

ABSTRAK

Konsentrasi merupakan aspek penting dalam belajar, sehingga proses belajar tidak dapat berjalan efektif tanpa adanya konsentrasi. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi adalah senam otak atau *brain gym*. *Brain gym* terdiri dari gerakan sederhana yang bertujuan untuk menyatukan fungsi akal dan tubuh. Selain meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, *Brain gym* juga merangsang kerja otak dan membantu otak berfungsi secara optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pemberian *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi pada anak SD. Metode penelitian ini adalah pre eksperimental dengan desain *one group pre test* dan *post test* desain. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang yang dipilih dengan kriteria inklusi, eksklusi, dan drop out. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Brain gym* dan variabel terikatnya adalah konsentrasi, yang diukur menggunakan kuisioner Grid Concentration. Nilai rata rata konsentrasi *pre test* $6,20 \pm 1,658$ masuk dalam kategori konsentrasi kurang dan setelah diberikan latihan *Brain gym* selama 4 minggu rata rata konsentrasi *post test* meningkat menjadi $13,96 \pm 1,620$ dengan persentase peningkatan 4,12%. Uji normalitas menggunakan shapiro wilk test dengan nilai p *pre test* 0,192 dan nilai p *post test* 0,245, data berdistribusi normal karena nilai p $> 0,05$. Uji hipotesis menggunakan paires sample t test menunjukkan nilai p 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat peningkatan konsentrasi terhadap sampel. Simpulan dalam penelitian ini adalah bahwa pemberian *brain gym* dapat meningkatkan konsentrasi anak SD Negeri 5 Singapadu Kaler.

Kata Kunci : *Brain Gym*, Konsentrasi, Anak SD

ABSTRACT

Concentration is an important aspect of learning; therefore, the learning process cannot run effectively without concentration. A brain gym is one method that can be used to improve concentration. Brain gym consists of simple movements that aim to unify the functions of the mind and body. In addition to increasing the flow of blood and oxygen to the brain, the brain gym also stimulates brain work and helps the brain function optimally. The aim of this study was to investigate how providing a brain gym can enhance concentration in elementary school children. This research method employs a pre-experimental design, using a single group for both pre- and post-testing. The sample in this study amounted to 25 people selected by inclusion, exclusion, and dropout criteria. In this study, the independent variable is brain gym, and the dependent variable is concentration, which is measured using the grid concentration questionnaire. The average pre-test concentration value of 6.20 ± 1.658 is in the category of less concentration, and after being given Brain Gym training for 4 weeks, the average post-test concentration increased to 13.96 ± 1.620 with a percentage increase of 4.12%. Using the Shapiro Wilk test for normality, we found that the pre-test p value was 0.192 and the post-test p value was 0.245. This indicates that the data is normally distributed, as the p value was more than 0.05. Hypothesis testing using a pairwise sample t test revealed a p value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating an increase in sample concentration. The conclusion of this study is that providing a brain gym can increase children's concentration in SD Negeri 5 Singapadu Kaler.

Keywords: Brain Gym, Concentration, Elementary School Children