

**EFEKTIVITAS SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) UNTUK
MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA
SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Mencapai Gelar Sarjana
Pendidikan Guru Sekolah Dasar



Oleh :

Hasna Maulia Safitri

(41182109180055)

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR (PGSD)
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Efektivitas Senam Otak (*Brain Gym*) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar
Nama : Hasna Maulia Safitri
NPM : 41182109180055

Tim pembimbing memberikan persetujuan skripsi atas nama mahasiswa tercantum untuk mengikuti Ujian Skripsi.

Dosen Pembimbing I



Fanny Sumirat, M.Pd

Dosen Pembimbing II



Dwi Safitri Mujiani, M.Pd

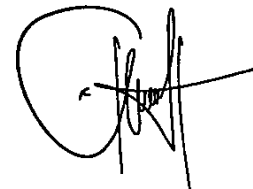
Diketahui dan disahkan oleh :

Dekan FKIP



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi PGSD



Arrahim, M.Pd

LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

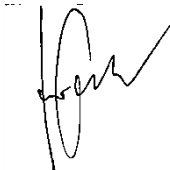
Skripsi ini diajukan oleh :


Nama : Hasna Maulia Safitri
NPM : 41182109180055
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)
Judul Skripsi : Efektivitas Senam Otak (*Brain Gym*) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana S1 pada program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Islam "45" Bekasi.

Mengetahui Dosen,

Dosen Penguji :

Penguji I : Kori Sundari, M. Pd.  (.....)

Penguji II : Rini Endah Sugiharti, M. Pd.  (.....)

Penguji III : Dwi Safitri Mujjani, M. Pd.  (.....)

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hasna Maulia Safitri
NPM : 41182109180055
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Judul Skripsi : Efektivitas Senam Otak (*Brain Gym*) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar

Dengan ini, penulis menyatakan bahwa Skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan semua sumber baik dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan benar.

Bekasi, 15 Juli 2022

Yang menyatakan



Hasna Maulia Safitri

NPM: 41182109180055

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademik Universitas Islam “45” Bekasi, Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hasna Maulia Safitri
NPM : 41182109180055
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jenis Karya : Skripsi

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, penulis menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam “45” Bekasi atas Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalti – Free Right*) pada *Systematic Literature Review* yang berjudul :

“Efektivitas Senam Otak (*Brain Gym*) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, Universitas Islam “45” Bekasi berhak menyimpan, mengalihkan media/informasi, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir penulis, selama mencantumkan nama penulis sebagai pencipta/penulis dan pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya.

Bekasi, 15 Juli 2022

Yang menyatakan



Hasna Maulia Safitri
NPM: 41182109180055

MOTTO

Yang berjalan terus meski lambat akan lebih baik, daripada yang tidak berjalan sama sekali. *You're slowly growing but you're still growing and that is enough.*

- Ibnata Muhammad-

Rencanaku bisa saja wacana, tapi rencana Allah sudah pasti luar biasa.

“Karena Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”. (QS. Al-Baqarah : 286)

PERSEMBAHAN

1. Kepada kedua orang tua tersayang, Bapak Masrolih dan Ibu Nurhasanah
2. Kepada kakek nenek, Alm. Bapak Asmawih dan Almh. Ibu Masulah

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Senam Otak (*Brain Gym*) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar”. Sholawat dan salam senantiasa selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya yang menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia.

Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan skripsi ini. Maka, pada kesempatan ini penulis dengan penuh hormat ingin mengucapkan terima kasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Kota Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan Universitas Islam “45” Kota Bekasi
3. Bapak Arrahim, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi PGSD Universitas Islam “45” Kota Bekasi.
4. Ibu Rima Rikmasari, S.S., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa membimbing dan memberikan motivasi selama masa perkuliahan ini.
5. Ibu Fanny Sumirat, M. Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, kesabaran dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Ibu Dwi Safitri Mujjani, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, kesabaran dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
7. Seluruh staf pengajar dan civitas akademika Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Kota Bekasi atas bimbingan dan ilmu

yang telah diberikan dari awal perkuliahan hingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi.

8. Kedua orang tua tercinta, Bapak Masrolih dan Ibu Nurhasanah yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, nasihat serta dukungan terbaik pada setiap langkah hidup penulis. Serta bantuan moril dan materil yang tak terhingga demi kesuksesan penyusunan skripsi ini. Penulis berharap agar selalu menjadi anak yang dapat dibanggakan.
9. Keluarga tersayang, khususnya Putri Nur Rahmah adik penulis yang senantiasa membantu dalam situasi dan kondisi apapun demi kelancaran penyusunan skripsi ini.
10. Sahabat terbaik penulis, Millah Jamilah, Tri Puspita Yasa, dan Rizka Aulia yang selalu menjadi *moodbooster* lewat candaannya serta bersedia mendengarkan keluh kesah penulis selama masa perkuliahan dan proses penyusunan skripsi ini.
11. Teman seperkuliahan penulis : Asih, Amartyas, Nadya, Adel, Dwi, Aulia, Dinda, Eliana, Mira, Retno yang selalu memberikan bantuan dan dukungan yang tak terhingga dari awal masa perkuliahan. Semoga kita bisa lulus bersama dan mencapai cita-cita.
12. Seluruh sahabat dan teman-teman seperjuangan PGSD angkatan 2018 yang telah membantu dan memberikan pengalaman yang berharga bagi penulis.
13. Kepada member EXO dan NCT yang selalu menjadi penyemangat dan penghibur secara tidak langsung bagi penulis selama proses penyusunan skripsi ini lewat karya musik dan kata-kata motivasinya.
14. Kepada Renjun, yang selalu menjadi sarana pelepas stress dan pembangkit semangat bagi penulis lewat senyuman dan kata-katanya “jangan bandingkan dirimu dengan orang lain, jadikan dirimu lebih baik dari hari kemarin”.
15. Terakhir kepada diri saya sendiri yang selalu sabar dan tidak menyerah dari awal masa perkuliahan sampai tahap penyusunan skripsi ini terselesaikan.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini, serta dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca.

Bekasi, 15 Juli 2022

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hasna Maulia Safitri'.

Hasna Maulia Safitri

NPM: 41182109180055

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Metode Senam Otak (<i>Brain Gym</i>).....	10
1. Sejarah Perkembangan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>)	10
2. Definisi Metode Senam Otak (<i>Brain Gym</i>)	10
3. Manfaat Metode Senam Otak (<i>Brain Gym</i>)	11
4. Mekanisme Kerja Metode Senam Otak (<i>Brain Gym</i>)	12
5. Penerapan Metode Senam Otak (<i>Brain Gym</i>)	13
6. Gerakan Metode Senam Otak (<i>Brain Gym</i>)	15
7. Kelebihan & Kekurangan Metode Senam Otak (<i>Brain Gym</i>)	19
B. Konsentrasi Belajar	21
1. Definisi Konsentrasi Belajar	21
2. Pentingnya Konsentrasi Belajar	22

3. Indikator Konsentrasi Belajar	22
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	23
5. Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar	25
C. Kerangka Teori	27
D. Kerangka Konsep	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Jenis Metode Penelitian	29
B. Kriteria Inklusi	29
C. Alat & Bahan Penelitian	30
D. Penelusuran Literatur	30
E. Telaah Kritis Kualitas Jurnal	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Definisi Operasional	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan	41
1. Jurnal-Jurnal Berdasarkan Jenjang Kelas Sekolah Dasar	43
2. Jurnal- Jurnal Berdasarkan Berbantuan Media/Tidak	44
3. Jurnal-Jurnal Berdasarkan Metode Penelitiannya	48
C. Rekomendasi	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Kerangka teori dalam bentuk bagan	27
Gambar 2.2 : Kerangka konsep dalam bentuk bagan	28
Gambar 3.1 : <i>Prisma Flow Diagram Study Literature</i>	35

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Kriteria Inklusi Penelitian	29
Tabel 3.2 : Kriteria Penilaian Kualitas Jurnal	31
Tabel 3.3 : Definisi Operasional	34
Tabel 4.1 : Analisis Jurnal	36

ABSTRAK

Nama : Hasna Maulia Safitri
NPM : 41182109180055
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)
Judul : Efektivitas Senam Otak (*Brain Gym*) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dari penerapan metode senam otak (*brain gym*) untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Berdasarkan jurnal yang telah dikaji, masalah yang terjadi yaitu rendahnya tingkat konsentrasi belajar siswa di dalam kelas atau terdapat penurunan konsentrasi belajar yang disebabkan karena beberapa faktor. Solusi yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan menerapkan metode senam otak (*brain gym*).

Jenis metode penelitian yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* (SLR) yaitu dengan cara mengumpulkan data-data dan informasi terhadap jurnal yang berkaitan dengan variabel penelitian. Jurnal yang dikaji harus sesuai dengan kriteria inklusi yaitu dipublikasikan pada 10 tahun terakhir dan membahas penerapan senam otak (*brain gym*) untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

Berdasarkan analisis dari 15 jurnal, metode senam otak (*brain gym*) sangat efektif diterapkan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, karena dengan diberi perlakuan senam otak (*brain gym*) pada siswa secara rutin dan konsisten akan memberikan manfaat yang sangat baik, yaitu dapat merileksasikan dan mengoptimalkan kinerja otak, meningkatkan fokus serta konsentrasi. Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan untuk selalu menerapkan senam otak (*brain gym*) baik sebelum maupun sesudah kegiatan belajar mengajar.

Kata Kunci : Senam otak (*brain gym*) , konsentrasi belajar , siswa sekolah dasar