

SKRIPSI
PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI
BELAJAR PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SD. ANGKASA
KECAMATAN BULAK KOTA SURABAYA

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya



Oleh:

SUSSIAMININGSIH

NIM : 20121660032

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2016

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Sussiaminingsih
NIM : 20121660032
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 3 Agustus 2016

Yang Menyatakan,

Sussiaminingsih

20121660032

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 3 Agustus 2016

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Gita Marini, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Fatin LB,S.Kep.,Ns.,M.Kep

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Anis Rosyiatul H, S.Kep., Ns., M.Kes

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk:

1. Ayah dan Ibu tercinta yang telah memberikan do'a, perhatian, kasih sayang dan dukungan yang tiada henti – hentinya untuk keberhasilan dan kebahagiaan anak – anaknya
2. Saudara – saudaraku tersayang, dan
3. Para sahabat yang selalu menemani

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kepada Allah SWT, atas segala berkah, rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SD ANGKASA KECAMATAN BULAK KOTA SURABAYA”**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) terhadap tingkat konsentrasi belajar anak pada usia sekolah di SD. Angkasa Kecamatan Bulak Kota Surabaya. Skripsi ini disusun dan diajukan sebagai syarat untuk dapat menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari banyak kekurangan, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan Skripsi ini karena manusia tidak luput dari kesalahan, sedang kebenaran hanya milik Allah SWT. Peneliti mohon maaf apa bila ada kata-kata yang kurang berkenan di hati, semoga Skripsi ini berkesan di hati pembaca dan tentu saja dapat member manfaat bagi semuanya.

Surabaya, 3 Agustus 2016

Peneliti

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmad dan Hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan judul penelitian “pengaruh terapi okupasi: Crafting terhadap tingkat depresi lansia di panti tresna werdha hargodedali Surabaya”.

Dalam Penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, untuk itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr.dr.H.Sukadiono, MM selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Nur Mukarromah,S.KM.,M.Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Anis Rosyiatul Husna S.kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
4. Gita Marini S.Kep.,Ns.M.Kes, selaku Dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan memberikan motivasi, saran serta kesabarannya dalam membimbing saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Fatin L.B.,S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.An, selaku pembimbing II yang telah memberikan waktu untuk bimbingan, motivasi dan masukan-masukan untuk penyusunan skripsi ini .

6. Sulkani, S.Pd selaku Kepala Sekolah di SD. Angkasa Kecamatan Bulak Kota Surabaya yang telah membantu dalam penelitian sehingga penelitian menjadi lancar.
7. Para siswa-siswi kelas satu di SD. Angkasa Kecamatan Bulak Kota Surabaya yang bersedia menjadi responden penelitian.
8. Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan Skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga amal kebbaikannya mendapat imbalan pahala dari Allah SWT, dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Surabaya, 3 Agustus 2016

ABSTRAK

PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK USIA SEKOLAH KELAS 1 DI SD. ANGKASA II KECAMATAN BULAK KOTA SURABAYA

Oleh : Sussiamingsih

Rendahnya konsentrasi belajar pada siswa yang baru saja memasuki usia sekolah karena dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya disebabkan karena pada kelas awal anak berada pada tahap peralihan dari usia *pre-school* ke usia *school*. Sehingga anak belum sepenuhnya mampu mengikuti perubahan yang terjadi pada rutinitas dan pembelajaran di sekolah. Siswa mengalami kelelahan dan ketegangan selama proses belajar berlangsung. Kondisi ini dapat menyebabkan otot-otot syaraf mengalami ketegangan dan kondisi otak mengalami kekurangan energi sehingga asupan oksigen dan aliran darah menuju ke otak tidak optimal. dan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar pada siswa. Untuk itu diperlukan adanya upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar dengan menggunakan metode senam otak atau *Brain Gym* dengan mengoptimalkan kerja otak.

Penelitian ini menggunakan *Pre-Experimental Design One Group Pre-Test Post-Test Design*. Populasi yang diteliti adalah 30 responden yang duduk di kelas 1 di SD. Angkasa II Kecamatan Bulak Kota Surabaya yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam otak dan Variabel terikat adalah konsentrasi belajar. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes *Weshler Intelegency Scale Children* (WISC). Analisa data menggunakan uji statistic *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat bermakna $\alpha < 0,05$

Hasil penelitian yang dilakukan berdasarkan uji statistic *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar pada kelompok perlakuan siswa kelas 1 SD. Angkasa II Kecamatan Bulak Kota Surabaya. Dengan demikian senam otak bisa dijadikan salah satu cara untuk dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan sistem gerakan (*move*).

Kata Kunci : *Senam Otak, Konsentrasi Belajar*

ABSTRACT

BRAIN GYMNASTICS INFLUENCE ON THE LEVEL OF CONCENTRATION STUDY IN CHILDREN IN SCHOOL CLASS 1 SD. ANGKASA BULAK CITY DISTRICT SURABAYA

By: Sussiamingsih

The low concentration of study on students who have just entered school age as influenced by stout, one of which is because in the early grades children are at a stage of transition from pre-school age to school age. So that the child is not fully able to follow the changes in routines and learning in schools. Students experiencing fatigue and tension during the learning takes place. This condition can cause muscles strained nerves and brain condition experience a shortage of energy so that the intake of oxygen and blood flow to the brain is not optimal. and can lead to a decrease in the concentration of learning in students. For that efforts are required to increase the concentration of study using brain exercises or Brain Gym to optimize the brain works.

This study uses a Pre-Experimental Design One Group Pre-Test Post-Test Design. The population studied were 30 people sitting in class 1 in SD. Space II District Bulak Surabaya taken by simple random sampling technique. The independent variables in this study are brain exercises and the dependent variable is the concentration of study. The data collection is done by testing Weshler Intelegency Scale Children (WISC). Analysis of data using statistical test of Wilcoxon Signed Rank test with a significant level of $\alpha < 0.05$.

Results of research conducted by the statistical test of Wilcoxon Signed Rank Test showed significant value of $p = 0.000$. It can be concluded that there is a brain exercise influence on the concentrations studied in the treatment group of students in 1st grade. Space II District Bulak Surabaya. Thus the brain exercise could be one way to increase the concentration of student learning by movement system (move).

Keywords: Brain Gym, Concentration Learning

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Persetujuan	ii
Lembar Penetapan Panitia Penguji	iii
Daftar Isi	iv
Daftar Tabel	vii
Daftar Gambar	viii
Daftar Lampiran	x
Daftar Singkatan	xi

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Tingkat Konsentrasi	9
2.1.1 Definisi Konsentrasi	9
2.1.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Konsentrasi	10
2.1.3 Indikator Konsentrasi Belajar	13
2.1.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	13
2.1.5 Aspek-Aspek Konsentrasi Belajar	14
2.1.6 Ciri-ciri Konsentrasi Belajar	15
2.2 Konsep Belajar	17
2.2.1 Definisi Belajar	17

2.2.2 Ciri-ciri Perubahan Tingkah Laku Dalam Belajar	17
2.2.3 Prinsip-prinsip Belajar	18
2.2.4 Jenis-jenis Belajar	21
2.2.5 Proses Belajar.....	23
2.2.6 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Proses Belajar	23
2.3 Konsep Senam Otak	29
2.3.1 Definisi Senam Otak	29
2.3.2 Tahapan Senam Otak	32
2.3.3 Macam-macam Senam Otak	36
2.3.4 Faktor-faktor Yang Dapat Mempengaruhi Senam Otak	67
2.4 Senam Otak Dapat Meningkatkan Konsentrasi Belajar.....	68
2.5 Kerangka Konsep	73
2.6 Hipotesis Penelitian.....	75

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1 Desain/Rancangan Penelitian	76
3.2 Kerangka Kerja	78
3.3 Populasi, Sampel, Dan Sampling	79
3.3.1 Populasi	79
3.3.2 Sampel	79
3.3.3 Sampling	81
3.4 Identifikasi Variabel Dan Definisi Operasional	81
3.4.1 Variabel	81
3.4.2 Variabel Independen	82
3.4.3 Variabel Dependen.....	82
3.4.4 Definisi Operasional	82
3.5 Pengumpulan Dan Analisis Data	84
3.5.1 Pengumpulan Data	84
3.5.2 Instrumen	85
3.5.3 Analisis Data	87
3.6 Etika Penelitian	89
3.6.1 Informed Consent.....	89

3.6.2 Anonymity (Tanpa Nama)	89
3.6.3 Confidentiality (Kerahasiaan)	90
3.6.4 Beneficence dan non-maleficence	90
3.6.5 Justice (Keadilan)	90
3.7 Keterbatasan	90

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Data Umum	92
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	92
4.1.2 Karakteristik Demografi Responden	93
4.1.2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur	93
4.1.2.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	93
4.1.2.3 Distribusi Responden Berdasarkan Agama	94
4.1.3 Data Khusus	95
4.1.3.1 Konsentrasi Belajar Siswa Sesudah Dilakukan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>)	95
4.1.3.2 Pengaruh Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) Terhadap Konsentrasi Belajar	96
4.2 Pembahasan	97
4.2.1 Konsentrasi Belajar Siswa di SD. Angkasa Kecamatan Bulak Kota Surabaya Sebelum Dilakukan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>)...97	
4.2.2 Konsentrasi Belajar Siswa di SD. Angkasa Kecamatan Bulak Kota Surabaya Sesudah Dilakukan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>)...99	
4.2.3 Pengaruh Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SD. Angkasa Kecamatan Bulak Kota Surabaya	101

BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	105
5.2 Saran	105
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Rancangan Penelitian Pengaruh Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 1 di SD. Angkasa Kecamatan Bulak Kota Surabaya.....	76
Tabel 3.2 : Definisi Operasional Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Kelas 1 di SD. Angkasa Kecamatan Bulak Kota Surabaya	83
Tabel 4.1 : Karakteristik Konsentrasi Belajar sebelum dilakukan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) pada anak usia sekolah di SD. Angkasa Kecamatan Bulak Kota Surabaya	95
Tabel 4.2 : Karakteristik Konsentrasi Belajar sebelum dilakukan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) pada anak usia sekolah di SD. Angkasa Kecamatan Bulak Kota Surabaya	95
Tabel 4.3 : Distribusi Konsentrasi Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) di SD. Angkasa Kecamatan Bulak Kota Surabaya	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Air (<i>Water</i>)	31
Gambar 2.2 Sakelar Otak (<i>Brain Buttons</i>)	32
Gambar 2.3 Gerakan Silang (<i>Cross Crawl</i>)	33
Gambar 2.4 Kait Relaks (<i>Hook-Ups</i>)	34
Gambar 2.5 Tombol Angkasa (<i>Space Buttons</i>)	36
Gambar 2.6 8 Tidur (<i>Lazy 8</i>)	37
Gambar 2.7 Coretan Ganda (<i>Double Doodle</i>)	38
Gambar 2.8 Abjad 8 (<i>Alphabet 8s</i>)	39
Gambar 2.9 Gajah (<i>The Elephant</i>)	40
Gambar 2.10 Putaran Leher (<i>Neck Rolls</i>)	41
Gambar 2.11 Olangan Pinggul (<i>The Rocker</i>)	42
Gambar 2.12 Pernafasan Perut (<i>Belly Breathing</i>)	43
Gambar 2.13 Gerakan Silang Berbaring (<i>Cross Crawl Sit-Ups</i>)	44
Gambar 2.14 Mengisi Energi (<i>Energizer</i>)	46
Gambar 2.15 Membayangkan Huruf X (<i>Think Of An X</i>)	47
Gambar 2.16 Burung Hantu (<i>The Owl</i>)	48
Gambar 2.17 Mengaktifkan Tangan (<i>The Active Arm</i>)	50
Gambar 2.18 Lambaian Kaki (<i>The Footlex</i>)	51
Gambar 2.19 Pompa Betis (<i>The Calf Pump</i>)	52
Gambar 2.20 Luncuran Gravitasi (<i>The Gravity Glider</i>)	53
Gambar 2.21 Pasang Kuda-kuda (<i>The Grounder</i>)	54

Gambar 2.22 Minum Air (<i>Water</i>)	56
Gambar 2.23 Saklar Otak (<i>Brain Buttons</i>)	57
Gambar 2.24 Tombol Bumi (<i>Earth Buttons</i>)	58
Gambar 2.25 Tombol Imbang (<i>Balance Buttons</i>).....	59
Gambar 2.26 Tombol Angkasa (<i>Space Buttons</i>).....	60
Gambar 2.27 Menguap Berenergi (<i>The Energy Yawn</i>)	61
Gambar 2.28 Pasang Telinga (<i>The Thinking Lap</i>)	62
Gambar 2.29 Titik Positif (<i>Positive Points</i>)	63
Gambar 2.30 Kait Relaks (<i>Hook-Ups</i>)	64
Gambar 2.5 Kerangka Konseptual Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Kelas 1 di SD. Angkasa Kecamatan Bulak Kota Surabaya	71
Gambar 3.2 Kerangka Kerja Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Kelas 1 di SD. Angkasa Kecamatan Bulak Kota Surabaya	76
Gambar 4.1 Diagram Pie, Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas di SD. Angkasa Kecamatan Bulak Kota Surabaya	89
Gambar 4.2 Diagram Pie, Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SD. Angkasa Kecamatan Bulak Kota Surabaya.....	89
Gambar 4.3 Diagram Pie, Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Agama di SD. Angkasa II Kecamatan Bulak Kota Surabaya.....	90

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Permohonan Izin Pengambilan Data Awal dari Fakultas
- Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian Dari Sekolah SD. Angkasa Kecamatan
Bulak Kota Surabaya
- Lampiran 3 : Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah SD. Angkasa
Kecamatan Bulak Kota Surabaya
- Lampiran 4 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Satuan Acara Kegiatan (SAK) Pengukuran Konsentrasi
- Lampiran 7 : Standar Operasional Prosedur (SOP) Pengukuran Konsentrasi
- Lampiran 8 : Satuan Acara Kegiatan (SAK) Senam Otak (*Brain Gym*)
- Lampiran 9 : Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Otak (*Brain Gym*)
- Lampiran 10 : Denah Lokasi Tes Konsentrasi
- Lampiran 11 : Jadwal Senam Otak (*Brain Gym*)
- Lampiran 12 : Lembar Penilaian Konsentrasi
- Lampiran 13 : Data Frekuensi Demografi
- Lampiran 14 : Tabulasi pre- test dan post-test tingkat konsentrasi
- Lampiran 15 : Data SPSS 16 Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
Edu-K	: <i>Educational Kinesiology</i>
SD	: Sekolah Dasar
SKJ	: Senam Kebugaran Jasmani
SOP	: Standar Operasional Prosedure
SAK	: Satuan Acara Kegiatan
WISC	: <i>Weshler Intelegency Scale Children</i>