

**UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA  
MELALUI PENERAPAN METODE *BRAIN GYM* (SENAM  
OTAK) DIKELAS IV MIS ISLAMİYAH YASPENJAR  
DOLOK MANAMPANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat Guna  
Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Program Studi Pendidikan  
Guru Sekolah Dasar*

**Oleh :**

**DESI NAHRUM MALINA**  
**1902090153**



**UMSU**  
Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2023**

### BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Selasa, Tanggal 18 Juli 2023, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

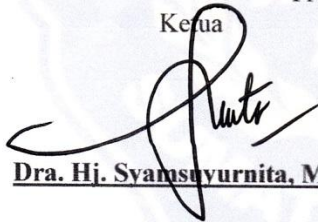
Nama Lengkap : Desi Nahrum Malina  
NPM : 1902090153  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Penerapan Metode *Brain Gym* (Senam Otak) Di Kelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang.

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : ( **A** ) Lulus Yudisium  
( ) Lulus Bersyarat  
( ) Memperbaiki Skripsi  
( ) Tidak Lulus

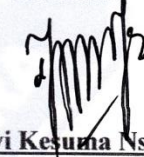
#### PANITIA PELAKSANA

Ketua



Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.


Sekretaris




Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, M.Hum.

#### ANGGOTA PENGUJI:

1. Suci Perwita Sari, S.Pd., M.Pd.

1. 

2. Melyani Sari Sitepu, S.Pd., M.Pd.

2. 

3. Karina Wanda, S.Pd., M.Pd.

3. 



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skrripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Desi Nahrum Malina  
NPM : 1902090153  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Penerapan Metode *Brain Gym* (Senam Otak) Dikelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang

Sudah layak disidangkan.

Medan, Juni 2023

Disetujui oleh:  
Pembimbing

**Karina Wanda, S.Pd., M.Pd.**

Diketahui oleh:

Dekan  
  
**Dra. Hj. Samsuyurnita, M.Pd.**

Ketua Program Studi

**Suci Perwita Sari, S.Pd., M.Pd.**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website <http://www.fkip.umusu.ac.id> E-mail: [fkp@umusu.ac.id](mailto:fkp@umusu.ac.id)



**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Lengkap : Desi Nahrum Malina  
NPM : 1902090153  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Penerapan Metode *Brain Gym* (Senam Otak) Dikelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang

Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
03/04 - 2023	Revisi Tulisan dan Huruf di Bab IV & V	
17/04 - 2023	Revisi kesimpulan dan Abstrak	
01/05 - 2023	Revisi Lampiran - Lampiran	
15/05 - 2023	Revisi Daftar Pustaka	
21/06 - 2023	Revisi BAB IV	
26/06 - 2023	Acc Sidang Skripsi	

Ketua Program Studi  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Suci Perwita Sari, S.Pd., M.Pd.

Medan, Juni 2023  
Dosen Pembimbing

Karina Wanda, S.Pd., M.Pd.



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail : [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**



Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Desi Nahrur Malina  
N P M : 1902090153  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Penerapan Metode *Brain Gym* (Senam Otak) Di Kelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang” adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenar-benarnya.

Hormat saya

Yang membuat pernyataan,

**DESI NAHRUM MALINA**

## ABSTRAK

**Desi Nahrum Malina. 1902090153. Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Penerapan Metode *Brain Gym* (Senam Otak) Dikelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang. Skripsi. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah siswa kurang berkonsentrasi saat pembelajaran. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan metode *Brain Gym* (Senam Otak) apakah dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang.

Metodologi dalam penelitian ini yaitu PTK. Penelitian dilakukan pada tanggal 4 Mei – 11 Mei 2023. Subjek penelitian siswa siswa kelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang berjumlah 20 siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode *Brain Gym* (Senam Otak) pada mata pelajaran IPS pada siswa kelas IV MIS islamiyah yaspenjar dolok manampang dapat diketahui bahwa peningkatan hasil konsentrasi belajar siswa pada siklus I dan siklus II. Pada data awal siklus hasil konsentrasi belajar siswa 33%, terjadi peningkatan pada siklus I 42% sedangkan pada siklus II terjadi peningkatan 88%. Dari hasil ini dapat dikatakan bahwa penggunaan metode *Brain Gym* (Senam Otak) berhasil meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Karena konsentrasi belajar siswa telah mencapai 88% maka siklus diberhentikan pada siklus II.

***Kata Kunci : Metode Brain Gym (Senam Otak), Konsentrasi Belajar***

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrohmanirrahim*

Dengan mengucapkan syukur kehadirat Allah SWT, Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang yang telah memberikan rahmat dan karunia karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***“Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Penerapan Metode Brain Gym (Senam Otak) Dikelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang”*** Sholawat beserta salamsemoga Allah SWT selalu mencurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, Keluarga,sahabat,serta para pengikutnya yang setia hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Penulis menyadari sepenuhnya, penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan beberapa pihak. Untuk itu izinkanlah penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak **Prof. Dr. Agussani. M.AP** selaku rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan berbagai fasilitas dalam menimba ilmu pengetahuan.
2. Ibu **Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.pd** selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara beserta staf.
3. Ibu **Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, M.Hum** selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

4. Bapak **Dr. Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum** selaku Wakil Dekan III Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Ibu **Suci Perwita Sari, S.Pd.,M.Pd** selaku ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Bapak **Ismail Saleh Nasution S.Pd., M.Pd** selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
7. Ibu **Karina Wanda, S.Pd., M.Pd** selaku pembimbing yang telah sabar dalam membimbing dan mengarahkan penulis selama penulisan skripsi ini hingga selesai.
8. Ibu **Siti Nurhayati, S.Pd.I** selaku kepala sekolah MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang.
9. Teristimewa penulis ucapkan kepada Ayahanda **Alm. Panut** dan Ibunda **Rubiah** yang telah merawat, menjaga, membesarkan, mendoakan, serta memberikan dukungan moril dan materil yang tak henti-hentinya kepada penulis.
10. Kepada Abang saya **Alif Fran Subhana** dan Adik saya **Bagus Pria Nanda** dan **Muhammad Aji Purnama** yang telah memberikan dukungan dan bersedia saya reportkan untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada **Mahbubin Nassirin** yang selalu menemani dan selalu menjadi support system penulis. Terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, memberikan semangat, tenaga, motivasi, materi maupun bantuan kepada penulis.



12. Seluruh Keluarga besar penulis, yang senantiasa mendukung dan mendoakan penulis dengan tulus.
13. Buat sahabat-sahabat terbaik saya **Despita Sari, Dinda Ikhwani, Dan Nadya** yang sudah memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Seluruh teman SMA dan Kuliah saya yang senantiasa mendukung dan mendoakan penulis dengan tulus.

Semoga amal baik dan bimbingan yang telah diberikan kepada penulis dapat menjadi amal sholeh dan mendapat imbalan setimpal dari Allah SWT serta menjadi pelajaran yang bermanfaat bagi penulis dan semua pihak yang membacanya.

Medan, Maret 2023

Penulis

**Desi Nahrum Malina**

**Npm : 1902090153**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>9</b>
A. Pembelajaran IPS Sekolah Dasar .....	9
1. Pengertian Pembelajaran IPS.....	9
2. Tujuan Pembelajaran IPS .....	10
B. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	11
C. Konsentrasi Belajar.....	12
1. Pengertian Konsentrasi Belajar .....	12
2. Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar .....	15
3. Pentingnya Konsentrasi Belajar.....	17

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar .....	19
5. Indikator-Indikator Konsentrasi Belajar Peserta Didik .....	20
D. Metode <i>Brain Gym</i> (Senam Otak) .....	22
1. Pengetian Metode <i>Brain Gym</i> (Senam Otak) .....	22
2. Manfaat <i>Brain Gym</i> (Senam Otak) .....	23
3. Penerapan <i>Brain Gym</i> (Senam Otak) .....	25
4. Macam-Macam Gerakan <i>Brain Gym</i> (Senam Otak) .....	27
E. Penelitian Relevan .....	31
F. Hipotesis Tindakan .....	32
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Jenis Penelitian .....	33
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	34
C. Subjek Penelitian .....	35
D. Prosedur Penelitian .....	35
E. Teknik Pengumpulan Data .....	42
F. Instrumen Penelitian .....	43
G. Teknik Analisis Data .....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>49</b>
A. Hasil Penelitian.....	49
B. Pembahasan .....	65
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>69</b>
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran .....	70

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>73</b>
<b>DOKUMENTASI .....</b>	<b>95</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Rencana Pelaksanaan Penelitian .....	34
Tabel 3.2. Kisi-Kisi Observasi Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV .....	44
Tabel 3.3. Kisi-Kisi Observasi Aktivitas Guru Dalam Pembelajaran.....	45
Tabel 3.4. Kriteria Pengamatan Lembar Observasi Guru Dan Siswa .....	46
Tabel 3.5. Interval Kategori Penilaian Aktivitas Guru .....	47
Tabel 4.1. Lembar Observasi Konsentrasi Belajar Siswa Pra Siklus.....	49
Tabel 4.2. Lembar Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus I .....	53
Tabel 4.3. Lembar Observasi Aktivitas Siswa Pada Siklus I.....	55
Tabel 4.4. Lembar Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus II.....	61
Tabel 4.5. Lembar Observasi Aktivitas Siswa Pada Siklus II.....	63
Tabel 4.6. Hasil Observasi Konsentrasi Belajar Pra Siklus, Siklus I, Siklis II	65
Tabel 4.7. Hasil Observasi Guru Siklus I Dan Siklus II .....	67

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. PTK Model Kurt Lewin .....	36
--	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 RPP Siklus 1 .....	74
Lampiran 2 RPP Siklus 2 .....	80
Lampiran 3 Hasil Wawancara Dengan Wali Kelas.....	86
Lampiran 4 Hasil Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus I.....	87
Lampiran 5 Hasil Obervasi Aktivitas Siswa Pada Siklus I.....	89
Lampiran 6 Hasil Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus II .....	91
Lampiran 7 Hasil Obervasi Aktivitas Siswa Pada Siklus II.....	93
Lampiran 8 Dokumentasi Gambar .....	95

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, bangsa dan negara.

Tujuan pendidikan itu sendiri adalah perubahan perilaku yang diinginkan terjadi setelah siswa belajar. Sedangkan pembelajaran merupakan proses penyampaian pengetahuan. Penyampaian pengetahuan dilaksanakan dengan menggunakan metode imposisi dengan cara menuangkan pengetahuan kepada siswa. Pembelajaran juga dapat dikatakan suatu kombinasi yang tersusun, meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran. Dalam pembelajaran guru dipandang sebagai orang yang sangat penting, peranan guru sangat dominan, dia menentukan segala hal yang tepat untuk disajikan kepada siswa . Guru dianggap sebagai orang yang serba mengetahui, berarti guru adalah yang paling pandai. Guru mempersiapkan tugas-tugas, latihan, menentukan peraturan dan menentukan kemajuan tiap siswa dalam belajar. Sedangkan dalam belajar itu sendiri diperlukan konsentrasi dalam perwujudan perhatian terpusat. Pemusatan perhatian tertuju pada suatu objek tertentu pada suatu objek tertentu dengan mengabaikan masalah-masalah lain yang tidak



perlu seperti membaca suatu topik dari sebuah buku dengan membiarkan topik-topik lain adalah suatu upaya memusatkan perhatian terhadap apa yang akan dibaca. Tindakan ini merupakan langkah nyata untuk meningkatkan daya konsentrasi dalam membaca. Dalam belajar, orang yang tidak dapat berkonsentrasi jelas tidak akan berhasil menyimpan dan menguasai pelajaran. Oleh karena itu setiap siswa berusaha dengan keras agar mempunyai konsentrasi yang tinggi dalam belajar. Menurut Aunurrahman (2014:239) bahwa “konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang sering kali tidak begitu mudah untuk diketahui oleh orang lain selain individu yang sedang belajar. Namun demikian konsentrasi pula yang menjadi keluhan dalam belajar. Cukup banyak siswa yang kurang mampu berkonsentrasi ketika belajar dalam waktu yang relatif cukup lama. Sebab seseorang yang tidak dapat berkonsentrasi berarti dia tidak akan mendapat sejumlah kesan yang diinginkan dari hasil bacaan. Senjata yang sangat ampuh untuk dapat menguasai sejumlah besar materi pembelajaran adalah konsentrasi.

Adapun dikatakan disini bahwa siswa yang tidak dapat berkonsentrasi ketika belajar bukanlah tanpa sebab, ada hal-hal lain yang ikut mempengaruhi lama pendeknya daya konsentrasi seseorang ketika sedang belajar. Menurut Hakim dalam Setiani (2014:21), faktor pendukung terjadinya konsentrasi belajar terdiri dari dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor pertama dan utama yang sangat menentukan seseorang dapat melakukan konsentrasi atau tidak. Secara garis besar faktor ini terdiri dari faktor jasmaniah dan rohaniah.

Uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi adalah pemusatan perhatian pada suatu objek dan mengabaikan hal-hal lainnya. Konsentrasi sangat penting dalam belajar karenadengan konsentrasi yang tinggi maka akan mudah bagi seseorang ataupun siswa untuk menguasai materi yang dipelajari.

Dalam proses pembelajaran disekolah siswa dituntut untuk dapat selalu memfokuskan perhatiannya terhadap mata pelajaran yang sedang dipelajari dengan baik, akan tetapi dalam kenyataanya belum semua siswa mampu untuk memusatkan perhatiannya terhadap situasi belajar. Guru harus memahami bahwa kemampuan kemampuan setiap siswa berbeda-beda. Oleh karena itu guru harus pandai dan kreatif dalam memilih metode ataupun bahan ajar yang cocok pada materi yang akan dipelajari atau disampaikan.

Adapun pada tanggal 19-10-2022 peneliti melakukan wawancara dengan ibu Sri Handayani selaku guru wali kelas IV yang menyatakan bahwa :“Dalam pembelajaran belum berjalan maksimal dan siswanya belum bisa berkonsentrasi dengan baik. Apabila dilihat dari sisi siswa diantaranya adalah siswa sering bermain sendiri didalam kelas sewaktu pembelajaran berlangsung. Akibat kurang fokus atau tidak berkonsentrasi secara maksimal maka berdampak pada nilai siswa yang kurang memuaskan”.

Menyikapi kondisi diatas, peneliti juga setuju dengan pendapat dari ibu Sri Handayani dimana peneliti melihat pada saat melakukan observasi banyak siswa yang keluar masuk kelas pada saat pembelajaran berlangsung karena merasa bosan, ada juga siswa yang mengganggu teman lainnya,terdapat juga

siswa yang asik bermain sendiri. Salah satu upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa adalah dengan cara memperbaiki pembelajaran. Perbaikan pembelajaran yang adapat dilakukan salah satunya adalah dengan penerapan metode *Brain Gym* (senam otak) yang dapat membantu mengembalikan konsentrasi siswa dalam mengikuti pembelajaran sehingga siswa kembali fokus setelah jenuh mendengarkan penjelasan dari guru.

*Brain Gym* adalah rangkaian gerak sederhana agar lebih mudah kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari yang bertujuan untuk menyatukan pikiran dan tubuh. Senam otak memiliki beberapa gerakan yang mencakup tiga dimensi otak yaitu lateralis, pemfokusan, dan pemusatan. Widianti dan atikah mengatakan bahwa “*Brain Gym* (senam otak) merupakan sejumlah gerakan sederhana yang dapat menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak, dapat menarik keluar tingkat konsentrasi otak, dan juga sebagai jalan keluar bagi bagian-bagian otak yang terhambat agar dapat berfungsi maksimal”.

Dari defenisi yang dikemukakan diatas terdapat kelebihan *Brain Gym* diantaranya yaitu : metode *Brain Gym* dapat dilakukan bersamaan dengan model-model pembelajaran lain agar lebih bervariasi dan menantang siswa dalam mengikuti pembelajaran. Dengan begitu menjadikan pembelajaran itu bermakna bagi mereka. Proses pembelajaran dengan penerapan metode *Brain Gym* menekankan pada kefokusn dan konsentrasi siswa dalam mengikuti pembelajaran sehingga siswa mampu mengikuti pembelajaran tanpa harus jenuh, ribut, dan bosan.

Dengan melihat pernyataan-pernyataan diatas tentang metode *Brain Gym* maka diharapkan dengan penerapan metode *Brain Gym* ini dapat meningkatkan konsentrasi dalam belajar. Serta mengarahkan pikiran dan pusat perhatian siswa pada satu jalur tertentu dan siswa akan memperoleh gambaran dan lebih jelas dan konkret dalam mengikuti pembelajaran. Berdasarkan masalah yang ada maka peneliti bersama guru berupaya memperbaiki proses pembelajaran dengan menerapkan metode *Brain Gym*, sehingga peneliti mengangkat judul : ***“Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Penerapan Metode Brain Gym (Senam Otak) Dikelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang”***

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis mengidentifikasi beberapa masalah yang akan dijadikan bahan penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Suasana belajar tidak kondusif.
2. Banyak siswa yang merasa bosan saat belajar.
3. Adanya siswa yang izin keluar masuk kelas saat pembelajaran berlangsung.
4. Banyak siswa yang asik bermain sendiri

## **C. Batasan Masalah**

Untuk menghindari jangkauan terlalu luas dan memperluas objek penelitian serta mempermudah analisis terhadap permasalahan, peneliti membatasi masalah sebagai berikut :

1. Peneliti mengambil objek siswa kelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar dolok manampang, karena kelas IV sudah tergolong mampu untuk melakukan berbagai gerakan *Brain Gym* (senam otak) yang sudah ditentukan.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana konsentrasi belajar siswa sebelum penerapan metode *Brain Gym* (senam otak) dikelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang pada mata pelajaran IPS ?
2. Bagaimana konsentrasi belajar siswa sesudah penerapan metode *Brain Gym* (senam otak) dikelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang pada mata pelajaran IPS
3. Apakah metode *Brain Gym* (senam otak) dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang pada mata pelajaran IPS ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini yaitu :

1. Untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa sebelum penerapan metode *Brain Gym* (senam otak) di kelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang.
2. Untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa sesudah penerapan metode *Brain Gym* (senam otak) di kelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang
3. Untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa melalui penerapan metode *Brain Gym* (senam otak) dalam pembelajaran IPS di kelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan dan memperkaya khasanah perkembangan dan referensi, khususnya pengetahuan tentang metode *Brain Gym* (senam otak) dalam meningkatkan konsentrasi.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Guru

- 1) Sebagai motivasi guru untuk meningkatkan keterampilan memilih strategi pembelajaran yang sesuai dan bervariasi.
- 2) Dengan menggunakan metode *Brain Gym* (senam otak) dapat meningkatkan profesionalisme guru dalam proses pembelajaran.
- 3) Untuk meningkatkan mutu pembelajaran.

b. Bagi Peneliti

- 1) Memberikan pengalaman langsung dan bekal pengetahuan dalam mengajar dengan menerapkan metode *Brain Gym*.
- 2) Dapat menambah percaya diri guru sebagai tenaga profesional selama pelaksanaan PTK guru sudah mengupayakan perbaikan.

c. Bagi Siswa

- 1) Meningkatkan dan mengembalikan konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran
- 2) Dengan metode *Brain Gym* dapat memotivasi siswa kembali mengikuti pembelajaran.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Pembelajaran IPS Sekolah Dasar**

##### **1. Pengertian pembelajaran IPS**

Istilah IPS dan keberadaannya dalam kurikulum persekolahan di Indonesia tidak terlepas dari perkembangan dan keberadaan Studi Sosial (*socialstudies*) di Amerika Serikat. Istilah Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) merupakan terjemahan dari istilah bahasa Inggris *social studies* yang telah dikembangkan di Amerika Serikat.

Pendidikan IPS diharapkan mampu memberikan pemahaman tentang perbedaan sebagai kekuatan suatu bangsa dan mampu memberikan pemahaman tentang perbedaan sebagai kekuatan suatu bangsa dan mampu menjadikan warga negara yang baik, di hadapkan dengan berbagai hambatan yang harus dihadapi dan dilalui dengan perjuangan (Gunawan, 2013: 84)

Menurut Sumaatmadja dalam siska (2019:6-7) IPS tidak lain adalah mata pelajaran atau mata kuliah yang mempelajari kehidupan sosial yang kajiannya mengintegrasikan bidang-bidang ilmu sosial dan humaniora. Dengan kata lain, kajian-kajian IPS sangat luas melalui berbagai macam pendekatan-pendekatan, interdisipliner yang saling berkaitan dengan kehidupan sosial manusia (*humaniora*).

Menurut Susanto (2014) IPS merupakan itegrasi dari berbagai cabang ilmu-ilmu sosial dan *humaniora*, yaitu: sosiologi, sejarah, geografi,



ekonomi, politik, hukum dan budaya yang dirumuskan atas dasar realitas dan fenomena sosial yang mewujudkan satu pendekatan *interdisipliner* dari aspek dan cabang-cabang ilmu sosial tersebut.

Dari beberapa pendapat diatas IPS merupakan mata pelajaran yang mempelajari kehidupan sosial dari berbagai cabang-cabang ilmu sosial dan *humaniora* untuk mewujudkan suatu pendekatan *interdisipliner*.

## **2. Tujuan Pembelajaran IPS**

Tujuan Ilmu Pengetahuan Sosial ialah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar peka terhadap masalah sosial yang terjadi di masyarakat, memiliki sikap mental positif terhadap perbaikan segala ketimpangan yang terjadi sehari-hari, baik yang menimpa dirinya sendiri maupun yang menimpa masyarakat. Tujuan tersebut dapat tercapai manakala program-program IPS di sekolah diorganisasikan secara baik.

Tujuan pendidikan IPS di Indonesia pada dasarnya mempersiapkan para peserta didik sebagai warga negara yang menguasai pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai yang dapat dipergunakan sebagai kemampuan untuk memecahkan masalah, mengambil keputusan, dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan kemasyarakatan agar menjadi warga negara yang baik.

Menurut Soematri dalam Siska (2019: 9) tujuan pengajaran IPS di sekolah sebagai berikut :

1. Pembelajaran IPS ialah untuk mendidik para siswa menjadi ahli ekonomi, politik, hukum, sosiologi, dan pengetahuan sosial lainnya.

2. Pembelajaran IPS ialah untuk menumbuhkan warga negara yang baik. Sifat warga negara yang baik akan lebih mudah ditumbuhkan pada siswa apabila guru mendidik mereka dengan jalan menempatkannya dalam konteks kebudayaan dari pada merumuskan perhatian pada disiplin ilmu sosial yang terpisah-pisah.
3. Pendapat ketiga adalah bentuk kompromi dari pendapat pertama dan kedua yang menekankan pada organisasi bahan pelajaran harus dapat menampung tujuan para siswa yang meneruskan pendidikan maupun yang terjun langsung ke masyarakat.
4. Pembelajaran IPS untuk mempelajari bahan pelajaran *closed area* agar mampu menyelesaikan masalah interpersonal maupun antarpersonal.

## **B. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar**

Menjadi guru yang baik memang tidak cukup dengan mendandankan penguasaan materi saja, namun menjadi guru yang baik adalah guru tersebut dapat mengenali dan memahami karakteristik peserta didiknya (Saryati, 2014:669). Dengan cara mengenali dan memahami karakteristik peserta didik guru tersebut dapat tahu apa yang dibutuhkan oleh siswa dan mampu mengarahkan serta membimbing siswa nya, sehingga proses pembelajaran berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil yang baik.

Dalam praktik belajar dan mengajar yang dilakukan oleh guru dilingkungan sekolah dasar seringkali dijumpai ketidaksesuaian dengan kondisi, situasi, dan kebutuhan siswa. Penggunaan model, strategi, metode,

dan media yang selalu sama, bahkan pada umumnya pembelajaran yang dilakukan guru tanpa menggunakan media (Nurhasanah dkk, 2014:2). Sehingga pada semua mata pelajaran yang diajarkan oleh guru, membuat peserta didik kurang konsentrasi dan kurang semangat mengikuti proses pembelajaran.

Menurut Haryono (2014:5) bahwa masa anak usia dini sekolah dasar adalah masa anak-anak akhir berangsur dari usia 6 tahun sampai kira-kira usia 11 tahun atau 12 tahun. Menurut Supriadi (2013:80) menjelaskan bahwa anak usia sekolah dasar ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang berusia lebih muda, mereka lebih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

Disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik di sekolah dasar pada umumnya terutama dikelas rendah mereka lebih suka bergerak, bermain, mencoba hal yang baru, dan senang melakukan sesuatu secara langsung. Seorang guru harus berperan dalam belajar siswa karna seorang guru merupakan contoh yang ditiru oleh peserta didik.

## **C. Konsentrasi Belajar**

### **1. Pengertian Konsentrasi Belajar**

Konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses belajar dan mengajar. Konsentrasi adalah memfokuskan pikiran terhadap suatu objek tertentu dengan menyampingkan hal-hal yang tidak

berhubungan dengan proses belajar dan mengajar yang dilakukan (Slameto, 2013). Hasil penelitian Aviana dan Hidayah (2015), Konsentrasi merupakan pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku dalam bentuk penguasaan dan penggunaan pengetahuan yang terdapat dalam bidang studi.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam keberhasilan proses belajar. Semakin tinggi tingkat konsentrasi maka proses belajar akan lebih menjadi efektif.

Hasil penelitian Julianto, Djulqaidah & Salsabilah (2014), konsentrasi merupakan bagian terpenting dalam hidup manusia. Dengan adanya konsentrasi dapat mengurangi perhatian yang terpecah dalam usaha individu untuk memahami dan mengerti suatu objek yang diperhatikan. Semakin tinggi konsentrasi siswa dalam belajar, maka akan semakin efektif proses belajar mengajar yang dilakukan. Sebaliknya jika konsentrasi rendah maka hasil belajar yang diperoleh juga akan rendah (Halil, Yanis, & Neor, 2015).

Ciri-ciri konsentrasi belajar yang baik :

- a. Perhatian terpusat

Perhatian terhadap objek yang akan dipelajari dan membuang hal-hal yang tidak diperlukan pada saat konsentrasi (Slameto, 2013).

- b. Antusias dalam belajar

Antusias yang tinggi dalam belajar akan meningkatkan semangat berkonsentrasi untuk belajar. Antusias dapat membuat informasi baru dapat diterima siswa. Antusias juga berperan penting untuk menumbuhkan minat dan bakat pada saat belajar (Nugrahanti, 2014).

c. Tenang dalam belajar

Tenang dalam belajar merupakan faktor eksternal lingkungan yang kondusif akan menimbulkan kenyamanan pada saat belajar. Seperti suasana yang tidak ribut, pencahayaan yang baik dan kondisi ruang kelas yang tidak sempit sehingga siswa mempertahankan konsentrasinya (Ditadari, Masykur, 2015).

d. Aktif pada saat belajar

Tim pengembang ilmu pendidikan (2007), menjelaskan bahwa pembelajaran akan merubah perilaku seseorang untuk menjadi lebih baik dan lebih aktif pada saat belajar. Perubahan yang bersifat aktif tidak bisa diperoleh secara langsung melainkan harus tetap ada usaha dari individu masing-masing. Berperan aktif dapat membuat proses belajar dan mengajar menjadi optimal (Slameto, 2013).

e. Daya serap baik terhadap pelajaran

Hasil penelitian Aprilia, Suranata & Harsana (2014), menjelaskan bahwa konsentrasi yang baik menyangkut perilaku kognitif dan intelektual seseorang seperti daya serap yang baik, mengpalikasikan pengetahuan dan mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh.

## 2. Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar

### a. Mempunyai metode belajar

Metode berasal dari bahasa Yunani “Greek”, yakni “Metha” berarti melalui, dan “Hodos” artinya cara, jalan, alat atau gaya. Dengan kata lain, metode artinya jalan atau cara yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan tertentu. Ahmad Tafsir (2018)

Metode disini hanya sebagai alat, dan bukan sebagai tujuan sehingga metode mengandung implikasi bahwasannya proses penggunaannya harus sistematis dan kondisional. Maka hakekatnya penggunaan metode dalam proses belajar mengajar adalah pelaksanaan sikap hati-hati dalam pekerjaan mendidik dan mengajar. Karena metode berarti cara yang paling tepat dan cepat, maka urutan kerja dalam suatu metode harus diperhitungkan benar-benar secara ilmiah. Nurul Ramadhani (2019)

Setiap siswa mempunyai gaya yang berbeda-beda pada saat konsentrasi. Menentukan metode belajar merupakan salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa karena didalamnya berisi cara atau jalan yang harus dilalui untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam belajar (Slameto, 2013).

### b. Sarapan pagi

Sarapan pagi merupakan pasokan energy terbesar untuk otak. Ketika bangun pagi gula darah dalam tubuh rendah. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi (Arifin, Prihanto, 2015). Hasil penelitian Winata (2015) bahwa terdapat hubungan bermakna sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar. Manfaat sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan mempermudah memahami materi sehingga prestasi belajar lebih baik (Elnovriza et al, 2008).

c. Nyamankan pikiran

Sebelum memulai proses pembelajaran hendaknya membuat pikiran nyaman terlebih dahulu dengan cara menghilangkan rasa marah, sedih, bingung dan stres yang berlebihan (Manis, 2010).

Rasa tidak nyaman itu bisa dihilangkan dengan beberapa cara, misalnya mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang dianggap mengganggu. Bisa juga dibantu dengan meditasi dengan melakukan meditasi membuat pikiran seseorang tenang. Meditasi juga bermanfaat untuk melatih dan mempertajam daya konsentrasi. (Slameto, 2013).

Mastur dan Triyono (2014) menyatakan pikiran kecil yang sering muncul diusia pubertas antara lain: khayalan jumpa pacar, ingat senyum manis, pandangan tertuju pada foto seseorang yang spesial, dan juga keinginan- keinginan yang belum sempat terwujud.

d. Suasana belajar yang baik

Pada saat belajar dan mengajar sering sekali tidak fokus terhadap objek yang dipelajari. Hal tersebut dikarenakan suasana sekitar yang

kurang kondusif seperti ribut. Oleh karena itu sebelum memulai proses pembelajaran hendaknya mempersiapkan suasana belajar yang baik agar menciptakan konsentrasi yang baik (Manis, 2010).

e. Relaksasi

Relaksasi merupakan usaha untuk menciptakan kondisi tubuh tanpa beban apapun sehingga tubuh dapat beristirahat sejenak dari rutinitas sehari-hari (Iswantoro, 2013).

Efek dari terapi ini ialah distraksi atau pengalihan perhatian. (Hartanti, dkk, 2016). Terapi relaksasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan dari pada terapi nonfarmakologis lainnya, tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi (Masnina & Setyawan, 2018).

f. Penerapan *Brain Gym* (senam otak)

*Brain gym* merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Kegiatan *Brain Gym* perlu dilakukan secara terus menerus karena gerakannya sederhana dan mudah dilakukan sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar secara maksimal. Pelaksanaan *Brain Gym* dapat meningkatkan konsentrasi belajar akibat dari gerakan-gerakan dari brain gym yang dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak sehingga dapat meningkatkan kemampuan belajar dan konsentrasi belajar siswa.



### **3. Pentingnya Konsentrasi Belajar**

Konsentrasi belajar sangat diperlukan dalam proses pembelajaran apapun hal ini dikarenakan aspek yang mendukung siswa dalam belajar adalah konsentrasi. Jika siswa tidak berkonsentrasi dalam pelajaran yang sedang berlangsung, maka dampaknya akan merugikan diri siswa itu sendiri karena tidak mendapatkna apapun dari pelajaran tersebut. Karena begitu pentingnya konsentrasi bagi siswa, sehingga konsentrasi dapat menjadi prasyarat untuk siswa dalam belajar agar berhasil mencapai tujuan pembelajaran.

Pentingnya konsentrasi dapat membuat siswa lebih menguasai materi yang diberikan dan menambah semangat dan motivasi untuk lebih aktif pada saat proses belajar dan mengajar langsung. Konsentrasi berpengaruh besar terhadap keberhasilan proses belajar mengajar, apabila seseorang mengalami kesulitan konsentrasi maka proses belajar mengajar menjadi tidak maksimal. Ini akan membuang waktu, tenaga, dan uang. Ciri-ciri seseorang yang tidak konsentrasi antara lain sering bosan terhadap suatu hal, selalu berpindah tempat, tidak mendengarkan ketika diajak berbicara, mengalihkan pembicaraan, sering mengobrol dan mengganggu teman lainnya (Winata, 2021).

Menurut (Sati & Sunarti, 2021) Konsentrasi belajar adalah bentuk kemampuan seseorang dalam memusatkan pikiran dan perhatiannya dalam aktivitas belajar, pemusatan tersebut akan tertuju kepada isi dan bahan ajar

ataupun tahapan memperolehnya. Pemusatan perhatian tersebut dimaksudkan tertuju pada isi bahan belajar maupun proses pembelajaran.

Konsentrasi belajar siswa dibutuhkan pada saat pembelajaran berlangsung dengan tujuan siswa mampu memahami materi yang disampaikan (Yarissumi, 2017).

#### **4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar**

Menurut Hakim dalam Setiani (2014:21), faktor terjadinya konsentrasi belajar terdiri dari dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal sebagaimana berikut :

##### **a. Faktor Internal**

Faktor internal merupakan faktor pertama dan utama yang sangat menentukan seseorang dapat melakukan konsentrasi atau tidak. Secara garis besar faktor ini terdiri dari faktor jasmaniah dan rohaniah.

##### **1) Faktor Jasmaniah**

Faktor ini dapat dilihat dari kondisi jasmani seseorang yang meliputi kesehatan badan secara menyeluruh, seperti kondisi badan yang normal menurut standar kesehatan atau bebas dari penyakit serius, kondisi badan diatas normal atau fit, cukup tidur dan istirahat, cukup makan dan minum, serta makanan yang dikonsumsi memenuhi standar gizi, seluruh panca indera berfungsi dengan baik, tidak mengalami gangguan fungsi otak karena penyakit tertentu, seperti kejang, ayan, dan hiperaktif, tidak

mengalami gangguan syaraf, tidak dihindangi nyeri karena penyakit tertentu, detak jantung normal, dan irama napas berjalan dengan baik.

## 2) Faktor Rohaniah

Untuk dapat melakukan konsentrasi yang efektif, kondisi rohaniah seseorang setidaknya memenuhi hal-hal berikut ini : kondisi hidup sehari-hari cukup tenang, memiliki sifat baik terutama sabar dan konsisten, taat beribadah, tidak dihindangi berbagai jenis masalah yang terlalu berat, tidak emosional, tidak mudah putus asa, memiliki kemauan keras dan tidak mudah padam, serta bebas dari berbagai gangguan mental, seperti rasa takut, was-was, dan gelisah.

## 3) Faktor Eksternal

Faktor yang berada diluar diri seseorang atau hal-hal yang berada disekitar lingkungan meliputi lingkungan, penerangan yang cukup agar tidak mengganggu penglihatan, dan orang-orang yang mendukung suasana belajar

## **5. Indikator-Indikator Konsentrasi Belajar Peserta Didik**

Menurut Syafi'i, *et al* (2018: 119) terdapat beberapaindikator konsentrasi belajar, yaitu sebagai berikut :

1. Aspek kognitif, kemampuan siswa untuk berfikir ditandai dengan :
  - a. Dapat memahami setiap materi yang disampaikan oleh guru
  - b. Kesiapan pengetahuan yang dapat hadir bila diperlukan
  - c. Dapat mengaplikasikan pengetahuan yang ada

- d. Mampu mengadakan analisis dan sintesis pengetahuan yang diperoleh
  - e. Mampu mengingat (*recall*) informasi yang telah diterima sebelumnya
  - f. Dapat menganalisis dan menunjukkan hubungan berbagai gagasan dengan cara membandingkan gagasan tersebut dengan apa yang telah dipelajari
  - g. Mampu mengaitkan dan menyatukan berbagai unsur pengetahuan yang ada sehingga terbentuk pola baru yang menyeluruh
2. Aspek afektif, yaitu perilaku yang berkaitan dengan materi yang sedang disampaikan oleh guru ditandai oleh :
- a. Adanya penerimaan atau tingkat perhatian tertentu terhadap sumber informasi (guru)
  - b. Selalu bersikap aktif dengan bertanya dan memberikan argumentasi mengenai materi pelajaran yang disampaikan guru
  - c. Mampu menunjukkan sikap berpartisipasi dalam hal yang dianggap baik
  - d. Mampu mengapresiasi atau menunjukkan sikap menghargai ketika guru sedang menjelaskan materi pembelajaran
3. Aspek psikomotorik, yaitu kemampuan yang menyangkut aktivitas fisik dan keterampilan mengerjakan sesuatu ditandai dengan :
- a. Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru

- b. Membuat catatan atau menulis informasi, membuat jawaban atau mengerjakan tugas
- c. Mampu melakukan tugas yang telah diberikan oleh guru

#### **D. Metode *Brain Gym* (Senam Otak)**

##### **1. Pengertian Metode *Brain Gym* (Senam Otak)**

Menurut Abdurrahman Ginting (2014:42), metode yaitu pola atau cara yang khas untuk memanfaatkan prinsip dasar pendidikan, berbagai teknik, dan sumber daya yang terkait pada proses pembelajaran peserta didik. Menggunakan metode yang tepat dalam pembelajaran sangat penting untuk menentukan keberhasilan suatu proses pembelajaran, dimana seorang guru harus pandai dalam memvariasikan metode dalam mengajar agar tidak terjadi kejenuhan pada peserta didik dan agar tujuan pembelajaran bisa tercapai.

Melatih otak dapat mempengaruhi tubuh secara positif, dan melatih tubuh akan mempengaruhi otak secara positif. Manusia menemukan sesuatu yang mengejutkan bahwa otak sebenarnya berkaitan erat dengan tubuh. Tubuh mempengaruhi otak, sebuah teori mengatakan otak manusia siap bekerja jika diawali dengan sebuah gerakan. Gerakan *Brain Gym* menunjang perubahan elektrik dan kimiawi yang berlangsung selama semua kejadian mental dan fisik.

*Brain Gym* adalah latihan dengan menggunakan gerakan-gerakan sederhana yang memiliki tujuan untuk menghubungkan dan menyatukan

fikiran dan tubuh (Sariana N, Afif A, 2017). Pendapat dari muhammad yang menyatakan bahwa *Brain Gym* adalah serangkaian latihan gerakan sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari. Dan pendapat dari Raharjo bahwa “senam otak adalah gerakan sederhana yang menyenangkan yang mampu meingkatkan kemampuan otak dengan menggunakan keseluruhan otak”.

Berdasarkan beberapa pengertian *Brain Gym* diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *Brain Gym* berarti senam otak yang memiliki arti sebagai serangkaian gerak sederhana yang digunakan untuk menumbuhkan minat, meningkatkan kemampuan belajar, menumbuhkan rasa percaya diri dan membangun kebersamaan dengan menggunakan seluruh otak dan yang paling penting adalah meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Penerapan *Brain Gym* dalam proses belajar mengajar dapat membuat siswa lebih tertarik dan berkonsentrasi dalam proses pembelajaran sehingga bisa berdampak terhadap hasil belajar.

## **2. Manfaat *Brain Gym* (Senam Otak)**

*Brain Gym* (Senam Otak) sangat diperlukan bagi anak-anak yang sulit belajar, berusaha terlalu keras sehingga terjadi stress di otak. Mekanisme otak melemah sehingga bagian-bagian otak tertentu kurang berfungsi. Selain itu juga meningkatkan refleksi karena stress yang diakibatkan informasi yang diterima di otak bagian belakang sulit di ekspresikan melalui bagian depan otak, sehingga anak merasa kurang mampu, *Brain Gym* diperlukan bagi anak yang perasaan kurang mampu

dan kurang berhasil mengakibatkan semangat belajar atau bekerja kurang, sehingga prestasi statis atau menurun.

Maka dengan *Brain Gym*, pikiran akan lebih jernih, hubungan antara manusia akan lebih riaksi dan senang, lebih semangat berkonsentrasi, daya ingat bisa meningkat, anak akan kreatif dan efisien juga lebih sehat dan prestasi belajar akan meningkat, manfaat lainnya adalah :

- a. Membantu siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar secara berkesinambungan secara aktif dan kreatif
- b. Memberikan stimulus terhadap aktivitas belajar siswa dengan menggunakan seluruh kemampuan otak.
- c. Dapat mengoptimalkan kegiatan belajar dan kemampuan siswa.
- d. Menjadikan anak tidak mudah bosan dengan aktivitas belajarnya.
- e. Meningkatkan konsentrasi belajar anak.
- f. Memungkinkan belajar dan bekerja tanpa rasa stress.
- g. Dapat dipakai dalam waktu yang singkat(kurang dalam 5 menit).
- h. Tidak memerlukan bahan atau tempat yang khusus.
- i. Dapat dipakai dalam semua kondisi dan situasi saat belajar atau bekerja.
- j. Sangat efektif dalam penanganan seseorang dalam hal belajar, dan mengaktifkan seluruh potensi dan keterampilan yang dimiliki seseorang.

Secara khusus, dalam buku Paul E. Denisson dikemukakan manfaat *Brain Gym* yaitu dapat mengaktifkan seluruh bagian otak untuk kemampuan akademik, hubungan perilaku, serta sikap tubuh diantaranya sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kecakapan membaca dan menulis.
- b. Meningkatkan kecakapan berhitung, mengingat, dan berfikir.
- c. Meningkatkan kecakapan mendengar dan berbicara dengan jelas.
- d. Meningkatkan kepercayaan diri dan menghilangkan perasaan gugup.
- e. Meningkatkan konsentrasi.
- f. Menjaga keseimbangan tubuh.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa manfaat dari *Brain Gym* (Senam Otak) yaitu mampu meningkatkan konsentrasi, mengaktifkan seluruh bagian otak, dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan gerak.

### **3. Penerapan *Brain Gym* (Senam Otak)**

*Brain Gym* bisa dilakukan pada awal proses pembelajaran ataupun disela-sela pembelajaran. *Brain Gym* dilakukan untuk menyegarkan fisik dan pikiran siswa setelah menjalani kegiatan pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi dan bisa berakibat pada kelelahan otak maupun kelelahan fisik. *Brain Gym* bertujuan untuk memberikan kesempatan siswa untuk bermain sejenak sekaligus bisa melakukan olah tubuh yang dapat meningkatkan kemampuan otak.



*Brain Gym* (Senam Otak) bisa dilakukan kapan saja , dimana saja dan oleh siapa saja. Gerak ini juga tidak memerlukan waktu khusus bisa sambil melakukan kegiatan sehari-hari. *Brain Gym* (Senam Otak) telah digunakan oleh guru dan para ahli terapi dalam suatu program yang ditujukan untuk membantu anak yang mengalami kesulitan dalam perkembangan dan pembelajaran. Penerapan metode *Brain Gym* dalam pembelajaran adalah pada saat keadaan siswa tidak lagi berkonsentrasi (fokus) dalam mengikuti pembelajaran, atau pada saat suasana bosan.

*Brain Gym* merupakan serangkaian latihan gerak yang sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari, *Brain Gym* juga membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat sehingga kelihatan belajar atau bekerja berlangsung menggunakan seluruh otak atau whole brain. (Masykur dan Abdul Halim, 2019)

*Brain Gym* juga merupakan latihan yang disusun dengan terangkai atas gerakan-gerakan tubuh yang dinamis dan menyilang. *Brain Gym* dibentuk sesuai dengan bagian-bagian otak agar otak dapat berfungsi dengan baik, seperti gerakan tubuh yang menyilang untuk mengfungsikan otak bagian kiri dan kanan. Ajeng Meriana Setiawan, (2020)

*Brain Gym* berarti senam otak yang memiliki arti sebagai serangkaian gerak sederhana yang digunakan untuk menumbuhkan minat, meningkatkan kemampuan belajar, dan juga menumbuhkan rasa percaya diri serta membangun rasa kebersamaan dengan menggunakan

keseluruhan otak dan yang tak kalah pentingnya juga mempertahankan konsentrasi siswa dalam belajar. Menerapkan *Brain Gym* dalam kegiatan belajar mengajar, diharapkan bisa membawa siswa bisa lebih tertarik dan juga bisa berkonsentrasi dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran sehingga bisa berdampak terhadap hasil belajar yang lebih baik pula Nuryana, A, dan Purwanto, S, (2018).

#### **4. Macam-Macam Gerakan *Brain Gym* (Senam Otak)**

Menurut Kartika (2018) ada banyak sekali macam-macam gerakan *Brain Gym* (Senam Otak) yang sangat sederhana. Senam otak tidak membutuhkan waktu yang lama. Disini menjelaskan beberapa macam saja gerakan dari *Brain Gym* (senam otak) yang bisa dilakukan oleh seorang guru untuk mengembalikan konsentrasi belajar pada siswa, diantaranya yaitu:

##### **a. Tipe 1**

###### **1) Cucuk**

Cara melakukan gerakannya :

- a) Kedua tangan kedepan
- b) Tangan kanan menggenggam, telapak tangan kiri ditekuk yang ujungnya menyentuh pergelangan tangan kanan

- c) Kemudian gerakan tangan dengan seketika atau bersamaan dengan mengubah posisi kedua tangan, yang tadinya tangan kanan menggenggam menjadi berubah seperti tangan kiri
- d) Dan sebaliknya tangan kiri berubah menjadi seperti posisi tangan kanan yang menggenggam.

Fungsinya adalah untuk menyeimbangkan otak kiri dan kanan

## 2) Burung Hantu

Cara melakukannya :

- a) Pijat otot kiri dengan tangan kanan
- b) Gerakan kepala perlahan menyebrangi garis tengah, kekiri, kekanan, dengan tinggi posisi dagu tetap
- c) Keluarkan nafas pada setiap putaran kepala, kekiri, kekanan dan kembali ketengah
- d) Ulangi untuk bahu tengah

Fungsinya untuk mengurangi ketegangan otot leher, menunjang konsentrasi dan daya ingat serta kemampuan bicara

## 3) Menguap Berenergi

Cara melakukannya :

- a) Pijat otot disekitar persendian rahang sambil membuka mulut
- b) Menguaplah dengan bersuara untuk melemaskan otot

Fungsinya merilekskan seluruh otot, meningkatkan penglihatan, kemampuan membaca dan berbicara.

## **b. Tipe 2**

### 1) Polling

Cara melakukannya :

- a) Kedua tangan kedepan
- b) Kedua tangan menggenggam, kelingking tangan kiri dikeluarkan dari jempol tangan kanan juga dikeluarkan
- c) Dan dalam waktu yang bersamaan ubahla kedua posisi tangan tersebut, yang tadinya tangan kiri mengeluarkan kelingking diubah menjadi jempol, dan begitu juga sebaliknya.

Fungsinya adalah untuk menyeimbangkan otak kiri dan kanan.

### 2) Pasang Telinga

Cara melakukannya :

- a) Daun telinga dipijat
- b) Ditarik keluar dengan jari telunjuk dan jempol keatas, kesamping, kebawah.

Fungsinya mengaktifkan otak untuk mendengar, mengingat, dan berbicara, untuk menjaga kebugaran fisik dan mental.

### 3) Pasang Kuda-Kuda

Cara melakukannya :

- a) Buka kaki, arahkan kaki kanan kekanan dan kaki kiri tetap lurus kedepan
- b) Ambil nafas dengan kepala lurus kedepan, tekuk lutut kanan dibarengi embusan nafas sambil memalingkan kepala kearah kanan, ulangi untuk kaki kiri.

Fungsinya untuk menunjang ingatan jangka pendek, tubuh terasa rileks, meningkatkan perhatian dan konsentrasi.

**c. Tipe 3**

1) Puser

Cara melakukannya :

- a) Kedua tangan didepan
- b) Pukul-pukulkan tangan kanan anda seperti menumbuk sesuatu dan bersamaan dengan itu gosokkan tangan kiri maju maju mundur seperti sebuah setrika
- c) Lakukan juga sebaliknya dimana tangan kiri bergerak seperti tangan kanan dan tangan kanan bergerak seperti tangan kiri
- d) Latihan gerakan ini berulang kali sampai mahir menggerakkannya.

Fungsinya adalah untuk menyeimbangkan otak kiri dan kanan.

2) Tombol Keseimbangan

Cara melakukannya :

- a) Sentuh dibelakang telinga kanan dengan 2 jari tangan kanan, tangan kiri letakkan dipusar
- b) Begitu juga sebaliknya, dilakukan bergantian dengan tangan kiri.

Fungsinya untuk menjaga keseimbangan, meningkatkan konsentrasi/kepekaan terhadap tubuh, lebu siap menerima pelajaran.

3) Gerak Silang

Cara melakukannya :

- a) Menggerakkan tangan kanan bersamaan dengan kaki kiri dan kaki kiri dengan tangan kanan. Bergerak kedepan, kesamping, kebelakang, atau jalan ditempat.
- b) Untuk menyebrang garis tengah sebaiknya tangan menyentuh lutut yang berlawanan.

Fungsinya untuk meningkatkan koordinasi otak kiri/kanan, memperbaiki pernafasan dan stamina, meningkatkan energi, memperbaiki koordinasi dan kesadaran tentang ruang dan gerak, memperbaiki pendengaran dan penglihatan.

#### **E. Penelitian Relevan**

1. Silvia Lailatul Fani, “Penerapan Metode *Brain Gym* Untuk Meningkatkan Motivasi dan Prestasi Belajar IPA Materi Alat Peredaran Darah”. Skripsi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Sekolah Tinggi Agama Negeri Salatiga 2012.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa metode *Brain Gym* dapat meningkatkan motivasi dan prestasi belajarsiswa pada mata pelajaran IPA pada siswa kelas V SDIT At-Taqwa Pendingan. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan pada tiga tingkatan yaitu siklus I, siklus II, siklus III dengan lembar pengamatan siswa dalam pembelajaran mengenai aspek

perhatian, keaktifan dan minat. Siswa mengalami peningkatan prestasi antar siklus. Pada siklus III, aspek perhatian meningkat dengan kategori baik sebesar 72,72%, sedangkan pada aspek keaktifan dan kategori baik sebesar 72,73%, minat siswa pada siklus ini meningkat sangat besar 81,82%, jadi dapat diartikan bahwa Brain Gym berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa.

2. Sonia Chandrikinnanti, “Pengaruh Pelatihan Senam Otak Terhadap Peningkatan Kemampuan Matematika Operasi Hitung Pecahan Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar”. Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta 2016.

Penelitian ini ingin melakukan penelitian tentang *efektivitas* pelatihan senam otak untuk meningkatkan kemampuan Matematika pada siswa sekolah dasar. Pelatihan senam otak diberikan kepada siswa kelas V sekolah dasar sebagai subjek. Penelitian ini menggunakan gerakan senam otak yang terdiri dari gerakan pendahuluan atau PACE dan 6 kolaborasi gerakan senam otak yang disesuaikan untuk meningkatkan kemampuan Matematika. Dalam penelitian ini terdapat 2 kelompok yaitu *eksperimen* yang diberikan pelatihan senam otak dan kelompok *kontrol* yang tidak diberikan pelatihan senam otak.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan senam otak *efektif* untuk meningkatkan kemampuan Matematika pada siswa sekolah dasar. Uji t pada *gain score* menghasilkan nilai t sebesar 11,053 dengan  $p=0,00$  ( $p<0,05$ ). Hasil tersebut menjelaskan bahwa ada perbedaan

signifikan antara peningkatan kemampuan Matematika kelompok *eksperimen* yang mendapat pelatihan senam otak dengan kelompok *kontrol* yang tidak mendapat pelatihan senam otak.

#### **F. Hipotesis Tindakan**

Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang terdapat secara teoritis dianggap paling mungkin akan terjadi pada hasil penelitian atau mempunyai tingkat paling tinggi dari hasil yang diteliti.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu : “penerapan metode *Brain Gym* (senam otak) dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas IV di MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang.



## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK adalah penelitian yang mengangkat masalah-masalah aktual yang dilakukan oleh para guru yang merupakan pemerhatian kegiatan belajar yang berupa tindakan untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran dikelas secara profesional. Diperkuat lagi dengan pendapat Suharsimi dkk bahwa PTK merupakan suatu pemerhatian terhadap kegiatan belajar yang berbentuk suatu tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau arahan guru yang dilakukan oleh peserta didik.

Peneliti memilih penelitian PTK dikarenakan fakta dilapangan menunjukkan bahwa kurangnya konsentrasi pada siswa saat belajar mengakibatkan rendahnya nilai yang diperoleh oleh siswa. Tindakan yang dilakukan oleh guru didalam kelas untuk meningkatkan mutu pembelajaran apabila diimplementasikan dengan baik dan benar.

Berdasarkan analisis permasalahan yang ada, penelitian tindakan kelas ini direncanakan terdiri dari dua siklus, setiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan dengan empat fase, yaitu:(1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi dan evaluasi, (4) refleksi. Namun demikian keputusan untuk melanjutkan atau menghentikan penelitian pada akhir siklus tertentu. Bila



### C. Subyek Penelitian

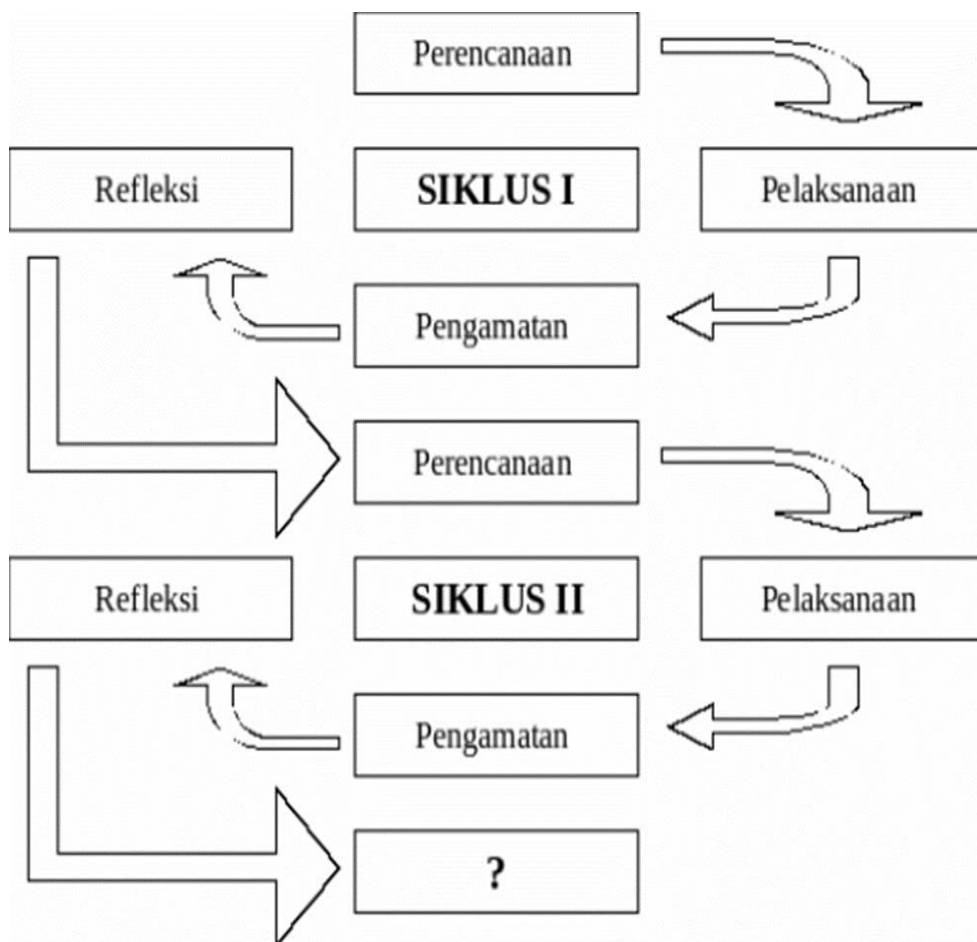
Dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang yang berjumlah 20 siswa 15 siswa perempuan dan 5 siswa laki-laki.

### D. Prosedur Penelitian

Aspek yang diamati dalam setiap siklusnya adalah kegiatan/aktivitas siswa dan pencapaian pemahaman materi mengenai pembelajaran. Keputusan untuk menghentikan siklus merupakan keputusan bersama antara peneliti dan guru. Siklus di hentikan jika peneliti dan guru sepakat bahwa dengan metode *Brain Gym* (Senam Otak) yang dilakukan telah sesuai rencana dan dapat terlihat meningkatnya hasil belajar yang diperoleh siswa sesuai dengan kategori yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) oleh Kurt Lewin, konsep pokok penelitian tindakan terdiri dari empat komponen yaitu :

1. Perencanaan (*Planning*)
2. Tindakan (*Acting*)
3. Pengamat (*Observing*)
4. Refleksi (*Reflecting*)

Hubungan keempat komponen tersebut dipandang sebagai siklus yang digambarkan sebagai berikut :



**Gambar 3.1. PTK Model Kurt Lewin**

1. Perencanaan (*Planning*)

Perencanaan adalah mengembangkan rencana tindakan yang secara kritis untuk meningkatkan apa yang telah terjadi. Rencana PTK hendaknya disusun berdasarkan kepada hasil pengamatan awal pengamatan awal. Hasil pengamatan awal terhadap proses yang terjadi dalam situasi yang ingin diperbaiki dalam bentuk catatan-catatan lapangan lengkap yang menggambarkan dengan jelas proses pembelajaran dalam situasi yang akan ditingkatkan atau diperbaiki.

## 2. Tindakan (*Acting*)

Tindakan adalah tindakan yang dilakukan oleh penelitian dalam membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebagai pedoman dalam pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas.

## 3. Observasi (*Observing*)

Pengamatan atau observasi adalah kegiatan pengamatan atau pengambilan data untuk memotret seberapa jauh efek tindakan mencapai sasaran. Pengamatan ini dapat dilaksanakan dengan pedoman pengamatan (format, daftar, cek), catatan lapangan, jurnal harian observasi aktivitas dikelas, penggambaran interaksi dalam kelas, dan pemetaan kelas.

## 4. Refleksi (*Reflecting*)

Refleksi adalah mengingat dan merenungkan suatu tindakan persis seperti yang dicatat dalam observasi untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa terhadap yang telah dilaksanakan sebagai pedoman atau dalam pelaksanaan siklus berikutnya. Secara lebih detail langkah-langkah dalam setiap siklus penelitian tindakan dipaparkan dalam penjelasan sebagai berikut :

### a. Siklus 1

Adapun langkah-langkah pelaksanaan tindakan sebagai berikut :

#### 1) Perencanaan (*Planning*)

Perencanaan dalam setiap siklus disusun perencanaan pembelajaran untuk perbaikan pembelajaran, kegiatan perencanaan dalam penelitian ini meliputi :

- a) Memperhatikan kurikulum dan silabus dengan sesama
- b) Menentukan materi yang akan disampaikan, serta menggunakan metode *Brain Gym* (Senam Otak) tipe 1 jenis 1 cucuk. Langkah gerakannya sebagai berikut :
  - (1) Tangan kanan menggenggam, telapak kanan kiri ditekuk yang ujungnya menyentuh pergelangan tangan kanan.
  - (2) Kemudian gerakan tangan dengan seketika atau bersamaan dengan mengubah posisi kedua tangan, yang tadinya tangan kanan menggenggam menjadi berubah seperti tangan kiri.
  - (3) Dan sebaliknya tangan kiri berubah menjadi seperti posisi tangan kanan yang menggenggam.
- c) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang materi yang diajarkan
- d) Membuat lembar observasi aktivitas guru dan siswa
- e) Mempersiapkan sumber, sarana, dan multimedia yang digunakan dalam pembelajaran
- f) Persiapan soal tes dan lembar penilaian.

## 2) Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

Tahap kedua penelitian ini adalah pelaksanaan tindakan oleh guru kelas. Pelaksanaan tindakan yang sudah direncanakan sebelumnya. Kegiatan guru pada tahap ini yaitu melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah direncanakan dalam 2 siklus. Disini juga guru

mengajak siswa untuk melakukan gerakan *Brain Gym* tipe 1 jenis 2 (Burung Hantu). Langkah-langkah gerakannya yaitu sebagai berikut :

- a) Pijat otot kiri dengantangan kanan.
- b) Gerakan kepala perlahan menyebrangi garis tengah, kekiri, kekanan dengan tinggi posisi dagu tetap.
- c) Keluarkan nafas pada setiap putaran kepala, kekiri, kekanan, dan kembali ketengah.
- d) Ulangi untuk bahu tengah.

### **3) Observasi (*Observation*)**

Tahap kegiatan penelitian ini adalah observasi yaitu pelaksanaan pengamatan oleh pengamat. Pengamat melakukan pengamatan ketika tindakan berlangsung, mencatat sedikit demi sedikit apa yang terjadi agar memperoleh data yang akurat serta hasil dari kegiatan pengamatan dapat dijadikan masukan ketika guru melakukan refleksi untuk penyusunan rencana ulang untuk memasuki siklus berikutnya.

Kegiatan observasi dilaksanakan secara kolaboratif dengan guru pengamat untuk mengamati aktivita siswa dalam pembelajaran menggunakan metode *Brain Gym* (Senam Otak) tipe 1 jenis 3 (Menguap Berenergi). Langkah-langkahnya sebagai berikut:

- a) Pijat otot disekitar persendian rahang sambil membuka mulut.
- b) Menguaplah dengan bersuara untuk melemaskan otot.

### **4) Refleksi (*Reflection*)**

Tahap terakhir dalam penelitian ini adalah refleksi, yaitu suatu kegiatan untuk mengingat dan mengemukakan kembali apa yang sudah terjadi. Refleksi dilakukan pada akhir siklus. Penelitian bersama guru saling bertukar pikiran memberikan masukan dari kekurangan pelaksanaan siklus pertama sebagai pertimbangan untuk dilakukan perbaikan.

Berdasarkan uraian diatas, pada tahap refleksi penelitian mengkaji proses, keterampilan guru menggunakan metode *Brain Gym*, dan aktivitas siswa. Jika belum sesuai indikator dan hasil yang diinginkan, maka peneliti melanjutkan siklus berikutnya sehingga dapat mencapai hasil yang optimal dalam rangka meningkatkan konsentrasi dan nilai siswa.

## **b. Siklus II**

Adapun langkah-langkah pelaksanaan tindakan sebagai berikut :

### **1) Tahap Perencanaan Tindakan (*Planning*)**

- a) Pembuatan desain pembelajaran yang membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).
- b) Mempersiapkan bahan ajar dengan menggunakan metode *Brain Gym*.
- c) Membuat lembar observasi.
- d) Persiapan soal tes dan lembar penilaian.
- e) Mengajak siswa untuk melakukan *Brain Gym* tipe 2 jenis 1 (Polling).

Langkah-langkah gerakannya sebagai berikut :

- (1) Kedua tangan menggenggam, kelingking tangan kiri dikeluarkan dan jempol tangan kanan juga dikeluarkan.



(2) Dan dalam waktu yang bersamaan ubahla kedua posisi tangan tersebut. Yang tadinya tangan kiri mengeluarkan kelingking diubah menjadi jempol.

(3) Begitu juga sebaliknya.

## 2) Tahap pelaksanaan tindakan (*acting*)

a) Guru menerapkan pembelajaran dengan menggunakan metode *Brain Gym*.

b) Guru mengajak siswa melakukan *Brain Gym* dengan tipe 2 jenis 2 (Pasang Telinga).

Langkah-langkahnya sebagai berikut :

(1) Daun telinga dipijat, dan

(2) Ditarik keluar dengan jari telunjuk dan jempol keatas, kesamping, kebawah.

## 3) Tahap Pengamatan

a) Guru memonitor kegiatan siswa secara individu.

b) Guru mengajak kembali siswa melakukan gerakan brain gym tipe 2jenis 3 (pasang kuda-kuda). Langkah melakukannya sebagai berikut :

(1) Buka kaki, arahkan kaki kanan ke kanan dan kaki kiri tetap lurus kedepan

(2) Ambil nafas dengan kepala lurus kedepan, tekuk lutut kanan dibarengi embusan nafas sambil memalingkan kepala kearah kanan, ulangi untuk kaki kiri

c) Membantu siswa jika menemukan kesulitan.

- d) Memberikan penilaian proses terhadap kegiatan siswa.

#### **4) Tahap Refleksi**

- a. Membahas dan mengevaluasi hasil pembelajaran dari ketiga proses pembelajaran diantaranya : kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir yang diamati oleh obsever I dan obsever II.
- b. Membuat kesimpulan perlu atau tidak dilakukan siklus selanjutnya. Jika pada siklus II belum menunjukkan adanya peningkatan pada konsentasi belajar siswa kelas IV maka peneliti melanjutkan siklus ke siklus III, akan tetapi jika hasil yang didapat sudah memuaskan dan semua siswa telah mencapai target yang telah ditentukan maka tidak perlu melakukan tindakan pada siklus III.

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan langkah yang sangat penting dalam suatu penelitian, sehingga kecermatan dan ketelitian sangat diperlukan untuk mendapatkan data yang valid. Untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan dari penelitian ini, maka penulis menggunakan teknik sebagai berikut :

#### **1. Observasi**

Observasi adalah cara untuk mengadakan penilaian dengan mengadakan pengamatan secara langsung. Dalam observasi ini, peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Observasi diartikan sebagai pengalaman dan pencatatan terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Observasi yang dilakukan disini adalah *observasi* langsung dimana pengamatan dan pencatatan yang dilakukan terhadap objek ditempat atau berlangsungnya peristiwa sehingga *observer* berada bersama objek yang diselidiki.

#### **F. Instrumen Penelitian**

Sugiyono (2018) mengungkapkan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.

Alat ukur yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah lembar observasi.

##### **1. Lembar Observasi**

Lembar observasi berupa daftar cek sebagai acuan pelaksanaan observasi penelitian ini menggunakan dua jenis lembar observasi yaitu :

- a. lembar observasi untuk mengamati konsentrasi belajar siswa dalam proses pembelajaran menggunakan metode *Brain Gym* (senam otak).
- b. Lembar observasi untuk mengamati aktivitas guru dalam proses

pembelajaran menggunakan metode *Brain Gym* (senam otak).

**Tabel 3.2. Kisi-Kisi Observasi Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV Dalam Proses Pembelajaran Menggunakan Metode *Brain Gym* (Senam Otak)**

No	Indikator	No. Item	Jumlah Item
1.	Dapat memahami setiap materi yang disampaikan oleh guru	3	1
2.	Kesiapan pengetahuan yang dapat hadir bila diperlukan	1,2,15	3
3.	Dapat mengaplikasikan pengetahuan yang ada	8	1
4.	Mampu mengingat ( <i>recall</i> ) informasi yang telah diterima sebelumnya	13	1
5.	Adanya penerimaan atau tingkat perhatian tertentu terhadap sumber informasi (guru)	5	1
6.	Selalu bersikap aktif dengan bertanya dan memberikan argumentasi mengenai materi pelajaran yang disampaikan guru	7,8,9	3
7.	Mampu menunjukkan sikap berpartisipasi dalam hal yang	11	1

	dianggap baik		
8.	Mampu mengapresiasi atau menunjukkan sikap menghargai ketika guru sedang menjelaskan materi pembelajaran	14	1
9.	Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru	4,6,12	3
10.	Mampu melakukan tugas yang telah diberikan oleh guru	10	1
<b>Jumlah</b>			<b>15</b>

Sumber : Indikator Konsentrasi belajar Menurut Syafi'i, *et al* (2018: 119)

**Tabel 3.3. Kisi-Kisi Observasi Aktivitas Guru Dalam Pembelajaran**

**Menggunakan Metode *Brain Gym* (Senam Otak)**

No	Indikator	No. Item	Jumlah Item
1.	Langkah pelaksanaan pembelajaran	2,5,6,8,9	5
2.	Gerakan <i>Brain Gym</i> (senam otak)	4,7,11	3
3.	Sikap saat anak melakukan <i>Brain Gym</i> (senam otak)	1,3,10,12	4
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>

Sumber : Langkah Pembelajaran Menurut Salman Alfarizi (2019)

**G. Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh dari penelitian ini dianalisis secara kualitatif dan

kuantitatif. Berikut ini adalah rincian analisis data dari masing-masing sumber informasi hasil penelitian.

### 1. Pengolahan Data Hasil Observasi

Data *observasi* digunakan untuk merefleksikan siklus yang telah dilakukan dan diolah secara *deskriptif* yakni dimana data digambarkan berdasarkan data yang ada, rumus yang digunakan adalah :

- a. Nilai rata-rata 
$$= \frac{\text{jumlah skor}}{\text{jumlah yang diobservasi}}$$
- b. Kisaran nilai untuk tiap kriteria 
$$= \frac{\text{selisi skor}}{\text{jumlah kriteria penilaian}}$$

**Tabel 3.4.**

**Kriteria Pengamatan Lembar Observasi Guru Dan Siswa Dalam Kegiatan Belajar Mengajar**

No	Kriteria	Skor
1	Sangat Baik	5
2	Baik	4
3	Cukup	3
4	Kurang	2
5	Sangat Kurang	1

#### 1) Lembar Observasi Aktivitas Guru

Pada lembar observasi guru terdapat 12 butir observasi dan skala penelitian yaitu 1 sampai dengan 5. Dengan menggunakan rumus diatas akan didapat hasil sebagai berikut :

- a) Skor tertinggi yaitu 60, hasil dari  $5 \times 12 = 60$
- b) Skor terendah yaitu 12, hasil dari  $1 \times 12 = 12$

c) Selisih skor yaitu 48, hasil dari  $60 - 12 = 48$

Hasil skor yang digunakan dengan interval kriteria penilaian

**Tabel 3.5.**

**Interval Kategori Penilaian Aktivitas Guru**

No	Rentang Nilai	Interprestasi penilaian
1	35 - 60	Baik
2	25 - 34	Cukup
3	12 - 24	Kurang

2) Lembar Observasi Aktivitas Siswa

Pada lembar observasi siswa terdapat 15 butir observasi dan skala penelitian yaitu 1 sampai dengan 3. Dengan menggunakan rumus diatas akan didapat hasil.

a) Skor tertinggi yaitu 45, hasil dari  $3 \times 15 = 45$

b) Skor terendah yaitu 15, hasil dari  $1 \times 15 = 15$

c) Selisih skor yaitu 30, hasil dari  $45 - 15 = 30$

d) Kisaran nilai untuk tiap kriteria  $= \frac{\text{selisih skor}}{\text{jumlah kriteria penilaian}}$   
 $= \frac{45-15}{3}$   
 $= 10$

## 2. Data Hasil Observasi

Untuk menghitung lembar observasi aktivitas guru dan siswa digunakan rumus sebagai berikut :

$$X = \frac{\text{Jumlah hasil pengamatan}}{\text{jumlah pengamatan}} = \frac{p1+p2}{2}$$

Keterangan

X = Rata-rata

P1 = pengamatan 1

P2 = pengamatan 2



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Setiap Siklus

###### a. Pra Siklus

Data konsentrasi belajar siswa kelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang, sebelum tindakan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4.1.**

**Lembar Observasi Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV Pra Siklus**

No	Aspek Yang Diamati	Pra Siklus	
		P1	P2
1	Siswa membaca doa dan mengikuti absensi dengan baik	1	1
2	Siswa menanggapi apersepsi	1	1
3	Siswa menanggapi pertanyaan-pertanyaan dari guru	1	1
4	Siswa memperhatikan guru menjelaskan tentang materi perjuangan para pahlawan	1	1
5	Siswa bertanya kepada guru tentang materi yang belum dipahami	1	1
6	Siswa berani maju kedepan untuk menyebutkan tokoh-tokoh kerajaan Hindu-Budha	1	1
7	Siswa bertanya bagi yang belum mengerti	1	1
8	Siswa diminta mengerjakan soal yang diberikan oleh guru dengan tertib	1	1

9	Siswa bersama guru mengevaluasi hasil kerja siswa	1	1
10	Siswa menyimpulkan materi tentang perjuangan para pahlawan	1	1
11	Siswa bersama guru menutup pembelajaran dan berdoa	1	1
<b>Jumlah Skor</b>		<b>11</b>	<b>11</b>
<b>Rata-Rata Nilai</b>		<b>11</b>	
<b>Kriteria</b>		<b>Kurang</b>	

Data dianalisis menggunakan rumus :

$$\begin{aligned} \text{Rata-rata skor} &= \frac{\text{jumlah skor}}{\text{jumlah observer}} \\ &= \frac{22}{2} \\ &= 11 \end{aligned}$$

Dari tabel observasi aktivitas siswa pada pra siklus dengan nilai rata-rata 11 menunjukkan bahwa aktivitas siswa pada proses pembelajaran berada pada kategori (kurang). Jika dihitung berdasarkan persentase ketuntasan konsentrasi belajar siswa maka hanya 33%. Oleh karena itu perlu dilakukan tindakan untuk meningkatkannya.

#### **b. Deskripsi Hasil Siklus I**

Pelaksanaan siklus 1 dilaksanakan dikelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang, mata pelajaran IPS, materi perjuangan para pahlawan, pada tanggal 4 Mei 2023 dengan menerapkan metode

*Brain Gym* (senam otak). Berdasarkan rancangan penelitian tindakan kelas pada siklus 1 terdiri dari empat tahap, yaitu :

1) Tahap perencanaan (*Planning*)

Pada tahap ini kegiatan yang akan dilakukan adalah :

- a) Menyusun RPP mata pelajaran IPS Materi perjuangan para pahlawan dengan menggunakan metode *Brain Gym*.
- b) Menyusun lembar observasi guru dan lembar observasi siswa beserta indikator untuk melihat bagaimana kondisi belajar mengajar dikelas saat menggunakan metode *Brain Gym*.

2) Tahap pelaksanaan (*Action*)

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dirumuskan. Langkah-langkah pembelajaran IPS dengan menggunakan metode *Brain Gym*:

a) Kegiatan Awal

- (1) Guru dan siswa berdoa dan mengecek kehadiran.
- (2) Guru menyampaikan apresiasi.
- (3) Guru dan siswa tanya jawab tentang materi yang akan dipelajari.
- (4) Guru mengajak siswa untuk melakukan gerakan *Brain Gym* tipe 1 yaitu cucuk.

b) Kegiatan Inti

- (1) Guru menjelaskan tentang perjuangan para pahlawan.

- (2) Guru memberi kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang belum dipahami.
- (3) Guru meminta beberapa siswa maju kedepan untuk menyebutkan tokoh-tokoh pada masa Hindu dan Budha.
- (4) Guru mengajak siswa melakukan gerakan *Brain Gym* Burung Hantu dengan tipe 1 dan jenis 2.
- (5) Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya.
- (6) Guru memberikan soal seputar materi.
- (7) Guru dan siswa mengevaluasi hasil kerja siswa.

c) Kegiatan Akhir

- (1) Guru mengajak siswa melakukan gerakan *Brain Gym* kembali yaitu Menguap Berenergi tipe 1 jenis 3.
- (2) Guru dan siswa menyimpulkan materi tentang perjuangan para pahlawan
- (3) Guru mengenalkan gerakan-gerakan *Brain Gym* yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya.
- (4) Guru dan siswa bersama menutup pembelajaran.

3) Tahap Observasi (*Observation*)

a) Hasil Analisis Aktivitas Guru

Hasil analisis terhadap kegiatan guru pada siklus I dilakukan pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran IPS dengan menerapkan metode *Brain Gym*. Observasi dilakukan oleh guru kelas IV (Sri Handayani) dengan menggunakan

lembar observasi guru yang ada pada lampiran. Hasil analisis terhadap aktivitas guru dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.2.**

**Lembar Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus I**

No	Indikator	Aspek Yang Dinilai	Penilaian				
			1	2	3	4	5
1	Tahap Pertama	1. Guru dan siswa berdoa dan mengecek kehadiran				✓	
		2. Guru menyampaikan apersepsi			✓		
		3. Guru dan siswa tanya jawab seputar materi yang akan dipelajari			✓		
		4. Sambil mendengarkan lagu, guru mengajak siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> tipe 1 jenis 2 (cucuk)				✓	
2	Tahap Pertengahan	5. Guru menjelaskan tentang perjuangan para pahlawan				✓	
		6. Guru menanyakan kepada siswa apakah sudah mengerti tentang perjuangan para pahlawan			✓		
		7. Guru mengajak siswa untuk melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> tipe 1 jenis 2 (Burung Hantu)			✓		
		8. Untuk mengukur apakah siswa telah memahami, guru mendorong siswa untuk mengajukan pertanyaan				✓	
		9. Guru memberikan soal seputar materi			✓		

		10. Guru dan siswa mengevaluasi hasil kerja siswa			✓		
		11. Guru mengajak siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> tipe 1 jenis 3 (Menguap Berenergi)			✓		
3	Tahap Akhir	12. Guru bersama siswa menutup pembelajaran dan berdoa			✓		
<b>Skor</b>					<b>24</b>	<b>16</b>	
<b>Total Skor</b>					<b>40</b>		

Data dianalisis menggunakan rumus

$$\text{Jumlah Skor} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

$$\text{Jumlah Skor} = \frac{40}{60} \times 100\%$$

$$\text{Jumlah Skor} = 66,6\%$$

Dari tabel observasi aktivitas guru pada siklus 1 dengan nilai rata-rata yaitu 40 menunjukkan kriteria baik. Jika dihitung berdasarkan persentase maka hanya 66,6%. Adapun aspek penilaian yang dilakukan oleh pengamat yaitu : guru kurang dalam mengkondisikan kelas, guru kurang dalam memberikan apersepsi, tujuan pembelajaran yang disampaikan guru masih kurang jelas, guru kurang dalam menjelaskan gerakan *Brain Gym*, guru terlalu kaku dalam menjelaskan materi, dan kurang menggunakan bahasa yang baik dan benar, guru kurang membimbing dan memotivasi siswa dalam mengarahkan

gerakan *Brain Gym*, kurangnya guru dalam merefleksi kegiatan pembelajaran.

c) Hasil Analisis Aktivitas Siswa

Hasil analisis kegiatan siswa pada siklus 1 dilaksanakan pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran IPS dengan menerapkan metode *Brain Gym*. Observasi dilakukan oleh guru wali kelas IV (Sri Handayani) sebagai pengamat 1 dan mitra peneliti (Athiyah Nur Fani) sebagai pengamat 2 dengan menggunakan lembar observasi siswa. Hasil analisis terhadap aktivitas siswa pada aspek yang diamati oleh dua orang observer diatas dapat kita lihat pada tabel berikut.

**Tabel 4.3.**

**Lembar Observasi Aktivitas Siswa Pada Siklus I**

No	Aspek Yang Diamati	Siklus I	
		P1	P2
1	Siswa membaca dan mengikuti absensi dengan baik	2	1
2	Siswa menanggapi apersepsi	1	1
3	Siswa menanggapi pertanyaan-pertanyaan dari guru	1	1
4	Siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> tipe 1 jenis 1 (Cucuk)	1	1
5	Siswa memperhatikan guru menjelaskan tentang materi perjuangan para pahlawan	1	1
6	Siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> kembali tipe 1 jenis 2 (Burung Hantu) dengan mengikuti arahan guru	1	1
7	Siswa bertanya kepada guru tentang materi yang belum dipahami	1	1

8	Siswa berani maju kedepan untuk menyebutkan tokoh-tokoh kerajaan Hindu-Budha	1	1
9	Siswa bertanya bagi yang belum mengerti	1	1
10	Siswa diminta mengerjakan soal yang diberikan oleh guru dengan tertib	1	2
11	Siswa bersama guru mengevaluasi hasil kerja siswa	1	2
12	Siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> kembali yaitu tipe 1 jenis 3 (Menguap Berenergi)	1	2
13	Siswa menyimpulkan materi tentang perjuangan para pahlawan	2	2
14	Siswa memperhatikan guru menjelaskan gerakan <i>Brain Gym</i> untuk pertemuan selanjutnya	1	1
15	Siswa bersama guru menutup pembelajaran dan berdoa	2	2
<b>Jumlah Skor</b>		<b>18</b>	<b>20</b>
<b>Rata-Rata Nilai</b>		<b>19</b>	
<b>Kriteria</b>		<b>Kurang</b>	

Data dianalisis menggunakan rumus :

$$\begin{aligned}
 \text{Rata-rata skor} &= \frac{\text{jumlah skor}}{\text{jumlah observer}} \\
 &= \frac{38}{2} \\
 &= 19
 \end{aligned}$$

Dari tabel observasi aktivitas siswa pada siklus 1 dengan nilai rata-rata 19 menunjukkan bahwa aktivitas siswa pada proses pembelajaran berada pada kategori (kurang). Jika dihitung berdasarkan persentase ketuntasan konsentrasi belajar siswa maka hanya 42%. Dilihat pada observasi yang dilakukan masih terdapat beberapa aspek yang



pelaksanaannya belum berjalan dengan baik (dengan kriteria kurang dan cukup) antara lain : siswa kurang menanggapi ketika guru mengkondisikan kelas dan memotivasi siswa, siswa kurang memperhatikan ketika guru memberikan apersepsi, siswa kurang memahami tujuan pembelajaran yang disampaikan oleh guru, siswa masih belum jelas ketika guru menjelaskan langkah-langkah gerakan *Brain Gym*, siswa masih bermain-main ketika melakukan gerakan *Brain Gym*, siswa kurang menanggapi ketika guru menjelaskan materi, siswa sibuk dengan kegiatan masing-masing seperti berbincang dengan temannya yang lain, siswa kurang aktif dalam bertanya.

#### 4) Tahap Refleksi (*Reflection*)

Pada tahap ini dilakukan analisis terhadap hasil observasi dan evaluasi. Hasil observasi ada 2 jenis yang direfleksi yaitu observasi untuk aktivitas guru dan aktivitas siswa.

##### 1) Refleksi Untuk Aktivitas Guru

Berdasarkan hasil refleksi analisa data observasi guru pada siklus I masih terdapat beberapa aspek yang termasuk kedalam kategori kurang, seperti yang telah disebutkan pada deskripsi observasi guru dan siswa diatas maka beberapa aspek tersebut dicoba diperbaiki oleh guru pada siklus II.

##### 2) Refleksi Untuk Aktivitas Siswa

Berdasarkan hasil refleksi analisa data observasi siswa pada siklus I masih terdapat beberapa aspek yang termasuk kedalam kategori kurang, seperti yang telah disebutkan pada deskripsi observasi guru dan siswa diatas maka beberapa aspek tersebut dicoba diperbaiki oleh guru pada siklus II.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa observasi aktivitas guru dan siswa masih dikategorikan kurang . Oleh karna itu peneliti harus melanjutkan siklus II.

### c. Deskripsi Hasil Siklus II

Pelaksanaan siklus II dilaksanakan dikelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang pada mata pelajaran IPS materi pahlawanku kebanggaanku pada tanggal 11 Mei 2023 dengan menerapkan metode *Brain Gym*.

Pada siklus II direncanakan dan dirancang kembali tindakan perbaikan yang akan dilakukan sebagai tindak lanjut pembelajaran siklus I yang urutannya sebagai berikut :

#### 1) Tahap Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap ini kegiatan yang akan dilakukan sama dengan siklus I yaitu : menyusun lembar observasi guru dan lembar observasi siswa beserta indikatornya untuk melihat bagaimana kondisi belajar mengajar dikelas saat menggunakan metode *Brain Gym*.

#### 2) Tahap Pelaksanaan (*Action*)

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah upaya perbaikan dari kegiatan yang telah dilaksanakan pada siklus I, pelaksanaan pembelajaran mencakup :

a) Kegiatan Awal

- (1) Guru dan siswa berdoa dan mengecek kehadiran
- (2) Guru menyampaikan apresiasi
- (3) Guru dan siswa melakukan tanya jawab seputar materi
- (4) Guru mengajak siswa melakukan gerakan *Brain Gym* tipe 2 jenis 1 (Polling) dengan diiringi oleh lagu.
- (5) Guru dan siswa tanya jawab tentang materi yang akan dipelajari

b) Kegiatan Inti

- (1) Guru menjelaskan tentang nilai-nilai sikap kepahlawanan Sultan Hasanuddin
- (2) Guru mengajak siswa melakukan gerakan *Brain Gym* kembali dengan tipe 2 jenis 2 (Tombol Keseimbangan) dan diiringi oleh lagu
- (3) Guru menjelaskan kembali tentang nilai-nilai sikap kepahlawanan Sultan Hasanuddin
- (4) Guru meminta beberapa siswa maju kedepan untuk menyebutkan tokoh-tokoh yang muncul pada masa Hindu dan Budha

- (5) Guru menanyakan kepada siswa apakah sudah mengerti dengan materi yang dipelajari, dan guru memberi kesempatan siswa untuk bertanya
  - (6) Guru memberikan soal seputar materi
  - (7) Guru dan siswa mengevaluasi hasil kerja siswa
- c) Kegiatan Akhir
- (1) Guru mengajak siswa melakukan gerakan *Brain Gym* tipe 2 jenis 3 (Pasang Kuda-Kuda)
  - (2) Guru dan siswa menyimpulkan materi tentang nilai-nilai tokoh pada masa Hindu Budha dan Islam yang mereka wariskan
  - (3) Guru memperlihatkan atau mempraktekkan gerakan *Brain Gym* untuk pertemuan selanjutnya.
  - (4) Siswa bersama guru menutup pembelajaran dan berdoa
- 3) Tahap Observasi (*Observation*)
- 1) Hasil Analisis Aktivitas Guru

Hasil analisis terhadap kegiatan guru pada siklus II dilaksanakan pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran IPS dengan menerapkan metode *Brain Gym*. Observasi dilakukan oleh guru kelas IV (Sri Handayani) dengan menggunakan lembar observasi guru dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.4.

## Lembar Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus II

No	Indikator	Aspek Yang Dinilai	Penilaian				
			1	2	3	4	5
1	Tahap Pertama	1. Guru dan siswa berdoa dan mengecek kehadiran					✓
		2. Guru menyampaikan apersepsi				✓	
		3. Guru dan siswa tanya jawab seputar materi yang akan dipelajari				✓	
		4. Sambil mendengarkan lagu, guru mengajak siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> tipe 1 jenis 2 (cucuk)					✓
2	Tahap Pertengahan	5. Guru menjelaskan tentang perjuangan para pahlawan					✓
		6. Guru menanyakan kepada siswa apakah sudah mengerti tentang perjuangan para pahlawan				✓	
		7. Guru mengajak siswa untuk melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> tipe 1 jenis 2 (Burung Hantu)				✓	
		8. Untuk mengukur apakah siswa telah memahami, guru mendorong siswa untuk mengajukan pertanyaan					✓
		9. Guru memberikan soal seputar materi				✓	
		10. Guru dan siswa mengevaluasi				✓	

		hasil kerja siswa					
		11. Guru mengajak siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> tipe 1 jenis 3 (Menguap Berenergi)				✓	
3	Tahap Akhir	12. Guru bersama siswa menutup pembelajaran dan berdoa				✓	
<b>Skor</b>						<b>32</b>	<b>20</b>
<b>Total Skor</b>			<b>52</b>				

Data dianalisis menggunakan rumus :

$$\text{Jumlah Skor} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

$$\text{Jumlah Skor} = \frac{52}{60} \times 100\%$$

$$\text{Jumlah Skor} = 86,6\%$$

Dari tabel diatas menunjukkan nilai rata-rata 52 yang menyatakan bahwa aspek penilaian aktivitas guru tergolong dalam kriteria sangat baik. Jika dihitung berdasarkan presentase maka 86,6%. Hal ini berarti secara umum proses pengajaran yang dilakukan guru sudah dilaksanakan secara optimal dan maksimal sehingga mendapatkan kriteria sangat baik.

## 2) Hasil Analisis Aktivitas Siswa

Hasil analisis kegiatan siswa pada siklus II dilaksanakan pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran IPS dengan menerapkan metode *Brain Gym*. Observasi dilakukan oleh guru kelas IV (Sri Handayani). Sebagai pengamat 1 dan mitra peneliti (Athiyah Nur Fani) sebagai pengamat 2 dengan menggunakan

lembar observasi siswa. Hasil analisis terhadap aktivitas siswa pada aspek yang diamati oleh dua orang observer diatas dapat kita lihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.5.**

**Lembar Observasi Aktivitas Siswa Pada Siklus II**

No	Aspek yang diamati	Siklus II	
		P1	P2
1	Siswa membaca doa dan mengikuti absensi	3	3
2	Siswa menanggapi apresiasi	3	3
3	Siswa menanggapi pertanyaan-pertanyaan dari guru seputar materi	3	3
4	Siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> tipe 2 jenis 1 ( <i>Polling</i> ) dengan diiringi lagu	2	2
5	Siswa memperhatikan guru menjelaskan tentang pahlawanku kebanggaanku	3	2
6	Siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> yang diarahkan oleh guru tipe 2 jenis 2 (Pasang Telinga)	2	3
7	Siswa memperhatikan kembali guru menjelaskan tentang materi pahlawanku kebanggaanku	2	3
8	Beberapa siswa maju kedepan untuk menyebutkan nilai-nilai sikap kepahlawanan Sultan Hasanuddin	3	3
9	Siswa bertanya bagi yang belum mengerti	3	3
10	Siswa diminta mengerjakan soal yang diberikan oleh guru dengan tertib	3	3
11	Siswa bersama guru mengevaluasi hasil kerja siswa	2	3
12	Siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> kembali dengan	3	3

	mengikuti arahan guru tipe 2 jenis 3 (Pasang Kuda-Kuda)		
<b>13</b>	Siswa dan guru menyimpulkan kembali tentang materi pahlawanku kebangganku	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>14</b>	Siswa memperhatikan guru saat menunjukkan gerakan <i>Brain Gym</i> untuk pertemuan selanjutnya	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>15</b>	Siswa dan guru bersama menutup pembelajaran dan berdoa	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Jumlah Skor</b>		<b>40</b>	<b>40</b>
<b>Rata-Rata Nilai</b>		<b>40</b>	
<b>Kriteria</b>		<b>Baik</b>	

Data dianalisis menggunakan rumus :

$$\text{Rata-rata skor} = \frac{\text{jumlah skor}}{\text{jumlah observer}}$$

$$= \frac{80}{2}$$

$$= 40$$

Hasil observasi aktivitas siswa pada siklus II dengan nilai rata-rata 40 telah menunjukkan kriteria baik. Jika dihitung berdasarkan presentase ketuntasan konsentrasi belajar maka 88%. Dalam pelaksanaan pembelajaran ini maka pembelajaran telah berhasil.

#### 4) Tahap Refleksi (*Reflection*)

Adapun hasil pengamatan pada siklus II menunjukkan bahwa ada kemajuan atau peningkatan, baik aktivitas guru mau pun konsentrasi belajar siswa. Ini berdasarkan pengamatan *observer* terhadap setiap komponen yang ada.



Jadi dapat disimpulkan pada siklus ke II bahwa tingkat konsentrasi belajar siswa mengalami peningkatan atau kemajuan dibandingkan siklus I. Itu artinya tindakan kedua yang diberikan guru berdampak baik. Dan siklus penelitian pun diberhentikan pada siklus kedua.

## B. Pembahasan

### 1. Konsentrasi Belajar Siswa

Konsentrasi belajar siswa dalam pelaksanaan metode *Brain Gym* (Senam Otak) pada pra siklus mencapai presentase 33%, siklus I mencapai 42%, siklus II mencapai 88%. Setelah dibandingkan dengan standar klasifikasi yang telah ditetapkan di Bab III, maka konsentrasi belajar siswa dengan metode *Brain Gym* pada siklus I ini berada pada klasifikasi “Kurang”. Sedangkan konsentrasi belajar siswa dalam siklus II mencapai presentase 88%. Setelah dibandingkan dengan standar klasifikasi, maka konsentrasi belajar siswa dalam pembelajaran dengan menggunakan metode *Brain Gym* (Senam Otak) pada siklus II berada pada klasifikasi “Baik”. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4.6.**

#### **Hasil Observasi Konsentrasi Belajar Siswa Pra Siklus, Siklus I Dan Siklus II**

<b>Siklus</b>	<b>Persentase</b>	<b>Kriteria</b>
Pra Siklus	33%	Kurang
Siklus I	42%	Kurang

Siklus II	88%	Baik
-----------	-----	------

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa konsentrasi belajar siswa pada Pra Siklus mencapai 33% dengan kategori “Kurang”, siklus I mencapai 42% dengan kategori “Kurang”, siklus II mencapai 88% dengan kategori “Baik”.

Konsentrasi adalah sebagai suatu pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Artinya tindakan atau pekerjaan yang kita lakukan dilakukan secara sungguh-sungguh dengan memusatkan seluruh panca indra kita, penciuman, pendengaran, penglihatan, dan fikiran kita.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya.

Meningkatnya konsentrasi belajar siswa dengan metode *Brain Gym* (Senam Otak) hal ini bisa dilihat dimana siswa secara aktif dan siswa tidak hanya belajar tetapi juga memainkan anggota tubuh, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas dapat dinyatakan bahwa ada peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui metode *Brain Gym* (Senam Otak) dikelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang.

## 2. Keaktifan Guru

Keaktifan guru dalam pelaksanaan metode *Brain Gym* (Senam Otak) pada siklus I mencapai persentase 66,6%. Setelah dibandingkan dengan standar klasifikasi, maka keaktifan guru dalam menerapkan metode *Brain Gym* (Senam Otak) berada pada klasifikasi “Sedang”. Sedangkan keaktifan guru pada siklus II mencapai persentase 86,6%. Setelah dibandingkan dengan klasifikasi, maka keaktifan guru dalam menggunakan metode *Brain Gym* (Senam Otak) pada siklus II berada pada tarap “Sangat baik”. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini

**Tabel 4.7.**

**Hasil Observasi Guru Siklus I Dan Siklus II**

<b>Siklus</b>	<b>Persentase</b>	<b>Kriteria</b>
Siklus I	66,6%	Sedang
Siklus II	86,6%	Sangat Baik

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa keaktifan guru dalam menyampaikan pembelajaran dengan menggunakan metode *Brain Gym*(Senam Otak) pada siklus I mencapai 66,6% dengan kategori “Sedang”, siklus II mencapai 86,6% dengan kategori “Sangat Baik”.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas dapat dinyatakan bahwa ada peningkatan keaktifan guru dalam mengajar menggunakan metode *Brain Gym* (Senam Otak) di kelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang. Dengan menggunakan metode ini seorang guru dan

siswa tidak memerlukan biaya yang besar, hanya memerlukan kreativitas, motivasi, dan dukungan, sehingga siswa lebih berkonsentrasi dalam pembelajaran.

Penelitian yang dilakukan oleh Sri Suneki (2019) disimpulkan bahwa melalui Brain-Gym untuk guru Himpaudi Kecamatan Tembalang, diharapkan para guru dapat menerapkan senam otak ini sebagai bagian dari program kegiatan sekolah yang harus dilaksanakan pada tiap minggunya sebagai bagian dari pelajaran olah raga, sehingga manfaatnya tidak hanya untuk kebugaran siswa tetapi secara tidak langsung juga memberikan manfaat untuk mengatasi problem belajar anak.

Penelitian Bayu Yudha Samudra, (2020) disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terapi senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia, karena gerakan senam otak dapat merangsang seluruh bagian otak untuk bekerja sehingga dapat meningkatkan kemampuan kognitif.

Penelitian oleh Setiawati Wiradinata menyimpulkan bahwa Hasil dari penelitian ini disimpulkan bahwa penerapan brain gym dapat meningkatkan pemahaman konsep pajak, ditandai dengan peningkatan hasil pre-test pada Tindakan I rata-rata 0,57, meningkat pada Tindakan II menjadi 4,03, sedangkan pada Tindakan III meningkat lagi menjadi 6,30. Demikian pula hasil post-test ada peningkatan dari ketiga tindakan yakni dari rata-rata 6,71 (71%), meningkat menjadi 8,74 (81%), kemudian meningkat pula menjadi 9,03 (97%).

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa keberhasilan metode *Brain Gym* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa dapat dilihat ketika penerapan metode *Brain Gym* (Senam Otak) pada mata pelajaran IPS dengan materi pahlawanku kebanggaanku pada siswa kelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Berkat metode *Brain Gym* (Senam Otak) siswa lebih aktif dan berkonsentrasi dalam memahami materi yang diberikan oleh guru. Terlihat pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode *Brain Gym* (Senam Otak) pada mata pelajaran IPS pada siswa kelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang dapat diketahui bahwa peningkatan hasil konsentrasi belajar siswa pada siklus I dan siklus II. Pada data awal siklus hasil konsentrasi belajar siswa 33%, terjadi peningkatan pada siklus I 42% sedangkan pada siklus II terjadi peningkatan 88%. Dari hasil ini dapat dikatakan bahwa penggunaan metode *Brain Gym* (Senam Otak) berhasil meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Karena konsentrasi belajar siswa telah mencapai 88% maka siklus diberhentikan pada siklus II.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Guru**

Dalam pencapaian proses pembelajaran yang baik dan membuat peserta didik lebih berkonsentrasi atau memiliki konsentrasi yang tinggi, sangat perlu dilakukannya kegiatan pembelajaran yang dapat mengembangkan potensi kecerdasan peserta didik.

### **2. Bagi siswa**

Untuk meningkatkan konsentrasi siswa dalam pembelajaran IPS materi pahlawanku kebanggaanku lebih baik diterapkan metode Brain Gym. Disarankan kepada siswa untuk melakukan pengembangan potensi kecerdasan yang dimiliki agar kegiatan pembelajaran lebih maksimal.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Peneliti perlu melakukan kajian yang lebih mendalam tentang penerapan metode *Brain Gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa

## DAFTAR PUTAKA

- Amirul Hadi dan Haryono, 1998, *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Pustaka Seti.
- Aryati Nuryana dan Setiyo Purwanto, 2010, *Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak*. Surakarta : Fak. Psikologi Universitas Muhammadiyah.
- Bambang, 2014, *Penelitian Tindakan Untuk Guru Dan Mahasiswa*, Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Eko Exstrada, 2015, Penerapan Metode Snowball Throwing Pada Materi Kisah 25 Nabi Studi kasus SMPN 1 Binduriang, Curup : Program studi PAI STAIN.
- Eva Imania Eliasa, 2007, *Brain Gym Brain Games*, Yogyakarta : Makalah
- Kunandar, 2008, *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Paul E. Dennison dan Gail E. Denison, 2002, *Senam Otak*, jakarta : PT Gramedia
- Rifninda Nur Linasari, 2015, *Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV Melalui Penerapan Teknik Kuis Tim Di SD Negeri Sidomulya Sleman*, Yogyakarta : Fak. Ilmu Pendidikan UIN.
- Riko Ettrada, 2011, *Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Penerapan Metode Brain Gym (Senam Otak) Pada Proses Pembelajaran Pkn Kelas Vb SDN 81 Kota Bengkulu*, Bengkulu : Fak : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UNIB.
- Sonia Candrikinanti, 2016, *Pengaruh Pelatihan Senam Otak Terhadap Peningkatan Kemampuan Matematika Operasi Hitung Pecahan Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar*, Yogyakarta : Fak. Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Ayu Dwi Kartika, 2018, *Penerapan Metode Brain Gym (Senam Otak) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika Kelas Iv Sdn 79 Rajang Lebong*, Curup : Fak. Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN.
- Khusnul Khatimah, 2021, *Konsep Brain Gym Paul E Dennison Terhadap Perkembangan Kecerdasan Spiritual Pada Anak Usia Dini*, Bengkulu : Fak. Tarbiyah dan Idris IAIN.

- Novi Rosmawati, 2018, *Pengaruh Metode Brain Gym Berbasis Aljabar Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas VII MTS Al-Hidayat Gerning Kecamatan Tegineneng Kabupaten Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019*, Lampung : Fak.Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
- Surahsimi Arikunto, 2007, *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Titi S.Sularyo dan Setyo Handryastuti, 2002, *Senam Otak*. Jakarta : Sari Pediatri, Vol .4, No. 1.
- Tukiran Tanireja et al, 2012, *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Pengembangan Profesi Guru Praktik, Praktis Dan Mudah*. Bandung : Alfabeta.
- Zainal Aqib, 2009, *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru SD, SLB, Dan TK*. Bandung : Yrama Widya.
- Pupuh Fathurrohman dan M. Sobry Sutikno, 2010, *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Wijaya Kusuma, Dedi Dwitagama, 2012, *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Ideks.
- Saiful Bahri Djamarah, 2000, *Rahasia Sukses Belajar*, Banjarmasin : Bhineka Cipta.
- Sulis Diana Et Al, 2012, *Brain Gym Stimulasi Perkembangan Anak PAUD 1*. Surakarta : CV Kekata Group.
- Kunandar, 2008, *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Hanif Bahtiar Rahman, 2018, *Peran Guru IPS Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII SMPN 2 Wagir*. Malang : Fak.tarbiyah dan keguruan. Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim.



# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1, RPP Siklus I

### RANCANGAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang

Mata Pelajaran : Ilmu Pengetahuan Sosial

Kelas : IV

Semester : 2 ( dua)

Alokasi waktu : 4 x 35 menit ( 2 x pertemuan)

#### A. Standar Kompetensi

1. Mengidentifikasi peninggalan sejarah kerajaan Hindu Buddha dan Islam di lingkungan daerah setempat, serta pengaruhnya pada kehidupan masyarakat masa kini

#### B. Kompetensi Dasar

1. Siswa diharapkan mampu menjelaskan tentang peninggalan sejarah kerajaan Hindu Buddha dan Islam
2. Siswa mampu mengamalkan nilai-nilai sikap yang terdapat pada pribadi diri pahlawan
3. Siswa mampu menyebutkan tokoh pada masa Hindu dan Buddha

#### C. Indikator

1. Menjelaskan peninggalan sejarah Kerajaan Hindu Buddha dan Islam
2. Mengamalkan nilai-nilai sikap yang terdapat pada pribadi diri pahlawan
3. Menyebut tokoh-tokoh pada masa Hindu dan Buddha

#### **D. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa diharapkan mampu menjelaskan tentang peninggalan sejarah kerajaan Hindu Buddha dan Islam
2. Siswa mamapu mengamalkan nilai-nilai sikap yang terdapat pada pribadi diri pahlawan
3. Siswa mampu menyebutkan tokoh pada masa Hindu dan Buddha
4. Karakter siswa yang diharapkan: dapat dipercaya (*Trustworthines*), rasa hormat dan perhatian (*respect*), tanggung jawab (*responsibility*), berani (*courage*) dan jujur (*fairnes*)

#### **E. Materi Ajar**

Perjuangan Para Pahlawan

1. Cerita singkat raja Purnawarman.
2. Mengamati beberapa tokoh yang muncul pada masa Hindu Buddha dan Islam yang mereka wariskan dan nilai-nilai perjuangannya dan mengenal nama-nama tokoh pada masa Hindu dan Buddha.

#### **F. Model Pembelajaran**

2. Model : *active learning*
3. Metode : *brain gym*, ceramah, penugasan

#### **G. Langkah-Langkah Kegiatan Kegiatan**

##### **1. Kegiatan Awal**

- a. siswa dan guru berdoa sesuai dengan agama, presensi, apersepsi dan kepercayaan masing-masing, untuk mengawalipembelajaran
- b. Guru mengecek kehadiran dan kesiapan siswa sebelum pelajaran

dimulai dan menyampaikan peraturan kelas selama pembelajaran berlangsung

- c. Untuk membangkitkan semangat siswa, guru memberikan *BrainGym* (senam otak)
- d. Warmer : Guru mereview materi yang telah diajarkan minggu lalu dalam bentuk games, dimana siswa ditunjuk secara acak (guru bertanya tentang Kerajaan-kerajaan Hindu)?
- e. Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- f. guru dan siswa bertanya jawab tentang nilai-nilai tokoh pada masa Hindu Buddha dan Islam yang mereka wariskan
- g. Guru mengajak siswa melakukan gerakan *Brain Gym* tipe 1 jenis 1 (Cucuk).

## 2. Kegiatan Inti

- a. Guru menjelaskan tentang nilai-nilai tokoh pada masa Hindu Buddha dan Islam yang mereka wariskan
- b. Guru menanyakan kepada siswa apakah sudah mengerti tentang nilai-nilai tokoh pada masa Hindu Buddha dan Islam yang mereka wariskan
- c. Guru mengajak siswa untuk melakukan gerakan *Brain Gym* tipe 1 jenis 2 (Burung Hantu).
- d. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya .

- e. Guru meminta salah satu dari siswa untuk maju kedepan dan menjelaskan nilai-nilai tokoh pada masa Hindu Buddha dan Islam yang mereka wariskan
- f. Guru memberikan intruksi untuk membuat kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang
- g. Guru memberikan soal seputar materi
- h. Siswa langsung berdiskusi dengan kelompoknya
- i. Guru dan siswa mengevaluasi hasil kerja siswa.

#### **1. Kegiatan Penutup**

- a. Siswa melakukan gerakan *Brain Gym* kembali yaitu tipe 1 dan jenis 3 (Menguap Berenergi).
- b. Siswa menyimpulkan materi tentang nilai-nilai tokoh pada masa Hindu Buddha dan Islam yang mereka wariskan
- c. Siswa memperhatikan guru menjelaskan gerakan *Brain Gym* untuk pertemuan selanjutnya.
- d. Siswa bersama guru menutup pembelajaran dan berdoa.

#### **e. Sumber/Bahan Belajar**

Buku Guru Tema 5 Kelas IV, Buku Siswa Tema 5 Kelas IV, Buku IPS lain yang relevan

#### **f. Penilaian**

##### **1. Teknik penilaian**

- a. Penilaian sikap observasi



<b>RUBRIK NILAI</b>				
A	=	Sangat Baik	=	4
B	=	Baik	=	3
C	=	Cukup	=	2
D	=	Kurang	=	1

**CATATAN:**

*Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan remedial.*

Dolok Manampang, Mei 2023

Guru Kelas IV

Peneliti

Mengetahui,

Kepala MIS Islamiyah Yaspenjar

**Lampiran 2, RPP Siklus II****RANCANGAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN****(RPP)**

Nama Sekolah	: MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang
Mata Pelajaran	: Ilmu Pengetahuan Sosial
Kelas	: IV
Semester	: 2 ( dua)
Alokasi waktu	: 4 x 35 menit ( 2 x pertemuan)

**A. Standar Kompetensi**

1. Mengidentifikasi peninggalan sejarah kerajaan Hindu Buddha dan Islam di lingkungan daerah setempat,serta pengaruhnya pada kehidupan masyarakat masa kini

**B. Kompetensi Dasar**

1. Siswa diharapkan mampu menjelaskan tentang peninggalan sejarah kerajaan Hindu Buddha dan Islam



2. Siswa mampu mengamalkan nilai-nilai sikap yang terdapat pada pribadi diri pahlawan
3. Siswa mampu menyebutkan tokoh pada masa Hindu dan Buddha

### **C. Indikator**

1. Menjelaskan peninggalan sejarah Kerajaan Hindu Buddha dan Islam
2. Mengamalkan nilai-nilai sikap yang terdapat pada pribadi diri pahlawan.

### **D. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa diharapkan mampu menyebutkan ajaran positif yang diwariskan oleh para raja
2. Siswa mampu menerapkan nilai sikap positif kepahlawanan yang diwariskan para raja
3. Siswa mampu menyebutkan pengaruh peninggalan raja-raja terhadap masyarakat setempat Karakter siswa yang diharapkan: dapat dipercaya (*Trustworthines*), rasa hormat dan perhatian (*respect*), tanggung jawab (*responsibility*), berani (*courage*) dan jujur (*fairnes*)

### **E. Materi Ajar**

Pahlawanku Kebanggaanku

1. Raja Islam Gowa Tallo,Sultan Hasanuddin
2. Nilai-nilai kepahlawanan Sultan Hasanuddina
3. Kapitan Pattimura dan nilai-nilai ipositif kepahlawanan Kapitan Pattimura

### **F. Model Pembelajaran**

Model : *active learning*

Metode : *brain gym*, ceramah, penugasan

## **G. Langkah-Langkah Kegiatan**

### **1. Kegiatan Awal**

- a. siswa dan guru berdoa sesuai dengan agama, presensi, apersepsi dan kepercayaan masing-masing, untuk mengawali pembelajaran
- b. Guru mengecek kehadiran dan kesiapan siswa sebelum pelajaran dimulai dan menyampaikan peraturan kelas selama pembelajaran berlangsung
- c. Untuk membangkitkan semangat siswa, guru memberikan *Brain Gym* (Senam Otak)
- c. Warmer: Guru mereview materi yang telah diajarkan minggu lalu dalam bentuk games, dimana siswa ditunjuk secara acak (guru bertanya tentang kerajaan-kerajaan Hindu)?
- d. Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- e. guru dan siswa bertanya jawab tentang nilai-nilai sikap kepahlawanan Sultan Hasanuddin.
- f. Guru mengajak siswa melakukan gerakan *Brain Gym* tipe 2 jenis 1 (*Polling*) dengan di iringi lagu.

### **2. Kegiatan Inti**

- a. Guru menjelaskan tentang nilai-nilai sikap kepahlawanan Sultan Hasanuddin.
- b. Guru menanyakan kepada siswa apakah sudah mengerti nilai-nilai sikap kepahlawanan Sultan Hasanuddin.
- c. Guru mengajak siswa kembali untuk melakukan gerakan *Brain Gym*

tipe 2 jenis 2 (Pasang Telinga)

- d. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya .
- e. Guru meminta salah satu dari siswa untuk maju kedepan dan menjelaskan nilai-nilai sikap kepahlawanan Sultan Hasanuddin.
- f. Guru memberikan intruksi untuk membuat kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang
- g. Guru memberikan soal seputar materi
- h. Siswa langsung berdiskusi dengan kelompoknya
- i. Guru dan siswa mengevaluasi hasil kerja siswa.

### **3. Kegiatan Penutup**

- a. Guru mengajak siswa untuk melakukan gerakan *Brain Gym* tipe 2 jenis 3 (Pasang Kuda-Kuda)
- b. Siswa menyimpulkan materi tentang nilai-nilai tokoh pada masa Hindu Buddha dan Islam yang mereka wariskan
- c. Siswa memperhatikan guru menjelaskan gerakan *Brain Gym* untuk pertemuan selanjutnya.
- d. Siswa bersama guru menutup pembelajaran dan berdoa.

## **H. Sumber/Bahan Belajar**

1. Buku Guru Tema 5 Kelas IV
2. Buku Siswa Tema 5 Kelas IV
3. Buku IPS lain yang relevan

## **I. Penilaian**

### **1. Teknik penilaian**

- a. Penilaian sikap observasi
- b. Penilaian kompetensi pengetahuan
  - Tes tertulis (Pilihan ganda)
  - Tugas Individu

## 2. Instrumen penilaian

- Sikap
  - Disiplin
  - Tanggung jawab
  - Peduli
  - Percaya diri
- Pengetahuan

Siswa mengetahui soal-soal latihan tertulis pada buku siswa.

### Format Penilaian

Nama Siswa	Hasil Penilaian Pengetahuan			
	Aspek 1		Aspek 2	
	Tercapai	Belum Tercapai	Tercapai	Belum Tercapai


<b>RUBRIK NILAI</b>				
A	=	Sangat Baik	=	4
B	=	Baik	=	3
C	=	Cukup	=	2
D	=	Kurang	=	1

**CATATAN: Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan remedial.**

Dolok Manampang, Mei 2023

Guru Kelas IV

Peneliti

Mengetahui,

Kepala MIS Islamiyah Yaspenjar

### Lampiran 3, Hasil Wawancara

#### Hasil Wawancara Dengan Wali Kelas

- a. Bagaimana kegiatan siswa dikelas saat pembelajaran berlangsung ?

Jawaban : Dalam pembelajaran belum berjalan maksimal dan siswa nya belum berkonsentrasi dengan baik, dan saat pembelajaran berlangsung siswa sering bermain sendiri didalam kelas sewaktu pembelajaran berlangsung.

- b. Menurut ibu bagaimana meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar ?

Jawaban : Dengan mengubah metode mengajar yang menyenangkan mungkin bisa untuk siswa beronsentrasi dengan baik.

- c. Apakah dalam pembelajaran ibu pernah menerapkan metode *Brain Gym* (Senam Otak) ?

Jawaban : belum pernah, saya menggunakan metode ceramah dan diskusi.

Dolok Manampang, 19 oktober 2022

Guru Kelas IV

Peneliti

Mengetahui,  
Kepala MIS Islamiyah Yaspenjar

**Lampiran 4, Hasil Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus 1**

**Lembar Observasi Aktivitas Guru Dalam Proses Pembelajaran**

**Menggunakan Metode *Brain Gym* (Senam Otak)**

Hari, tanggal : Kamis, 4 Mei 2023

Waktu : 09.35 – 11.20 WIB

Siklus ke : I

Mata Pelajaran : Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)

Observer : Desi Nahrum Malina

No	Indikator	Aspek Yang Dinilai	Penilaian				
			1	2	3	4	5
1	Tahap Pertama	Guru dan siswa berdoa dan mengecek kehadiran				✓	
		Guru menyampaikan apersepsi			✓		
		Guru dan siswa tanya jawab seputar materi yang akan dipelajari			✓		

		Sambil mendengarkan lagu, guru mengajak siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> tipe 1 jenis 2 (cucuk)				✓	
2	Tahap Pertengahan	Guru menjelaskan tentang perjuangan para pahlawan				✓	
		Guru menanyakan kepada siswa apakah sudah mengerti tentang perjuangan para pahlawan			✓		
		Guru mengajak siswa untuk melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> tipe 1 jenis 2 (Burung Hantu)			✓		
		Untuk mengukur apakah siswa telah memahami, guru mendorong siswa untuk mengajukan pertanyaan				✓	
		Guru memberikan soal seputar materi			✓		
		Guru dan siswa mengevaluasi hasil kerja siswa			✓		
		Guru mengajak siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> tipe 1 jenis 3 (Menguap Berenergi)			✓		
3	Tahap Akhir	Guru bersama siswa menutup pembelajaran dan berdoa			✓		
<b>Skor</b>					<b>24</b>	<b>16</b>	
<b>Total Skor</b>			<b>40</b>				



**Lampiran 5, Hasil Observasi Aktivitas Siswa Pada Siklus I**

**Lembar Observasi Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran**

**Menggunakan Metode *Brain Gym* (Senam Otak)**

Hari, Tanggal : Kamis, 4 Mei 2023

Waktu : 09.35 – 11.20 WIB

Siklus Ke : I

Mata Pelajaran : Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)

Observer : Desi Nahrum Malina

No	Jenis Kegiatan	Aspek Yang Diamati	Siklus I	
			P1	P2
1	Kegiatan Awal	1. Siswa membaca dan mengikuti absensi dengan baik	2	1
		2. Siswa menanggapi apersepsi	1	1
		3. Siswa menanggapi pertanyaan-pertanyaan dari guru	1	1
		4. Siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> tipe 1 jenis 1 (Cucuk)	1	1

2	<b>Kegiatan Inti</b>	5. Siswa memperhatikan guru menjelaskan tentang materi perjuangan para pahlawan	1	1
		6. Siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> kembali tipe 1 jenis 2 (Burung Hantu) dengan mengikuti arahan guru	1	1
		7. Siswa bertanya kepada guru tentang materi yang belum dipahami	1	1
		8. Siswa berani maju kedepan untuk menyebutkan tokoh-tokoh kerajaan Hindu-Budha	1	1
		9. Siswa bertanya bagi yang belum mengerti	1	1
		10. Siswa diminta mengerjakan soal yang diberikan oleh guru dengan tertib	1	2
		11. Siswa bersama guru mengevaluasi hasil kerja siswa	1	2
3	<b>Kegiatan Akhir</b>	12. Siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> kembali yaitu tipe 1 jenis 3 (Menguap Berenergi)	1	2
		13. Siswa menyimpulkan materi tentang perjuangan para pahlawan	2	2
		14. Siswa memperhatikan guru menjelaskan gerakan <i>Brain Gym</i> untuk pertemuan selanjutnya	1	1
		15. Siswa bersama guru menutup pembelajaran dan berdoa	2	2
<b>Jumlah Skor</b>			<b>18</b>	<b>20</b>
<b>Rata-Rata Nilai</b>			<b>19</b>	
<b>Kriteria</b>			<b>Kurang</b>	

**Lampiran 6, Hasil Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus II**

**Lembar Observasi Aktivitas Guru Dalam Proses Pembelajaran**

**Menggunakan Metode *Brain Gym* (Senam Otak)**

Hari, Tanggal : Kamis, 11 Mei 2023

Waktu : 09.35 – 11.20 WIB

Siklus Ke : II

Mata Pelajaran : Ilmu Penegetahuan Sosial (IPS)

Observer : Desi Nahrum Malina

No	Indikator	Aspek Yang Dinilai	Penilaian				
			1	2	3	4	5
1	Tahap Pertama	Guru dan siswa berdoa dan mengecek kehadiran					✓
		Guru menyampaikan apersepsi				✓	
		Guru dan siswa tanya jawab seputar materi yang akan dipelajari				✓	
		Sambil mendengarkan lagu, guru mengajak siswa melakukan gerakan					✓

		<i>Brain Gym</i> tipe 1 jenis 2 (cucuk)					
2	Tahap Pertengahan	Guru menjelaskan tentang perjuangan para pahlawan					✓
		Guru menanyakan kepada siswa apakah sudah mengerti tentang perjuangan para pahlawan				✓	
		Guru mengajak siswa untuk melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> tipe 1 jenis 2 (Burung Hantu)				✓	
		Untuk mengukur apakah siswa telah memahami, guru mendorong siswa untuk mengajukan pertanyaan					✓
		Guru memberikan soal seputar materi				✓	
		Guru dan siswa mengevaluasi hasil kerja siswa				✓	
		Guru mengajak siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> tipe 1 jenis 3 (Menguap Berenergi)				✓	
3	Tahap Akhir	Guru bersama siswa menutup pembelajaran dan berdoa				✓	
<b>Skor</b>						<b>32</b>	<b>20</b>
<b>Total Skor</b>			<b>52</b>				

## Lampiran 7, Hasil Observasi Aktivitas Siswa Pada Siklus II

### Lembar Observasi Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran

#### Menggunakan Metode *Brain Gym* (Senam Otak)

Hari, Tanggal : Kamis, 11 Mei 2023

Waktu : 09.35 – 11.20 WIB

Siklus Ke : II

Mata Pelajaran : Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)

Observer : Desi Nahrum Malina

No	Nama Kegiatan	Aspek yang diamati	Siklus II	
			P1	P2
1	Kegiatan Awal	1. Siswa membaca doa dan mengikuti absensi	3	3
		2. Siswa menanggapi apresiasi	3	3
		3. Siswa menanggapi pertanyaan-pertanyaan dari guru seputar materi	3	3
		4. Siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> tipe 2 jenis 1 ( <i>Polling</i> ) dengan diiringi lagu	2	2
2	Kegiatan Inti	5. Siswa memperhatikan guru menjelaskan tentang pahlawanku kebanggaanku	3	2
		6. Siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> yang diarahkan oleh guru tipe 2 jenis 2 (Pasang Telinga)	2	3
		7. Siswa memperhatikan kembali guru menjelaskan tentang materi pahlawanku kebanggaanku	2	3

		8. Beberapa siswa maju kedepan untuk menyebutkan nilai-nilai sikap kepahlawanan Sultan Hasanuddin	3	3
		9. Siswa bertanya bagi yang belum mengerti	3	3
		10. Siswa diminta mengerjakan soal yang diberikan oleh guru dengan tertib	3	3
		11. Siswa bersama guru mengevaluasi hasil kerja siswa	2	3
3	<b>Kegiatan Akhir</b>	12. Siswa melakukan gerakan <i>Brain Gym</i> kembali dengan mengikuti arahan guru tipe 2 jenis 3 (Pasang Kuda-Kuda)	3	3
		13. Siswa dan guru menyimpulkan kembali tentang materi pahlawanku kebangganku	3	2
		14. Siswa memperhatikan guru saat menunjukkan gerakan <i>Brain Gym</i> untuk pertemuan selanjutnya	3	2
		15. Siswa dan guru bersama menutup pembelajaran dan berdoa	2	2
<b>Jumlah Skor</b>			<b>40</b>	<b>40</b>
<b>Rata-Rata Nilai</b>			<b>40</b>	
<b>Kriteria</b>			<b>Baik</b>	

Lampiran 8, Dokumentasi Gambar









**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : DESI NAHRUM MALINA  
Npm : 1902090153  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Tempat Tanggal Lahir : Martebing, 31 Desember 2001  
Alamat Asal : Dusun VI Sumberjo, Desa Bantan, Dolok Masihul  
No. Hp : 081365846351  
Email : [nahrummalinadesi@gmail.com](mailto:nahrummalinadesi@gmail.com)  
Nama Ayah : Alm. Panut  
Nama Ibu : Rubiah

**Pendidikan Formal**

1. SD Negeri 102061 Bangun Bandar : Tamat Tahun 2013
2. SMP Negeri 1 Dolok Masihul : Tamat Tahun 2016
3. MAS Islamiyah Dolok Masihul : Tamat Tahun 2019
4. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara : Tamat Tahun 2023

## Skripsi\_Desi Nahrum Malina

### ORIGINALITY REPORT

<b>25%</b>	<b>25%</b>	<b>6%</b>	<b>5%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>e-theses.iaincurup.ac.id</b> Internet Source	<b>10%</b>
<b>2</b>	<b>repository.uinsu.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>repository.iainbengkulu.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>digilibadmin.unismuh.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repository.umsu.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>core.ac.uk</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repository.radenintan.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>etheses.uin-malang.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<b>repository.uin-suska.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Kapten Mochtar Baari No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 8622400  
 Website : <http://fkip.umsu.ac.id> E-mail : [fkip@yahoo.co.id](mailto:fkip@yahoo.co.id)

UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
 Jl. H. R. Satrio No. 101 Bandung 40132  
 Telp. (021) 8537373

Nomor : 1770 /IL3-AU/UMSU-02/P/2023 Medan, 26 Syawal 1444 H  
 Lamp : ... 17 Mei 2023 M  
 Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth. Bapak/Ibu  
 Kepala Sekolah MIS Mutiara Aulia  
 di  
 Tempat

*Bismilohirrahmanirrahim*  
*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan izin kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian/riset di tempat Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa kami tersebut sebagai berikut :

Nama : **Desi Nahrur Malina**  
 N P M : 1902090153  
 Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
 Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Penerapan Metode *Brain Gym* (Senam Otak) di Kelas IV MIS Islamiyah Yaspenjar Dolok Manampang

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.  
 Wassalamu'alaikum Wr.Wb



Dekan  
  
 Dra. Hj. Samsuarnita, M.Pd  
 NIDN.0004066701

**\*\*Penting!!\*\***





**MADRASAH IBTIDAIYAH ISLAMIYAH YASPENJAR**  
**DOLOK MANAMPANG KECAMATAN DOLOK MASHIHL**

**NSM 111212180007**

ALAMAT: DESA DOLOK MANAMPANG KEC. DOLOK MASHIHL, KAB. SERDANG BEDAGAI  
KODE POS : 20991

Dolak Manampang, 24 Juli 2023

Nomor : MI/467/PP.1.01/687/2023  
Prihal : Balasan Permohonan Izin Riset

Yth.  
Bapak/Ibu Dekam  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SITI NURHAYATI, S.Pd.I  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Menerangkan bahwa :  
Nama : DESI NAHRUM MALINA  
NPM : 1902090153

Telah kami setuju untuk melakukan riset di mis yaspengar dengan judul riset "UPAYA MENINGKATKAN KOSENTRASI BELAJAR SISWA MELALUI PENERAPAN METODE BRAIN GYM (SENAM OTAK) DI KELAS IV MIS ISLAMIYAH YASPENJAR DOLOK MANAMPANG"

Demikian surat balasan ini kami sampaikan untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi ibu siti nurhayati di nomor 081397566433.

Kepala sekolah

Mis Islamiyah Yaspengar

SITI NURHAYATI, S.Pd.I