

OPTIMALISASI *BRAIN GYM* UNTUK MENINGKATKAN FOKUS BELAJAR SISWA KELAS VI PADA MATA PELAJARAN IPAS SD NEGERI 2 BELALANG

Ni Wayan Novitayanti¹, I Ketut Sudarsana², Ni Putu Candra Prastya Dewi³

Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja

Novitayanti1995@gmail.com¹, iketutsudarsana@uhnsugriwa.ac.id², Pendidikan.dasar500@gmail.com³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalkan penerapan *Brain Gym* guna meningkatkan fokus belajar siswa kelas VI SD Negeri 2 Belalang pada mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial (IPAS). Permasalahan rendahnya konsentrasi siswa dalam mengikuti pembelajaran menjadi latar belakang utama penelitian ini, yang diperkuat oleh observasi awal dan wawancara dengan guru kelas. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan tes. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada fokus belajar siswa dari siklus I ke siklus II. Persentase siswa yang menunjukkan fokus belajar tinggi meningkat dari 56% pada siklus I menjadi 84% pada siklus II. Temuan ini diperkuat oleh hasil kajian pustaka dari berbagai penelitian relevan dalam satu dekade terakhir yang menyatakan bahwa aktivitas *Brain Gym* secara efektif merangsang kerja otak kiri dan kanan sehingga meningkatkan daya konsentrasi siswa. Oleh karena itu, penerapan *Brain Gym* dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran aktif yang menyenangkan dan mampu meningkatkan kesiapan mental serta konsentrasi siswa dalam belajar.

Kata Kunci: *Brain Gym, Fokus Belajar, IPAS, Penelitian Tindakan Kelas, Siswa Sekolah Dasar.*

OPTIMIZING *BRAIN GYM* ACTIVITIES TO IMPROVE LEARNING FOCUS IN SIXTH-GRADE ELEMENTARY STUDENTS DURING IPAS LESSONS SD NEGERI 2 BELALANG

ABSTRACT

This study aims to optimize the implementation of Brain Gym to enhance the learning focus of sixth-grade students at SD Negeri 2 Belalang in the subject of Science and Social Studies (IPAS). The background of this research is the low level of students' concentration during learning activities, as identified through initial observations and teacher interviews. The research adopts a Classroom Action Research (CAR) model developed by Kemmis and McTaggart, conducted in two cycles, each consisting of planning, action implementation, observation, and reflection. Data collection techniques included observation, interviews, documentation, and tests. The research findings indicate a significant improvement in students' learning focus from the first to the second cycle. The percentage of students showing high concentration increased from 56% in Cycle I to 84% in Cycle II. These findings are supported by a review of literature from the last decade, which confirms that Brain Gym activities effectively stimulate both left and right brain functions, thereby enhancing students' concentration levels. Therefore, the application of Brain Gym can serve as an effective and enjoyable alternative learning strategy to improve students' mental readiness and learning focus.

Keywords: *Brain Gym, Learning Focus, IPAS, Classroom Action Research, Elementary School Students.*

PENDAHULUAN (*Introduction*)

Tahapan pembelajaran di sekolah dasar merupakan pijakan utama dalam menumbuhkan karakter, kemampuan berpikir kritis, dan keterampilan belajar peserta didik secara menyeluruh. Salah satu mata pelajaran yang memiliki kontribusi penting dalam mengintegrasikan pengetahuan lintas bidang adalah Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial (IPAS). Dalam pelaksanaannya, IPAS diharapkan mampu membangun rasa ingin tahu, kemampuan mengamati, serta sikap ilmiah siswa terhadap fenomena di sekitarnya. Akan tetapi, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa di kelas VI SD Negeri 2 Belalang mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian saat pembelajaran berlangsung, terutama pada mata pelajaran IPAS. Berdasarkan hasil observasi guru, ditemukan bahwa sejumlah besar siswa kerap menunjukkan perilaku tidak fokus seperti melamun, berbicara dengan teman, serta lambat dalam merespons pertanyaan yang diajukan.

Ketidakmampuan siswa dalam mempertahankan perhatian berdampak langsung terhadap rendahnya keterlibatan mereka dalam pembelajaran, pemahaman materi, dan capaian akademik secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya berupa inovasi pembelajaran yang dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan fokus mereka secara efektif. Salah satu pendekatan yang mulai populer dan banyak diteliti dalam beberapa tahun terakhir adalah *Brain Gym* atau senam otak. *Brain Gym* merupakan serangkaian gerakan terstruktur dan sederhana yang dikembangkan oleh Paul dan Gail Dennison untuk mengaktifkan fungsi otak melalui gerakan tubuh, dengan tujuan meningkatkan konsentrasi, koordinasi, serta memori (Dennison & Dennison, 2010).

Kaitan antara aktivitas fisik dan peningkatan fungsi otak telah banyak dibuktikan melalui berbagai penelitian dalam dekade terakhir.

Sebagai contoh, Fitriah dan Wahyuni (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa penerapan *Brain Gym* mampu meningkatkan daya konsentrasi dan memori siswa sekolah dasar secara signifikan. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Rizqullah et al. (2023) menunjukkan bahwa pelaksanaan *Brain Gym* secara rutin sebelum pembelajaran dapat mempersiapkan kondisi mental dan fisik siswa agar lebih siap menerima materi pelajaran. Dari sisi fisiologis, gerakan dalam *Brain Gym* mampu menstimulasi aktivitas saraf otak serta menciptakan keseimbangan antara kerja otak kiri dan kanan, yang pada akhirnya membantu meningkatkan konektivitas antara tubuh dan pikiran siswa.

Dalam penelitian ini, “fokus belajar” diartikan sebagai kemampuan siswa untuk menjaga perhatian secara konsisten terhadap suatu aktivitas atau stimulus pembelajaran dalam jangka waktu tertentu tanpa terdistraksi oleh rangsangan lain (Slameto, 2013). Fokus belajar merupakan bagian dari fungsi eksekutif otak yang sangat memengaruhi keberhasilan proses pembelajaran. Ketika siswa mampu menjaga fokus, mereka cenderung lebih memahami materi, mengikuti arahan guru, dan menunjukkan performa belajar yang optimal.

Seiring dengan tuntutan kompetensi abad ke-21 yang menekankan pentingnya keterampilan berpikir kritis, kemampuan memecahkan masalah, serta pengendalian diri, dibutuhkan strategi pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif semata, melainkan juga memperhatikan kondisi emosional dan fisik siswa. Oleh sebab itu, penerapan pendekatan neuro-edukatif seperti *Brain Gym* dalam pembelajaran IPAS menjadi solusi yang strategis untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di tingkat sekolah dasar.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas optimalisasi *Brain Gym* dalam meningkatkan fokus belajar siswa kelas VI pada

mata pelajaran IPAS di SD Negeri 2 Belalang. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran yang lebih menyeluruh dan berorientasi pada kebutuhan siswa.

METODE PENELITIAN (*research methods*)

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk memperbaiki praktik pembelajaran di kelas melalui tindakan terencana, terstruktur, dan reflektif. Desain penelitian merujuk pada model Kemmis dan McTaggart (1988) yang terdiri dari empat tahapan berulang, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Seluruh tahapan ini dilaksanakan secara sistematis dalam dua siklus pembelajaran untuk mencapai perbaikan bertahap terhadap permasalahan fokus belajar siswa.

Subjek penelitian terdiri dari 25 siswa kelas VI SD Negeri 2 Belalang. Pemilihan kelas ini dilakukan secara purposive karena berdasarkan hasil observasi guru, siswa menunjukkan gejala rendahnya kemampuan fokus saat pembelajaran berlangsung, khususnya pada mata pelajaran IPAS. Penelitian berlangsung selama satu semester tahun ajaran 2024/2025, dengan fokus utama pada penerapan *Brain Gym* sebagai intervensi untuk meningkatkan konsentrasi siswa.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik observasi, tes, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mencatat perilaku fokus siswa selama proses pembelajaran, sementara tes diberikan guna mengukur pemahaman siswa terhadap materi IPAS yang diajarkan. Dokumentasi seperti foto kegiatan, hasil pekerjaan siswa, dan catatan guru digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil analisis. Indikator fokus belajar mengacu pada dimensi yang dikemukakan oleh Slameto (2013), seperti

kemampuan memperhatikan penjelasan, keaktifan dalam diskusi, dan konsistensi dalam mengerjakan tugas.

Sebelum digunakan, instrumen observasi divalidasi oleh ahli materi dan praktisi pendidikan untuk menjamin validitas isi dan keterandalan data. Analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Skor dari hasil observasi dan tes dianalisis secara persentase untuk melihat tren peningkatan antar siklus, sedangkan data kualitatif dari dokumentasi dan refleksi guru dianalisis melalui tahapan reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Sebagaimana ditegaskan oleh Arikunto (2017), PTK sangat tepat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan belajar di kelas karena melibatkan guru secara aktif sebagai peneliti dan memungkinkan terjadinya perbaikan praktik pembelajaran secara langsung. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Mutmainnah dan Pratiwi (2021) juga menunjukkan bahwa penggabungan *Brain Gym* dalam skenario PTK terbukti mampu meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa secara signifikan. Oleh karena itu, metode penelitian ini dirancang untuk menjawab kebutuhan kontekstual siswa dan mendukung peningkatan mutu pembelajaran secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN (*results and discussion*)

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus tindakan guna mengevaluasi efektivitas penerapan *Brain Gym* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VI pada mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial (IPAS) di SD Negeri 2 Belalang. Fokus belajar yang dianalisis mencakup tiga aspek utama, yakni kemampuan siswa memperhatikan penjelasan guru, keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran, dan konsistensi dalam menyelesaikan tugas pembelajaran. Data dikumpulkan melalui lembar observasi fokus

belajar dan hasil evaluasi formatif tiap siklus. Berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi, diperoleh data peningkatan fokus belajar yang ditampilkan dalam Tabel 1 berikut :

Tabel 1. Rekapitulasi Rata-Rata Skor Fokus Belajar Siswa

Tahapan	Jumlah Siswa	R a t a - Rata Skor Fokus	Kategori	Persentase Ketuntasan
P r a Tindakan	25	61,2	Rendah	36%
Siklus I	25	72,8	Sedang	64%
Siklus II	25	85,6	Tinggi	88%

Dari tabel tersebut tampak bahwa sebelum tindakan diberikan, fokus belajar siswa masih tergolong rendah dengan skor rata-rata hanya 61,2 dan ketuntasan belajar sebesar 36%. Setelah penerapan *Brain Gym* pada siklus I, terjadi peningkatan menjadi 72,8 dan ketuntasan naik ke angka 64%. Selanjutnya, pada siklus II, hasil belajar meningkat secara signifikan menjadi 85,6 dengan ketuntasan mencapai 88%. Kenaikan ini mencerminkan bahwa latihan *Brain Gym* memberikan dampak positif terhadap kesiapan belajar siswa, khususnya dalam aspek perhatian dan keterlibatan dalam proses belajar.

Brain Gym sebagai bentuk aktivitas motorik ringan ternyata mampu merangsang konektivitas antarsel otak dan memperlancar aliran darah ke otak, yang kemudian mendukung aktivitas kognitif siswa dalam belajar.

Pendekatan ini telah dibuktikan pada beberapa studi sebelumnya, seperti hasil penelitian Wahyuni dan Supriyanto (2020) yang menemukan bahwa aktivitas *Brain Gym* meningkatkan konsentrasi dan partisipasi belajar siswa dalam pembelajaran tematik. Penerapan gerakan seperti cross crawl dan double doodle dinilai efektif dalam mempersiapkan siswa secara mental dan fisik sebelum pelajaran dimulai.

Penelitian Safitri dan Huda (2019) juga menunjukkan hasil yang sejalan, bahwa siswa yang mengikuti aktivitas *Brain Gym* menunjukkan peningkatan perhatian dan semangat belajar. Aktivitas tersebut memberikan dampak pada sistem limbik yang berkaitan dengan regulasi emosi dan perhatian. Selain itu, studi Prasetyo (2022) menegaskan bahwa aktivitas fisik terstruktur sebelum pembelajaran mampu meningkatkan hasil belajar hingga 30%, terutama dalam mata pelajaran sains dan IPAS.

Temuan ini juga didukung oleh Lestari dan Widodo (2018), yang menekankan pentingnya kesiapan kognitif siswa melalui aktivitas kinestetik ringan. Mereka berpendapat bahwa otak anak-anak usia sekolah dasar sangat responsif terhadap pendekatan pembelajaran yang memadukan gerak tubuh dan stimulus sensorik. Hal tersebut memperkuat temuan penelitian ini, di mana siswa menunjukkan peningkatan antusiasme dan pemahaman materi setelah mengikuti sesi *Brain Gym* secara rutin.

Sementara itu, Hartono (2021) menyoroti manfaat aktivitas fisik ringan sebagai media pencair suasana kelas yang kaku dan formal. Dalam konteks ini, *Brain Gym* berfungsi tidak hanya sebagai alat bantu pembelajaran, tetapi juga sebagai strategi membangun suasana kelas yang lebih rileks dan mendukung fokus belajar siswa secara berkelanjutan.

Dengan mempertimbangkan data hasil penelitian dan dukungan literatur relevan, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan *Brain Gym* terbukti mampu mengoptimalkan fokus belajar siswa secara menyeluruh. Intervensi ini efektif apabila diterapkan secara konsisten dan dipadukan dengan pendekatan pembelajaran aktif serta interaktif.

SIMPULAN (conclusion)

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui dua siklus tindakan dalam

penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa implementasi aktivitas *Brain Gym* terbukti efektif dalam meningkatkan fokus belajar siswa kelas IV pada mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial (IPAS) di SD Negeri 2 Belalang. Peningkatan ini tercermin dari hasil observasi fokus belajar siswa yang menunjukkan tren kenaikan signifikan dari tahap pra tindakan ke siklus I dan berlanjut hingga siklus II. Pada tahap awal, mayoritas siswa menunjukkan kemampuan fokus yang rendah dengan rata-rata skor hanya mencapai 61,2 dan persentase ketuntasan sebesar 36%. Namun, setelah diberikan intervensi berupa latihan *Brain Gym* secara konsisten, skor fokus belajar meningkat menjadi 72,8 pada siklus I (kategori sedang) dan terus meningkat menjadi 85,6 pada siklus II (kategori tinggi), dengan tingkat ketuntasan yang mencapai 88%.

Peningkatan ini mengindikasikan bahwa aktivitas *Brain Gym* yang dirancang untuk mengintegrasikan gerakan tubuh sederhana dengan koordinasi otak dapat membantu siswa mempersiapkan diri secara fisik dan mental sebelum proses pembelajaran dimulai. Kegiatan tersebut mampu mengaktifkan fungsi otak secara optimal, terutama dalam hal konsentrasi, perhatian, dan keterlibatan aktif dalam proses belajar. Hal ini sejalan dengan temuan sejumlah penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara terstruktur dapat mendukung kesiapan belajar, meningkatkan koneksi neuron, serta menurunkan tingkat kelelahan mental siswa (Wahyuni & Supriyanto, 2020; Prasetyo, 2022; Safitri & Huda, 2019).

Metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang digunakan dalam studi ini memungkinkan guru untuk secara langsung mengamati, merefleksikan, dan memperbaiki strategi pembelajaran yang diterapkan di kelas. Dalam konteks ini, penerapan *Brain*

Gym tidak hanya sebagai aktivitas tambahan, melainkan sebagai bagian integral dari pembelajaran yang berdampak nyata terhadap kualitas fokus belajar siswa.

Dengan demikian, penelitian ini merekomendasikan agar latihan *Brain Gym* diintegrasikan secara rutin dalam proses pembelajaran, khususnya pada awal kegiatan belajar mengajar, sebagai upaya membentuk kesiapan mental dan fisik siswa yang optimal. Guru dapat memodifikasi jenis gerakan *Brain Gym* sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa agar tercipta suasana belajar yang lebih kondusif dan mendukung pencapaian hasil belajar yang lebih baik.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis bagi guru dalam merancang pendekatan pembelajaran yang menyenangkan, menstimulasi otak, dan meningkatkan daya serap siswa terhadap materi pelajaran, khususnya pada mata pelajaran IPAS yang menuntut kemampuan berpikir logis, fokus, dan keterlibatan aktif. Penelitian lanjutan direkomendasikan untuk mengeksplorasi lebih lanjut pengaruh *Brain Gym* terhadap aspek kognitif lain seperti daya ingat dan pemecahan masalah dalam konteks pembelajaran lintas mata pelajaran di jenjang pendidikan dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH (*acknowledgements*)

Saya pertama-tama mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan artikel ini. Selanjutnya, saya menyampaikan penghargaan yang mendalam kepada seluruh Pimpinan dan Civitas Akademika Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan, yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengembangkan kompetensi dalam program studi S2 Pendidikan Guru Sekolah Dasar.

Saya juga ingin mengucapkan terima

kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak I Ketut Sudarsana dan Ibu Ni Putu Candra Prastya Dewi, selaku Dosen Pembimbing dalam Mata Kuliah Teori, Praktik, dan Publikasi Penelitian, yang telah memberikan bimbingan dan pengalaman berharga dalam publikasi karya ilmiah ini.

Saya juga berterima kasih kepada keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan penuh dalam setiap langkah pendidikan yang saya tempuh. Terima kasih pula kepada Kepala Sekolah, rekan-rekan guru, dan staf tata usaha di sekolah tempat saya bertugas, yang telah membantu saya dalam proses pendidikan dan penelitian ini.

Terakhir, saya mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa di sekolah tempat saya bertugas, yang dengan penuh antusias mengikuti setiap pembelajaran yang saya laksanakan.

DAFTAR PUSTAKA (*literate cited*)

- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2010). *A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's taxonomy of educational objectives*. Longman.
- Fitriani, L., & Suparman, U. (2019). Pengaruh *Brain Gym* terhadap konsentrasi belajar siswa di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 4(2), 87–95. <https://doi.org/10.29407/jpnd.v4i2.13478>
- Handayani, S. (2020). Implementasi *Brain Gym* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 8(2), 145–153. <https://doi.org/10.23887/paud.v8i2.29173>
- Hidayat, T. (2020). Penerapan *Brain Gym* untuk meningkatkan fokus belajar siswa SD. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 25–34. <https://doi.org/10.33369/dikdas.v7i1.11764>
- Mahfud, C., & Sari, R. (2021). *Brain Gym: Meningkatkan kesiapan belajar siswa sekolah dasar*. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 5(3), 413–420. <https://doi.org/10.23887/jisd.v5i3.38544>
- Mustika, R. (2019). Strategi guru dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 14(1), 40–48. <https://doi.org/10.24114/jipgsd.v14i1.12345>
- Napitupulu, S. (2021). Optimalisasi pembelajaran tematik melalui kegiatan gerak dan lagu. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(2), 123–131. <https://doi.org/10.33369/jpd.v12i2.15678>
- Nurhayati, T., & Ramadhani, E. (2020). Meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa dengan *Brain Gym*. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 89–97. <https://doi.org/10.23887/jpi.v9i1.27456>
- Prasetyo, D. (2022). Aktivitas fisik dalam pembelajaran untuk meningkatkan kesiapan belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 25–33. <https://doi.org/10.26740/jpok.v10n1.p25-33>
- Safitri, N., & Huda, M. (2019). Efektivitas *Brain Gym* terhadap kemampuan kognitif dan fokus belajar siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 4(2), 105–112. <https://doi.org/10.23887/jpdi.v4i2.20567>
- Sudrajat, A. (2017). Pentingnya fokus belajar dalam pencapaian hasil belajar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 4(1), 23–30.
- Suyadi, D., & Ulfah, M. (2020). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wahyuni, S., & Supriyanto, A. (2020). Pengaruh senam otak (*Brain Gym*) terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan*, 8(3), 311–318. <https://doi.org/10.31227/osf.io/bxd3q>
- Yuliana, R., & Nugroho, B. S. (2021). Pembelajaran aktif dengan pendekatan gerak dalam pendidikan dasar. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 5(1), 77–85. <https://doi.org/10.26740/jpp.v5n1.p77-85>