akan menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam memahami isi bacaan, menyimak penjelasan guru, maupun menyampaikan kembali informasi yang diperoleh selama proses pembelajaran.

Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap kemampuan konsentrasi belajar anak semakin meningkat seiring perkembangan teknologi dan perubahan pola kehidupan sosial. Anak usia sekolah dasar tumbuh dalam lingkungan yang dipenuhi berbagai stimulasi visual dan digital sehingga perhatian mereka lebih mudah teralihkan (Pratiwi, 2023: 115). Kondisi tersebut menjadi tantangan dalam pembelajaran tatap muka, khususnya pada mata pelajaran Bahasa Indonesia yang menuntut siswa mempertahankan fokus dalam menyimak, membaca, dan memahami materi selama proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan Ibu Luhita Puspita Sari, S.Pd., selaku wali kelas II SDN 5 Tanjung pada hari Senin, 5 Januari 2026, diketahui bahwa permasalahan konsentrasi belajar siswa paling banyak ditemukan pada pembelajaran Bahasa Indonesia. Sebagian besar siswa mudah kehilangan fokus dalam waktu singkat, berbicara dengan teman, bermain alat tulis, kurang memperhatikan penjelasan guru, serta mengalami kesulitan menjawab pertanyaan sederhana setelah kegiatan menyimak. Selain itu, siswa memerlukan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas sehingga menunjukkan bahwa konsentrasi belajar mereka belum optimal. Rendahnya kemampuan mengendalikan diri serta interaksi antarteman yang cenderung mengganggu juga menyebabkan suasana belajar menjadi kurang kondusif. Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa rendahnya konsentrasi belajar memberikan dampak terhadap ketercapaian tujuan pembelajaran Bahasa Indonesia. Apabila kondisi tersebut tidak segera diatasi, siswa akan mengalami kesulitan dalam memahami materi, mengikuti instruksi guru, serta mengembangkan keterampilan berbahasa secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan suatu strategi pembelajaran yang mampu membantu siswa meningkatkan konsentrasi belajar selama proses pembelajaran berlangsung.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas rendah masih memerlukan strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik perkembangan mereka. Anak usia sekolah dasar memiliki kecenderungan untuk aktif bergerak sehingga pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik lebih mudah menarik perhatian dan mempertahankan fokus belajar. Diamond dan Ling (2020: 531) menyatakan bahwa integrasi aktivitas fisik dalam pembelajaran mampu meningkatkan perhatian serta kemampuan kontrol diri siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada penyampaian materi, tetapi juga mampu mempersiapkan kondisi fisik dan mental siswa sebelum pembelajaran dimulai.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah *brain gym*. Menurut Dennison dan Dennison (2020: 7), *brain gym* merupakan serangkaian gerakan sederhana yang dirancang untuk mengoptimalkan fungsi otak melalui koordinasi gerak tubuh sehingga dapat meningkatkan kesiapan belajar, perhatian, dan konsentrasi siswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru kelas II SDN 5 Tanjung, *brain gym* dinilai efektif karena mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan, mengurangi kejenuhan, serta membantu siswa lebih siap mengikuti pembelajaran.

Penelitian Wulandari (2021: 145) menunjukkan bahwa penggunaan *brain gym* pada siswa kelas rendah mampu meningkatkan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Penelitian Rahmawati (2021: 28) juga menjelaskan bahwa *brain gym* yang dilakukan sebelum pembelajaran dapat membantu siswa menjadi

lebih rileks dan fokus. Sementara itu, Rahmawati dan Hidayat (2022: 54) mengungkapkan bahwa *brain gym* mampu meningkatkan kesiapan belajar siswa, baik dari aspek kognitif maupun emosional. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada pengaruh *brain gym* terhadap hasil belajar atau peningkatan konsentrasi secara kuantitatif, sedangkan kajian mengenai bagaimana implementasi *brain gym* dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar siswa di kelas, khususnya pada pembelajaran Bahasa Indonesia di sekolah dasar, masih terbatas.

Berdasarkan hasil observasi di kelas II SDN 5 Tanjung, guru telah menerapkan *brain gym* sebelum pembelajaran dimulai melalui berbagai variasi gerakan, seperti gerakan menyilang, Ma Poa Ko Ye, dan Hook Ups yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Kegiatan tersebut bertujuan meningkatkan konsentrasi belajar, mengurangi kejenuhan, serta mempersiapkan kondisi fisik dan mental siswa sebelum mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Implementasi *Brain Gym* terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas II di SDN 5 Tanjung Tahun Ajaran 2025/2026."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Metode penelitian kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang berlandaskan pada pengetahuan relatif. Metode ini digunakan untuk meneliti kondisi obyek secara alami, tanpa manipulasi, sehingga peneliti bertindak sebagai instrumen utama, yaitu menggambarkan dan menganalisis fenomena tanpa intervensi atau manipulasi variabel. Data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan lebih fokus pada proses daripada hasil. Pengumpulan data dilakukan secara sistematis, jelas, lengkap, dan rinci melalui wawancara dan observasi langsung (Tamaulina, dkk, 2023 : 22).

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 5 Tanjung, Kabupaten Lombok Utara. Sumber data terdiri atas siswa kelas II sebagai informan utama dan wali kelas II sebagai informan pendukung.

Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Metode observasi nonpartisipan dilakukan dengan mengamati secara langsung pelaksanaan *brain gym* tanpa keterlibatan peneliti dalam kegiatan pembelajaran. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi yang mencakup proses pelaksanaan *brain gym*, respons siswa, perubahan konsentrasi belajar, interaksi guru dan siswa, serta faktor pendukung dan penghambat. Wawancara semi-terstruktur digunakan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam dengan berpedoman pada daftar pertanyaan yang telah disusun, namun tetap memberi ruang pengembangan sesuai respons informan. Dokumentasi dilakukan melalui pengumpulan dokumen pendukung, seperti RPP, jadwal pelaksanaan *brain gym*, catatan perkembangan siswa, dan foto kegiatan pembelajaran di kelas II SDN 5 Tanjung.

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Sedangkan, untuk memastikan bahwa data yang diperoleh mencerminkan kondisi yang sebenarnya dan dapat dipercaya untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menerapkan beberapa teknik uji yaitu

triangulasi teknik, triangulasi sumber, dan member check sehingga data yang diperoleh menjadi lebih akurat dan valid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Proses Penerapan *Brain Gym* dalam Pembelajaran Siswa Kelas II di SD Negeri 5 Tanjung

a. Perencanaan Penerapan *Brain Gym*

Berdasarkan hasil penelitian, perencanaan merupakan tahap awal yang penting dalam penerapan *Brain Gym* di kelas II SD Negeri 5 Tanjung. Guru melakukan berbagai persiapan sebelum kegiatan dilaksanakan, seperti menentukan jenis gerakan yang sesuai dengan karakteristik siswa kelas rendah, menyiapkan media pendukung berupa video, musik, dan poster, mengatur posisi siswa di dalam kelas, serta menentukan waktu pelaksanaan kegiatan.

Perencanaan tersebut dilakukan agar kegiatan *Brain Gym* dapat berlangsung secara terarah, efektif, dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, yaitu membantu meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar siswa. Guru memilih gerakan-gerakan sederhana seperti *Cross Crawl*, *Hook Ups*, *Ma Poa Ko Ye*, dan gerakan lainnya yang mudah ditiru serta menyenangkan bagi siswa kelas II.

b. Pelaksanaan Penerapan *Brain Gym*

Pelaksanaan *Brain Gym* merupakan tahap inti dalam implementasi kegiatan di kelas II SD Negeri 5 Tanjung. Berdasarkan hasil penelitian, *Brain Gym* dilaksanakan sebelum pembelajaran dimulai maupun ketika siswa mulai menunjukkan tanda-tanda kelelahan dan kurang fokus saat proses belajar berlangsung. Kegiatan diawali dengan guru mengondisikan siswa, memberikan arahan, dan memperagakan gerakan yang akan dilakukan. Siswa mengikuti gerakan secara bersama-sama dengan suasana yang menyenangkan. Guru menggunakan variasi gerakan seperti *Cross Crawl*, *Double Doodle*, *Hook Ups*, *Ma Poa Ko Ye*, dan *Tembak Jari* agar siswa tidak merasa bosan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengikuti kegiatan dengan antusias. Meskipun terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan mengikuti gerakan tertentu, terutama gerakan yang membutuhkan koordinasi lebih kompleks. Guru mengatasi hal tersebut dengan memberikan contoh ulang secara perlahan serta melakukan pendampingan secara individual. Selama pelaksanaan, guru berperan aktif membimbing siswa serta terlibat langsung dalam setiap gerakan sehingga siswa lebih mudah mengikuti kegiatan. Kondisi ini menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan membantu siswa lebih siap mengikuti pembelajaran inti.

c. Evaluasi Penerapan *Brain Gym*

Berdasarkan hasil penelitian, evaluasi penerapan *Brain Gym* dilakukan secara sederhana melalui pengamatan terhadap perubahan perilaku siswa setelah mengikuti kegiatan. Guru mengevaluasi tingkat perhatian siswa, keaktifan selama pembelajaran, keterlibatan dalam kegiatan belajar, kemampuan memahami materi, serta kemampuan menyelesaikan tugas.

Evaluasi dilakukan secara berkelanjutan selama proses pembelajaran berlangsung. Guru mengamati apakah siswa lebih fokus saat mendengarkan penjelasan, lebih aktif menjawab pertanyaan, serta lebih cepat menyelesaikan tugas setelah mengikuti *Brain Gym*.

Selain melalui pengamatan guru, evaluasi juga dilakukan melalui tanggapan siswa mengenai manfaat yang mereka rasakan setelah mengikuti *Brain Gym*. Sebagian besar siswa menyatakan bahwa mereka menjadi lebih fokus, lebih semangat belajar, lebih mudah memahami pelajaran, dan lebih mudah mengerjakan tugas.

2. Faktor Pendukung dan Penghambat Penerapan *Brain Gym* dalam Pembelajaran Siswa Kelas II di SD Negeri 5 Tanjung

Penerapan *Brain Gym* di kelas II SD Negeri 5 Tanjung dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung meliputi antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan, dukungan dan peran aktif guru, penggunaan media pembelajaran yang menarik, serta tersedianya sarana dan prasarana yang memadai. Faktor-faktor tersebut membantu menciptakan pelaksanaan *Brain Gym* yang efektif dan menyenangkan.

Sementara itu, faktor penghambat yang ditemukan meliputi perbedaan kemampuan siswa dalam mengikuti gerakan, keterbatasan waktu pembelajaran, serta kesulitan guru dalam mengondisikan kelas. Meskipun demikian, hambatan tersebut masih dapat diatasi melalui pendampingan guru, pengulangan gerakan, serta pengelolaan kelas yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian, faktor pendukung memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan faktor penghambat sehingga penerapan *Brain Gym* tetap dapat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat bagi siswa.

3. Dampak Penerapan *Brain Gym* terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas II di SD Negeri 5 Tanjung

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan *Brain Gym* di kelas II SD Negeri 5 Tanjung memberikan dampak positif terhadap konsentrasi belajar siswa. Sebelum *Brain Gym* diterapkan, masih terdapat siswa yang kurang fokus, berbicara dengan teman, tidak memperhatikan guru, serta kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran. Setelah *Brain Gym* dilakukan secara rutin, siswa terlihat lebih siap, tenang, dan mampu memusatkan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

Peningkatan konsentrasi tersebut berdampak pada berbagai aspek pembelajaran. Siswa menjadi lebih aktif dan memiliki minat belajar yang lebih tinggi, ditunjukkan melalui keberanian bertanya, menjawab pertanyaan, dan berpartisipasi dalam kegiatan belajar. Selain itu, siswa juga lebih mudah memahami dan mengingat materi yang disampaikan guru karena kondisi belajar yang lebih fokus dan kondusif. Dampak lainnya terlihat pada kemampuan menyelesaikan tugas belajar, di mana siswa menjadi lebih disiplin, lebih cepat memulai pekerjaan, mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, serta merasa senang, bangga, dan puas setelah berhasil menyelesaikan tugas yang diberikan. Dengan demikian, *Brain Gym* tidak hanya membantu meningkatkan konsentrasi belajar, tetapi juga mendukung keaktifan, pemahaman materi, dan tanggung jawab siswa dalam belajar.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian tersebut, temuan penelitian ini sesuai dengan teori *Educational Kinesiology* yang dikemukakan oleh Paul E. Dennison. *Educational Kinesiology* menjelaskan bahwa gerakan-gerakan sederhana yang dilakukan melalui *Brain Gym* dapat membantu mengintegrasikan kerja otak dan tubuh sehingga meningkatkan kesiapan belajar, perhatian, koordinasi, serta kemampuan memproses informasi. Gerakan *Brain Gym* diyakini

mampu mengaktifkan berbagai bagian otak yang berperan dalam proses belajar sehingga siswa menjadi lebih rileks, fokus, dan siap menerima pembelajaran (Dennison & Dennison, 1989: 1-3).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti *Brain Gym*, siswa menjadi lebih fokus mendengarkan penjelasan guru, lebih aktif selama pembelajaran, lebih mudah memahami materi, serta lebih cepat menyelesaikan tugas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya peningkatan kesiapan belajar dan fungsi konsentrasi yang sejalan dengan prinsip dasar *Educational Kinesiology* bahwa gerakan tubuh dapat membantu mengoptimalkan fungsi otak dalam kegiatan belajar.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sesuai dengan Teori Kognitif Jean Piaget. Menurut Piaget, anak usia sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret, yaitu tahap ketika anak mulai mampu berpikir logis terhadap objek atau pengalaman yang bersifat nyata. Pada tahap ini, proses belajar akan lebih efektif apabila siswa terlibat secara langsung melalui pengalaman konkret dan aktivitas yang bermakna (Piaget, 1972: 27).

Brain Gym memberikan pengalaman belajar yang melibatkan aktivitas fisik secara langsung sehingga membantu siswa mempersiapkan diri untuk menerima informasi baru. Ketika siswa berada dalam kondisi fokus dan siap belajar, proses asimilasi dan akomodasi terhadap informasi yang diterima akan berlangsung lebih optimal. Dengan demikian, siswa lebih mudah memahami materi pembelajaran dan menghubungkan pengalaman baru dengan struktur kognitif yang telah dimiliki sebelumnya.

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Khairiyah, dkk. (2023: 12) yang menyatakan bahwa penerapan brain gym dalam pembelajaran mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa, mengurangi kejenuhan, serta membantu kesiapan belajar. Selain itu, penelitian Rizqullah, dkk. (2023: 14) juga menunjukkan bahwa kegiatan brain gym yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan fokus siswa secara signifikan dalam proses pembelajaran.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Pratiwi dan Pratama (2020: 15) mengungkapkan bahwa brain gym memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, yang ditunjukkan melalui peningkatan hasil belajar setelah diberikan perlakuan. Selanjutnya, penelitian Cahyani (2025: 475) juga menemukan bahwa penerapan *Brain Gym* efektif dalam meningkatkan tingkat konsentrasi belajar siswa, yang ditandai dengan adanya perubahan dari kategori rendah menjadi kategori baik setelah kegiatan dilakukan.

Dengan demikian, penerapan *Brain Gym* pada siswa kelas II SD Negeri 5 Tanjung tidak hanya memberikan dampak positif terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa, tetapi juga memiliki kesesuaian dengan teori *Educational Kinesiology* Paul E. Dennison dan teori kognitif Jean Piaget. *Brain Gym* dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan yang direkomendasikan untuk diterapkan secara rutin pada siswa sekolah dasar karena mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan, meningkatkan kesiapan belajar, serta mendukung perkembangan kognitif siswa secara optimal.

KESIMPULAN

1. Proses Penerapan *Brain Gym* dalam Pembelajaran Siswa Kelas II di SD Negeri 5 Tanjung

Penerapan *Brain Gym* di SD Negeri 5 Tanjung dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, guru mempersiapkan berbagai kebutuhan kegiatan, seperti menentukan jenis gerakan yang sesuai dengan karakteristik siswa kelas II, menyiapkan media pendukung berupa video, musik, dan poster, mengatur posisi siswa, serta menentukan waktu pelaksanaan kegiatan. Pada tahap pelaksanaan, *Brain Gym* dilakukan sebelum pembelajaran dimulai atau ketika siswa mulai terlihat lelah dan kurang fokus. Guru memberikan contoh gerakan secara langsung, kemudian siswa mengikuti gerakan bersama-sama dengan bimbingan dan pendampingan dari guru. Selanjutnya, pada tahap evaluasi, guru melakukan pengamatan terhadap perubahan perilaku siswa selama proses pembelajaran berlangsung, baik dari aspek perhatian, keaktifan, pemahaman materi, maupun kemampuan menyelesaikan tugas. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa *Brain Gym* dapat dilaksanakan dengan baik dan menjadi kegiatan yang mendukung kesiapan belajar siswa.

2. Faktor Pendukung dan Penghambat Penerapan *Brain Gym* dalam Pembelajaran Siswa Kelas II di SD Negeri 5 Tanjung

Penerapan *Brain Gym* di SD Negeri 5 Tanjung didukung oleh beberapa faktor, yaitu antusiasme siswa yang tinggi dalam mengikuti kegiatan, dukungan dan peran aktif guru dalam membimbing siswa, penggunaan media pembelajaran yang menarik seperti video dan musik, serta tersedianya sarana dan prasarana yang memadai. Adapun faktor penghambat yang ditemukan meliputi perbedaan kemampuan siswa dalam mengikuti gerakan *Brain Gym*, keterbatasan waktu pembelajaran, dan kesulitan guru dalam mengondisikan kelas selama kegiatan berlangsung. Meskipun demikian, hambatan tersebut dapat diatasi melalui pendampingan guru, pengulangan gerakan secara bertahap, serta pengelolaan kelas yang baik sehingga pelaksanaan *Brain Gym* tetap berjalan dengan efektif.

3. Dampak Penerapan *Brain Gym* terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas II di SD Negeri 5 Tanjung

Penerapan *Brain Gym* memberikan dampak positif terhadap konsentrasi belajar siswa kelas II SD Negeri 5 Tanjung. Dampak tersebut terlihat dari meningkatnya fokus belajar siswa, meningkatnya keaktifan dan minat belajar, meningkatnya kemampuan memahami dan mengingat materi pembelajaran, serta meningkatnya kemampuan menyelesaikan tugas belajar. Siswa menjadi lebih siap mengikuti pembelajaran, lebih aktif dalam kegiatan belajar, lebih mudah memahami materi, serta lebih disiplin dan bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas. Selain itu, siswa juga merasa senang, bangga, dan puas setelah berhasil menyelesaikan tugas yang diberikan. Oleh karena itu, *Brain Gym* dapat direkomendasikan sebagai kegiatan yang dilakukan secara rutin untuk mendukung terciptanya pembelajaran yang lebih aktif, menyenangkan, dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Cahyani, (2025), Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar pada Anak Kelas 5 dan 6 di MI (Madrasah Ibtidaiyah) Darul Arofah, *Kasyafa: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol 2. No 4.

- Dennison, P. E.. dan Dennison, G. E. (2020). *Brain Gym: Teacher's Edition*. Ventura: Edu-Kinesthetics.
- Diamond, A., dan Ling, D. (2020), *Review of the Evidence on Physical Activity and Cognitive Function. Developmental Cognitive Neuroscience*.
- Khairiyah, dkk, (2023), Perlunya *Brain Gym* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, Vol 10, No 1.
- Piaget, J. (1972). *The Psychology of the Child*. New York: Basic Books.
- Pratiwi, W. N., & Pratama, Y. G. (2020). *Brain Gym* Mengoptimalkan Konsentrasi pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(2).
- Pratiwi, D. (2023). Implementasi *Brain Gym* dalam Pembelajaran SD. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, Vol 9, No 2.
- Rahmawati, L. (2021). *Brain Gym* dan Fokus Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol 6, No 1.
- Rahmawati, D., & Hidayat, T. (2022). Implementasi *Brain Gym* dalam Meningkatkan Kesiapan Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1).
- Rizqullah, dkk, (2023), Penerapan Kegiatan *Brain Gym* untuk Meningkatkan Kosentrasi Belajar Siswa Kelas V SD Labschool Cibubur. *Jurnal Konatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Vol 1. No 1.
- Rohman, A., dan Febrianto, P. T., (2024), Konsentrasi Belajar Sebagai Determinan Keberhasilan Pembelajaran di Sekolah Dasar, *Jurnal Basicedu*, 8(2).
- Santrock, J. W. (2020). *Child Development (16th e)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Slameto. (2019). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukandarrumidi. (2018). *Metodologi Penelitian: Petunjuk Praktis untuk Peneliti Pemula*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Susanto, Ahmad, (2019), *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar. Edisi Kedua*. Jakarta : Kencana.
- Tamaulina, dkk. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Medan: Umsu Press.
- Wulandari, (2021), *Strategi Pembelajaran di Seolah Dasar*, Yogyakarta : Deepublish.