

Teknik *Brain Gym* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Ditinjau dari Tingkat *Intelligence Quotient* Peserta Didik

Yesi Kartini¹, Asrowi¹, Edy Legowo¹

¹Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret
Jl. Ir. Sutami 36A, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia
E-mail : asrowi@staff.uns.ac.id. No. HP +628122627753

Abstract: This study aims to examine the use of brain gym techniques to increase learning concentration in terms of the IQ level of students. The research method used is a literature study. Sources of data using reference books, articles, and research journals. The data analysis technique was a content analysis that was then checked for contents between libraries and expert input to avoid misinterpretation due to the author's limitations. The study's results found that: 1) Learning concentration is the ability to focus on the learning activities being carried out or faced by ignoring external disturbances. 2) IQ is the ability of a person that is innate from birth by involving the process of thinking quickly, precisely, and rationally in acting. 3) Brain gym is a series of fun, simple motion exercises to facilitate learning activities by balancing the left and right brain. The conclusion of this study is that brain gym techniques are effective for increasing learning concentration in terms of the IQ level of students.

Keywords: Literature Study, Brain Gym Techniques, Learning Concentration, IQ

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penggunaan teknik *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar ditinjau dari tingkat IQ peserta didik. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan. Teknik analisis data yaitu analisis isi yang kemudian dilakukan pengecekan isi antar pustaka dan masukan ahli untuk menghindari adanya kesalahan penafsiran karena keterbatasan penulis. Hasil kajian ditemukan bahwa: 1) Konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada kegiatan belajar yang dikerjakan atau dihadapi dengan mengabaikan gangguan dari luar. 2) IQ adalah kemampuan seseorang yang dibawa sejak lahir dengan melibatkan proses berfikir secara cepat, tepat dan rasional dalam berbuat. 3) *Brain gym* adalah serangkaian latihan gerak sederhana menyenangkan untuk memudahkan aktivitas pembelajaran dengan menyeimbangkan otak kiri dan kanan. Simpulan kajian ini adalah teknik *brain gym* efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar ditinjau dari tingkat IQ peserta didik.

Kata Kunci: Studi Kepustakaan, Teknik *Brain Gym*, Konsentrasi Belajar, IQ

PENDAHULUAN

Konsentrasi adalah pikiran dengan keadaan terkondisi yang dapat diaktifkan melalui sensasi di tubuh. Individu dalam keadaan tegang tidak mampu menggunakan fungsi otak secara maksimal karena kosongnya pikiran tersebut (Dennison, 2008). Keadaan menyenangkan bermakna bahwa individu sedang berada dalam keadaan yang tenang dengan tidak terdapat ancaman fisik ataupun non fisik (Prihastuti, 2009). Pembelajaran di sekolah dengan melibatkan peserta didik dapat menimbulkan keadaan yang tidak tenang karena penurunan fungsi otak, akibat dari seringnya mengalami kelelahan dan keadaan yang tidak tenang atau tegang selama proses pembelajaran di



kelas (Prasanti, 2015). Materi pelajaran yang terlalu sulit untuk dipelajari dan dipahami oleh peserta didik akan menimbulkan kelelahan dan sulitnya untuk berkonsentrasi (Djamarah, 2008). Konsentrasi belajar adalah aspek penting pada peserta didik untuk mencapai keberhasilan belajar (Desmita, 2009). Konsentrasi belajar rendah dapat dikatakan sebagai gangguan konsentrasi belajar (Thursan, 2003). Semakin tinggi IQ maka semakin tinggi pula konsentrasi belajar dan sebaliknya jika semakin rendah IQ maka semakin rendah pula konsentrasi belajar (Surya, 2003). *Intelligence Quotient* (IQ) merupakan kemampuan yang bersifat umum untuk melakukan adaptasi diri pada suatu kondisi masalah yang berkaitan dengan kapasitas psikis yang dimilikinya (Dalyono, 2001). IQ juga dapat dimaknai kemampuan yang dibawa sejak lahir oleh individu untuk mempermudah dalam berbuat suatu kemungkinan dengan cara tertentu (Purwanto, 2004).

Berdasarkan hasil observasi pada bulan Januari 2020 yang telah dilakukan di salah satu sekolah Islam di Surakarta yaitu SMA Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam yang mana telah melaksanakan tes IQ bagi peserta didiknya, ketika guru Bimbingan dan Konseling memberikan bimbingan klasikal di kelas sebagian peserta didik menunjukkan konsentrasi belajar yang rendah yaitu dapat dilihat bahwa dari mereka yang sedang melakukan hal-hal yang lain seperti mengobrol sendiri dengan teman, makan di kelas, dan mengantuk sehingga sulit menerima pelajaran bahkan tidak memperhatikan.

Hasil kajian empirik melalui hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling bernama Ustadzah Ida menunjukkan bahwa terdapat beberapa peserta didik yang sering ramai dan kurang fokus seperti melamun dalam pembelajaran terutama pada kelas X IPA 2 dan X IPS 1. Hal ini juga dapat disebabkan karena di dalam kelas tersebut sebagian peserta didik berasal dari matrikulasi atau peserta didik yang ketika SMP berasal dari luar Pondok. Jumlah peserta didik di SMA Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam sebanyak 64 peserta didik telah melakukan tes IQ dengan metode tes *Culture Fair Intelligence Scale* (CFIT). Hasil tes tersebut menunjukkan terdapat 54% memiliki tingkat IQ yang sedang dan rendah dengan hasil skornya antara 83-110 (rata-rata, di bawah rata-rata) yaitu sebanyak 34 peserta didik, sedangkan untuk 46% memiliki tingkat IQ yang tinggi dengan hasil skornya antara 111-131 (di atas rata-rata dan *superior*/tinggi) sebanyak 30 peserta didik.

Hasil dari tes IQ pada peserta didik akan menentukan kelas peminatan yang akan dipilih. Peserta didik yang memiliki IQ di atas rata-rata dan *superior* akan masuk kelas peminatan IPA, sedangkan IQ rata-rata bisa memilih untuk masuk kelas peminatan IPA atau IPS, dan untuk IQ di bawah rata-rata akan masuk kelas peminatan IPS. Perbedaan tingkat IQ peserta didik dapat memberikan pengaruh pada konsentrasi belajar ketika berada di kelas. Berdasarkan kajian empirik dari hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling diperoleh informasi bahwa ketika peserta didik mengalami hilang konsentrasi belajar di tengah pelajaran, guru akan memberikan

peringatan atau *ice breaking* saja. Guru Bimbingan dan Konseling perlu untuk memberikan layanan berdasarkan tingkat IQ untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Dibutuhkan suatu intervensi untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik ditinjau dari tingkat IQ, salah satunya adalah dengan penggunaan teknik *brain gym*.

Penelitian yang dilakukannya Yanuarita (2012) menyatakan bahwa *brain gym* efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar melalui gerakan serangkaian sederhana. Gerakan sederhana tersebut dilakukan untuk merangsang fungsi kerja otak pada bagian kiri dan kanan, mempermudah untuk merelaksasi bagian belakang otak dan bagian depan otak serta untuk membangkitkan sistem yang berkaitan dengan perasaan atau emosi terdapat pada otak tengah dan otak besar (Yanuarita, 2012). Berdasarkan uraian di atas, maka penting adanya intervensi yang harus dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan yang bersifat kuratif. Hal ini dimaksudkan agar Guru Bimbingan dan Konseling mampu untuk meningkatkan konsentrasi belajar ditinjau dari tingkat IQ dengan penggunaan teknik *brain gym*. Penggunaan *brain gym* dapat diberikan kepada peserta didik dengan mengacu pada referensi bahan pustaka yaitu buku-buku dan artikel jurnal yang relevan. Hal tersebut dapat dijadikan sebagai acuan dalam menyusun kajian dari penggunaan teknik *brain gym* di dalam mengetahui kontribusinya untuk meningkatkan konsentrasi belajar ditinjau dari tingkat IQ peserta didik. Hal ini dijadikan dasar oleh peneliti untuk melakukan penelitian menggunakan metode studi kepustakaan.

Penelitian studi kepustakaan adalah suatu studi yang digunakan untuk menggabungkan informasi serta data dengan bantuan dari beberapa materi yang terdapat di perpustakaan seperti buku, jurnal, majalah dan lain sebagainya (Mardalis, 1999). Perlunya dilakukan penelitian studi kepustakaan ini dikarenakan sumber data tidak hanya bisa didapatkan dari lapangan, tetapi sumber data bisa didapatkan dari perpustakaan atau dokumen lain dalam bentuk tulisan, baik dari jurnal, buku maupun literatur yang lain (Zed, 2014). Penelitian ini dapat memanfaatkan semua informasi dan pemikiran dari penelitian yang relevan.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan studi kepustakaan. Penelitian studi kepustakaan ialah teknik mengumpulkan data dengan melakukan studi penelaah terhadap referensi buku, catatan dan laporan yang berhubungan dengan masalah yang dikaji (Nazir, 2003). Sejalan dengan itu, studi kepustakaan ialah suatu studi digunakan untuk menggabungkan data dengan bantuan beberapa material di perpustakaan (Daniah & Warsiah, 2009). Penelitian studi kepustakaan harus dilakukan dengan adanya penelitian sebelumnya yang telah dilakukan sesuai dengan masalah yang dikaji (Komider & Joseph, 1995). Penelitian studi kepustakaan membatasi kegiatan yang dilakukan hanya pada bahan-bahan perpustakaan tanpa adanya riset lapangan secara langsung (Zed, 2014).

Sumber data yang digunakan pada penelitian pustaka adalah sumber data sekunder, artinya peneliti mendapatkan bahan dari tangan kedua dan bukan data murni dari tangan pertama yang dilakukan di lapangan (Zed, 2014). Jumlah referensi pustaka yang dikaji pada penelitian studi kepustakaan ini adalah sejumlah 60 pustaka yang terdiri dari jurnal baik nasional dan internasional, artikel serta buku referensi. Sumber data dari bahan bacaan yang ditemukan, kemudian dijadikan data bahan kajian penelitian disajikan dalam Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Daftar Referensi yang Dikaji dalam Penelitian

No	Sumber Data	Judul Referensi	Tahun	Penulis
1	https://digilib.uns.ac.id/	Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya	2013	Slameto
2	https://digilib.uns.ac.id/	Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar	1989	Tabrani Rusyan
3	https://digilib.uns.ac.id/	Belajar dan Pembelajaran	2014	Suyono & Hariyanto
4	https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=630363	Belajar dan Pembelajaran	2009	Dimiyati & Mudjiono
5	https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=630363	Belajar dan Pembelajaran	2009	Dimiyati & Mudjiono
6	https://digilib.uns.ac.id/	Psikologi Pendidikan	2004	Purwanto
7	https://digilib.uns.ac.id/	Psikologi Pendidikan	2001	Dalyono
8	https://digilib.uns.ac.id/	Psikologi Pendidikan	2009	Baharudin
9	https://digilib.uns.ac.id/	Landasan Psikologi dan Proses Pendidikan	2009	Nana Saodih
10	https://digilib.uns.ac.id/	Psikologi Umum	2009	Abu Ahmadi
11	https://digilib.uns.ac.id/	Mengatasi Gangguan Konsentrasi	2003	Thursan
12	https://www.pdfdrive.com/	Strategi Belajar Mengajar	2010	Djamarah & Zain
13	https://eric.ed.gov/	<i>Focus Best Ways to Improve your Concentration and Improve your Learning</i>	2015	David Hewitt
14	https://books.google.co.id/books?id=YzUf6GidX2YC&printsec=frontcover&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false	Gembira Belajar dengan Mind Mapping	2008	Olivia Femi
15	https://docplayer.info/3792455	<i>Brain Gym, Brain Game</i> (Mari Bermain Otak Dengan Senam Otak)	2007	Eva Imania Eliasa
16	http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/medika/article/view/1953	Perbedaan Tingkat Konsentrasi serta Prestasi Belajar antara Siswa yang Mengikuti Bimbingan Belajar dengan yang tidak Mengikuti Bimbingan Belajar di SMP Negeri 2 Bandar Lampung 2015	2015	Octa Reni Setiawati
17	http://repository.upy.ac.id/1165/1/Artikel.pdf	Hubungan Antara Bimbingan Belajar dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Kasihan Tahun Pelajaran 2015/2016	2015	Paraswati

No	Sumber Data	Judul Referensi	Tahun	Penulis
18	https://www.slideshare.net/	Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah di SMP Negeri 45 Bandung Tahun 2017	2017	Henti Sugesti, Jahidul Fikri Amrullah & Veronika Natalia
19	https://www.pdfdrive.com/	<i>Accelerated Learning for the 21st Century</i>	1997	Colin, R & Malcom, J. N
20	https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1046.7651&rep=rep1&type=pdf	<i>Improving Concreation and Mindfulness in Learning Through Meditation</i>	2014	Dalvinder
21	https://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780199731763.001.0001/oxfordhb-9780199731763-e-6	<i>Concentration :Attention and Performance</i>	2012	Aidan Moran
22	https://www.researchgate.net/publication/322318444_	<i>Study Smart Not Hard</i>	2018	Imane Kamsa, Rachid Elouahbi & Fatima El Khoukhi
23	https://www.pdfdrive.com/	<i>Intelligence Quotient : Testing, Role of Genetics and the Environment and Social Outcomes</i>	2013	Joseph C Kush
24	https://www.pdfdrive.com/	<i>Intelligence Quotient, Emotional Quotient, Spiritual Quotient, and Adversity Quotient and The Academic Performance of Students</i>	2016	Reginer R Villagonzalo
25	https://www.babla.com.id/bahasa-inggris-bahasa indonesia/	Kamus Lengkap Inggris-Indonesia, Indonesia-Inggris	2005	Suwondo Admojo & Darseno
26	https://digilib.uns.ac.id/	Optimalkan Otak Kanan Kiri Otak Tengah Otak Kecil	2011	Tri Gunawan
27	http://eprints.uns.ac.id/31715/12/NASKAH_PUBLIKASI.pdf	Analisis Faktor Penyebab Peserta Didik Dengan Kecerdasan Intelegensi (IQ) Tinggi Memperoleh Hasil Belajar Matematika Rendah	2014	Miftachul
28	http://journal.uinalauddin.ac.id	Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Intelektual	2017	Khumaerah, Hasnah & Syamsiah
29	https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1022926	Mencerdaskan IQ & EQ Anak Anda Melalui Kinerja Otak	2016	Arief Budiman
30	https://www.oxfordreference.com	<i>Primary Mental Abilities</i>	1938	Louis Thustone
31	http://redfame.com/journal/index.php/jets/article/view/3883/4188	<i>A Study of Intelligence Quotient for Primary School Students in Mahasarakham Province</i>	2019	Songsak Phuseeorn, Prasert Ruannakarn, Yannapat Seehamongkon, dkk
32	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3702042/	<i>Strong Interactive Link Between Sensory</i>	2013	Melnick Michael D,

No	Sumber Data	Judul Referensi	Tahun	Penulis
		<i>Discrimination and Intelligence</i>		Harrison B R, Parks S, Bennetto L, Dan Tadin D
33	https://docplayer.info/3792455	<i>Brain Gym, Brain Game</i> (Mari Bermain Otak Dengan Senam Otak)	2007	Eva Imania Eliasa
34	https://www.pdfdrive.com/	<i>Brain Gym Simple Activities for Whole Brain Learning</i>	2005	Paul E Dennison & Gail E Dennison
35	https://digilib.uns.ac.id/	<i>Brain Gym</i>	2006	Paul E Dennison & Gail E Dennison
36	https://digilib.uns.ac.id/	<i>Brain Gym and Me</i>	2008	Paul E Dennison & Gail E Dennison
37	http://repo.iaintulungagung.ac.id/11927/	Hubungan antara <i>Intelligence Quotient</i> (IQ) Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas IV MI Al-Hidayah Kandat Kediri	2019	Indri Nofiyanti
38	https://www.pdfdrive.com/	Pengaruh <i>Brain Gym</i> (Senam Otak) Terhadap Memori Jangka Pendek Penyandang Tunagrahita Ringan di SDLB-C Dharma Asih Pontianak	2016	Silfania Rosevin Gea
39	https://www.pdfdrive.com/	Pengaruh Pemberian Senam Otak Terhadap Memori Jangka Pendek Pada Mahasiswa IKOR FKIP UNIMED	2017	Deni Rahman Marpaung, Zulaini, Yosef Alfonsus
40	http://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/jitek/article/view/7	<i>Brain Gym</i> dapat Meningkatkan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STEI Indonesia Rawamangun Jakarta Timur	2018	Mohammad Ali & Toto Aminoto
41	http://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/1558	Efektivitas <i>Brain Gym</i> dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak	2010	Aryati Nuryana & Setiyo Purwanto
42	https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/view/12889/0	Penerapan <i>Brain Gym</i> dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa kelas VIII SMP Terpadu Al-Farabi	2017	Nurhamida Sari Siregar & Fery Juanda
43	https://www.pdfdrive.com/	Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Teknik <i>Brain Gym</i> Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa SMP Swasta Imelda Medan Tahun Ajaran 2017/2018	2018	Winda Handayani Tarigan
44	https://digilib.uns.ac.id/	Pengaruh <i>Brain Gym</i> Terhadap Konsentrasi	2015	Fadlia Dewi Prasanti

No	Sumber Data	Judul Referensi	Tahun	Penulis
		Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta Tahun Ajaran 2014/2015		
45	https://www.gci.or.id/proceedings/view_article/157/3/ascc-2017	Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Metode <i>Brain Gym</i> (Senam Otak) Pada Siswa Kelas X pm 1 di SMK Negeri 1 Bantul	2017	Panni Cahaya Maulana
46	http://repositori.uinalauddin.ac.id/12268/	Efektivitas Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran Materi Sistem Saraf Kelas XI MAN 1 Polman	2018	Hasnawati
47	https://ojs.uph.edu/index.php/PJI/article/view/438	Pengaruh <i>Brain Gym</i> Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI IPA dalam Pembelajaran Matematika di SMA XYZ Tangerang	2018	Tica Chyquitita, Yonathan Winardi & Dylmoon Hidayat
48	https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/edisi/article/view/368	Pelatihan Aktivitas <i>Brain Gym</i> untuk Peningkatan Konsentrasi Mahasiswa STMIK Mataram	2019	Baiq Yuni Wahyuningsih, Riris Sugianto & Reni Wardiningsih
49	https://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/index	Efektivitas Senam Otak dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa	2019	Lukas Dairo Bili & Martina Dewi Lengo
50	http://jurnal.unsyiah.ac.id/suloh/article/view/14156	Penggunaan Senam Otak dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa SD Negeri Ateuk Aceh Besar	2018	Nur Rizki Yanti, Syaiful Bahri, & Fajriani
51	http://digilib.uinsuka.ac.id/27816/	Pengaruh Pelatihan <i>Brain Gym</i> Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas VII MTSn 1 Yogyakarta	2017	Dadan Hidayat Sa'bana
52	http://journal.uinalauddin.ac.id/index.php/join/article/view/3981	Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan UIN Alauddin Makassar	2017	Bilwadiyini Ikbal, Eny Sutria & Nur Hidayah
53	http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2016/12.1.01.01.0054.pdf	Keefektifan Senam Otak Kanan untuk Meningkatkan Kemampuan Konsentrasi Belajar Siswa pada Layanan Klasikal BK Kelas XI di SMK Negeri 2 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017	2016	Alista Setya Lestari
54	https://www.pdfdrive.com/	<i>Accelerated Learning for the 21st Century</i>	1997	Colin, R & Malcom, J. N
55	https://www.pdfdrive.com/	Pengaruh Senam Otak Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa (Umur 11-12 Tahun) di	2010	Putri Noviana Dewi

No	Sumber Data	Judul Referensi	Tahun	Penulis
		SDN Nambangan Kidul 05 Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun		
56	https://www.pdfdrive.com/	Pengaruh Latihan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) Terhadap Peningkatan Kemampuan Memori Jangka Pendek Pada Anak Tuna Grahita Ringan di SDLB ABC Swadaya Kendal	2015	Susilo
57	https://core.ac.uk/download/pdf/23357502.pdf	<i>Study Regarding the Effects of Brain Gym on Study Learning</i>	2007	Karen L Gibbs
58	http://journal2.um.ac.id/index.php/icsar/article/view/2234	<i>The Effectiveness of Brain Gym and Brain Training Intervention on Working Memory Performance of Student with Learning Disability</i>	2012	Bungawali Abduh & Mokhtar Tahar
59	https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1755-1315/55/1/012017	<i>Brain Gym to Increase Academic Performance of Children Aged 10-12 Years Old (Experimental Study in Tembalang Elementary School and Pedalangan Elementary School Semarang)</i>	2017	M G Marpaung, T P Sareharto, A Purwanti, and D Hermawati
60	https://eric.ed.gov/	<i>The Effect of Brain Gym on Academic Engagement for Children with Developmental Disabilities</i>	2014	Andrea Watson & Ginger L Kelso

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis isi yang dapat diartikan peneliti melakukan proses memilih, membandingkan, memadukan berbagai pengertian sehingga dapat ditemukan yang relevan (Serbaguna, 2005). Proses pengkajian dilakukan pengecekan isi antar pustaka serta memperhatikan masukan ahli (Sutanto, 2005).

HASIL

Hasil penelitian diperoleh jawaban mengenai rumusan masalah yang dikaji yaitu sebagai berikut :

1. Dasar Teori Penggunaan Teknik *Brain Gym* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Ditinjau dari Tingkat *Intelligence Quotient (IQ)* Peserta Didik

a. *Konsentrasi Belajar*

1) Definisi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada kegiatan belajar yang dikerjakan atau dihadapi dengan mengabaikan gangguan dari luar (Hewit,

2015). Sejalan dengan pendapat tersebut, konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk mengarahkan pikiran terhadap proses pembelajaran (Li & Yang, 2016).

2) Aspek Konsentrasi Belajar

Aspek-aspek konsentrasi belajar peserta didik yaitu: kognitif, afektif dan psikomotorik (Rusyan, dkk. 1989).

3) Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar dapat dibagi menjadi dua yaitu faktor intern ialah faktor yang terdapat di dalam diri individu yang sedang belajar dan faktor ekstern ialah faktor yang terdapat pada luar diri individu yang sedang belajar (Slameto, 2013).

b. Intelligence Quotient (IQ)

1) Definisi IQ

IQ yaitu sebagai suatu kemampuan individu yang dibawa sejak lahir untuk memberikan kemampuan berbuat sesuatu dengan cara tertentu (Purwanto, 2004). Pendapat lain menyatakan bahwa IQ adalah kemampuan yang bersifat umum untuk melakukan penyesuaian diri (Dalyono, 2001).

2) Aspek IQ

Aspek IQ yaitu meliputi kemampuan: berbahasa, nalar, ruang, bilangan, menggunakan kata dan mengamati (Thurstone, 1938).

3) Faktor yang Mempengaruhi IQ

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi IQ yaitu hereditas, kematangan, pembentukan, minat dan kebebasan (Purwanto, 2004).

c. Brain Gym

1) Definisi *Brain Gym*

Brain gym adalah *Brain gym* serangkaian latihan gerak sederhana menyenangkan untuk memudahkan aktivitas pembelajaran dengan menyeimbangkan otak kiri dan kanan (Purwanto, 2004).

2) Dimensi *Brain Gym*

Gerakan dalam *brain gym* dipakai istilah dimensi yaitu: dimensi lateralitas (otak kiri dan kanan), dimensi pemfokusan (belakang otak dan bagian depan otak) serta dimensi pemusatan (otak atas dan bawah) (Dennison, 2006).

3) Manfaat *Brain Gym*

Brain gym memiliki manfaat sebagai berikut: a) Menggunakan keseluruhan kemampuan bagian otak untuk memberikan stimulus terhadap kegiatan belajar; b)

Efektif menangani hambatan belajar; c) meningkatkan motivasi; d) meningkatkan kompetensi membaca dan menulis (Budiman, 2006).

4) Jenis Gerakan *Brain Gym*

Gerakan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar dilakukan dengan gerakan 3 dimensi yaitu gerakan: silang, pasang telinga, tombol imbang, saklar otak, putaran leher, dan burung hantu (Dennison, 2006).

d. Hubungan Konsentrasi Belajar dengan IQ

Peserta didik yang memiliki tingkat IQ tinggi maka semakin tinggi dalam berkonsentrasi belajar. IQ dapat diukur melalui konsentrasi yang dimiliki setiap individu. Individu yang memiliki IQ tinggi memiliki kemampuan besar untuk berkonsentrasi dibanding yang memiliki IQ rendah (Melnick, dkk. 2013).

e. Hubungan Konsentrasi Belajar dengan Brain Gym

Brain Gym dilakukan dengan menstimulasi gelombang otak melalui gerakan dengan melalui olah tangan dan kaki. Gerakan *brain gym* dapat memberikan rangsangan stimulus otak. Hal tersebut dapat meningkatkan konsentrasi belajar karena seluruh bagian otak digunakan dalam proses belajar dan berkonsentrasi (Dewi, 2010).

f. Hubungan Brain Gym dengan IQ

Otak mampu beradaptasi terhadap stimulasi lingkungan, dimana semakin banyak dan semakin sering diberikan stimulasi berupa gerakan maka akan semakin banyak serta kuat jalinan antar sel saraf dan semakin tinggi IQ. Individu yang mempunyai IQ tinggi akan mudah menangkap dan menirukan gerakan dengan cepat (Susilo, 2015).

2. Keberhasilan Penggunaan Teknik *Brain Gym* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar ditinjau dari Tingkat *Intelligence Quotient* (IQ) Peserta Didik

Keefektifan teknik *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar berdasarkan kategori IQ dikategorikan tinggi melalui gerakan. Tingkat IQ mempengaruhi konsentrasi belajar serta mempengaruhi dalam menangkap gerakan *brain gym*.

3. Prosedur Implementasi Penggunaan Teknik *Brain Gym* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar ditinjau dari Tingkat *Intelligence Quotient* (IQ) Peserta Didik

Brain gym digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar ditinjau dari tingkat IQ dilakukan setiap hari dalam kurun waktu 1-2 minggu dengan durasi waktu 7-30 menit menggunakan gerakan.

4. Metode atau Teknik Penggunaan Teknik *Brain Gym* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar ditinjau dari Tingkat *Intelligence Quotient* (IQ) Peserta Didik

Metode atau teknik *brain gym* merupakan gerakan yang fungsinya menyeimbangkan fungsi kerja pada otak dilakukan dengan gerakan 3 dimensi yaitu gerakan: silang, pasang telinga, tombol imbang, saklar otak, putaran leher, dan burung hantu didahului gerakan PACE.

5. Sasaran Penggunaan Teknik *Brain Gym* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar ditinjau dari Tingkat *Intelligence Quotient* (IQ) Peserta Didik

Sasaran penggunaan teknik *brain gym* adalah peserta didik jenjang SD, SMP, SMA hingga mahasiswa yang memiliki tingkat konsentrasi berbeda.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian studi kepustakaan dapat disimpulkan bahwa teknik *brain gym* efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar ditinjau dari tingkat IQ peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman. (2016). *Mencerdaskan IQ & EQ Anak Anda Melalui Kinerja Otak*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Dalyono. (2001). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dalyono. (2001). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Danial, E & Warsiah, N. (2009). *Metode Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung: Laboratorium PKN UPI.
- Dennison, P.E. (2006). *Brain Gym*. Jakarta: PT Grasindo.
- Dennison, P.E. (2008). *Brain Gym and Me*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, N.P. (2010). *Pengaruh Senam Otak terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa (Umur 11-12 Tahun) di SDN Nambangan Kidul 05 Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun*. Skripsi Tidak Dipublikasikan, Universitas Brawijaya Malang.
- Djamarah. (2008). *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hewit, D. (2015). *Focus Best Ways to Improve your Concentration and Improve your Learning*. English: Create Space Independent Publishing Platform.
- Komider, Joseph. (1995). *Metodologi Studi dan Penelitian Ilmu-Ilmu Ushuluddin*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Li, X. & Yang, X. (2016). Effects of Learning Styles and Interest on Concentration and Achievement of Students in Mobile Learning. *Journal of Educational Computing Research*. Vol. 0(0), hal. 1-24.
- Mardalis. (1999). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Melnick, M. D & Dujé, Tadin. (2013). A Strong Interactive Link Between Sensory Discrimination and Intelligence. *Journal of Current Biology*. Vol. 23(11), hal.112.
- Nazir, M. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
-

- Prasanti. (2015). *Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta Tahun Ajaran 2014/2015*. Skripsi Dipublikasikan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Prihastuti. (2009). Pengaruh Brain Gym terhadap Peningkatan Kecakapan Berhitung Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*.
- Purwanto. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Purwanto. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Purwanto. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rusyan, A. T., Kusdinar, A., & Arifin, Z. (1989). *Pendekatan dalam proses belajar mengajar*. Remadja Karya CV.
- Serbaguna. (2005). *Analisis Data pada Penelitian Kualitatif*. Jakarta: UI Press.
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Surya. (2003). *Kiat Mengajak Anak Belajar dan Berprestasi*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Susilo. (2015). *Pengaruh Latihan Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Peningkatan Kemampuan Memori Jangka Pendek Pada Anak Tuna Grahita Ringan di SDLB ABC Swadaya Kendal*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Universitas Negeri Semarang.
- Sutanto. (2005). Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Naratif dalam Lingkup Pendidikan. *Jurnal BK UNESA*. Vol. 8(2), hal. 79-90.
- Thursan. (2003). *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara.
- Thustone, L. Louis. (1938). *Primary Mental Abilities*. Chicago: University of Chicago Press.
- Yanuarita. (2012). *Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak (Brain Gym)*. Yogyakarta: Teranova Books.
- Zed, Mestika. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.