

PENGARUH LATIHAN KONSENTRASI TERHADAP FOKUS BELAJAR PADA ANAK SEKOLAH DASAR

DEA WISMA LESTARI¹, INTAN DWI NURAINI², SOFRANITA KISTABELLA
IMMAMURA PUTRI³, AYUN WIDYA ANGRAENI⁴

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

202460175@std.umk.ac.id, 202460160@std.umk.ac.id, 202460169@std.umk.ac.id,
202460166@std.umk.ac.id

ABSTRAK

Fokus belajar merupakan kemampuan penting yang mendukung keberhasilan proses pembelajaran pada anak sekolah dasar. Namun, pada tahap perkembangan ini siswa masih cenderung mudah terdistraksi sehingga kemampuan fokus belajar belum berkembang secara optimal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan fokus belajar adalah melalui latihan konsentrasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan konsentrasi terhadap fokus belajar pada anak sekolah dasar. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Subjek penelitian terdiri dari 15 siswa kelas IV SD 4 Mejobo. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala fokus belajar, observasi terstruktur, dan dokumentasi. Treatment yang diberikan berupa latihan konsentrasi melalui kegiatan brain gym selama dua kali pertemuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji hipotesis Paired Sample t-Test dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor fokus belajar dari 20,07 menjadi 24,40 setelah pemberian perlakuan. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,00017 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan konsentrasi (brain gym) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan fokus belajar siswa sekolah dasar.

Kata kunci: latihan konsentrasi, brain gym, fokus belajar, sekolah dasar

ABSTRACT

Learning focus is an important ability that supports successful learning processes in elementary school children. However,

Article History

Received : Juni 2026

Reviewed: Juni 2026

Published: Juni 2026

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

students at this developmental stage tend to be easily distracted, resulting in suboptimal learning focus. One effort to improve learning focus is through concentration training. This study aimed to determine the effect of concentration training on learning focus among elementary school students. The study employed an experimental method using a One Group Pretest–Posttest Design. The participants consisted of 15 fourth- grade students at SD 4 Mejobo. Data were collected through a learning focus scale, structured observation, and documentation. The treatment consisted of concentration exercises through brain gym activities conducted in two sessions. Data analysis was carried out using the Shapiro-Wilk normality test and Paired Shapiro-Wilk normality test and Paired Sample t-Test with IBM SPSS Statistics. The results indicated an increase in the average learning focus score from 20.07 to 24.40 after treatment. Hypothesis testing showed a significance value of 0.00017 ($p < 0.05$), indicating that concentration training (brain gym) had a significant effect on improving students' learning focus.

Keywords: *concentration training, brain gym, learning focus, elementary school*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan anak, khususnya pada usia sekolah dasar. Pada tahap ini, anak mulai mengalami perkembangan kemampuan berpikir, perhatian, dan konsentrasi yang berpengaruh terhadap keberhasilan belajar di sekolah. Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan proses pembelajaran adalah kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian terhadap materi yang dipelajari atau yang dikenal sebagai fokus belajar. Fokus belajar merupakan kemampuan siswa dalam mempertahankan perhatian terhadap proses pembelajaran dalam jangka waktu tertentu tanpa mudah terganggu oleh stimulus lain. Fokus belajar yang baik membantu siswa memahami materi, meningkatkan keterlibatan belajar, dan mendukung pencapaian hasil belajar yang optimal. Permasalahan fokus belajar pada siswa sekolah dasar masih sering ditemukan. Rendahnya fokus belajar dapat terlihat dari perilaku siswa yang mudah terdistraksi, kurang memperhatikan guru, berbicara saat pembelajaran berlangsung, serta kesulitan menyelesaikan tugas. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh faktor internal seperti kelelahan, kurang motivasi, dan kejenuhan, maupun faktor eksternal seperti lingkungan belajar yang kurang kondusif. Salah satu alternatif intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan fokus belajar adalah latihan konsentrasi melalui brain gym. Latihan ini dirancang untuk membantu siswa melatih perhatian, mempertahankan konsentrasi, dan meningkatkan kesiapan belajar melalui aktivitas gerak

sederhana. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan konsentrasi terhadap fokus belajar pada anak sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD 4 Mejobo sebanyak 15 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan Observasi terstruktur, Skala fokus belajar, Dokumentasi. Treatment berupa latihan konsentrasi (brain gym) diberikan selama dua kali pertemuan dengan durasi sekitar 10–15 menit sebelum pembelajaran dimulai. Analisis data dilakukan menggunakan Uji normalitas (Shapiro-Wilk) dan Uji hipotesis (Paired Sample t-Test)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan skor pretest dan posttest fokus belajar dari 15 siswa kelas IV SD 4 Mejobo. Pelaksanaan pretest dilakukan sebelum siswa diberikan perlakuan berupa latihan konsentrasi (brain gym), sedangkan posttest dilaksanakan setelah seluruh rangkaian perlakuan selesai diberikan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan program IBM SPSS Statistics untuk mengetahui pengaruh latihan konsentrasi terhadap fokus belajar siswa.

Tabel 1.1 Tabel Rekapitulasi Data Hasil Pretest Dan Posttest

No	Data	Pretest	Posttest
1	Jumlah Data	15	15
2	Mean	20,07	24,40
3	Standar Deviasi	2,604	3,291
4	Skor Terendah	16	19
5	Skor Tertinggi	24	30

Sumber: Data diolah melalui IBM SPSS Statistics (2026)

Berdasarkan Tabel 1.1 diketahui bahwa rata-rata (**mean**) skor fokus belajar siswa sebelum diberikan latihan konsentrasi (pretest) sebesar **20,07**, sedangkan rata-rata skor setelah diberikan latihan konsentrasi (posttest) meningkat menjadi **24,40**. Selain itu, nilai standar deviasi pada pretest sebesar **2,604**, sedangkan pada posttest sebesar **3,291**. Skor terendah pada pretest adalah **16** dan meningkat menjadi **19**

pada posttest, sedangkan skor tertinggi meningkat dari **24** menjadi **30**. Hasil statistik deskriptif tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan fokus belajar siswa setelah mengikuti latihan konsentrasi.

Tabel 1.2 Hasil Uji Normalitas

Fokus Belajar Siswa	Shapiro-Wilk			
	Variabel	Statistik	df	sig
	Pretest	0,966	15	0,799
	Posttest	0,888	15	0,062

Sumber: Data diolah melalui IBM SPSS Statistics (2026)

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 4.2 diperoleh nilai signifikansi **pretest sebesar 0,799** dan **posttest sebesar 0,062**. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi **0,05**, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest maupun posttest berdistribusi normal. Dengan demikian, data telah memenuhi asumsi normalitas sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan **Paired Sample t-Test**.

Tabel 1.3 Hasil Uji Paired Sample t-Test

Variabel Berpasangan	Mean Difference	t	Df	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest	-4,333	-5,071	14	0,00017

Sumber: Data diolah melalui IBM SPSS Statistics (2026)

Berdasarkan hasil uji **Paired Sample t-Test**, diperoleh nilai **mean difference** sebesar **-4,333**, nilai **t hitung** sebesar **-5,071**, dengan **derajat kebebasan (df)** sebesar **14**, serta nilai **signifikansi (Sig. 2-tailed)** sebesar **0,00017**. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi **0,05** ($0,00017 < 0,05$), sehingga **H₀ ditolak** dan **H₁ diterima**. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat **perbedaan yang signifikan** antara tingkat fokus belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan latihan konsentrasi. Peningkatan rata-rata skor fokus belajar dari **20,07** menjadi **24,40** menunjukkan bahwa latihan konsentrasi (brain gym) mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian, mempertahankan konsentrasi, serta mengikuti proses pembelajaran dengan lebih baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan konsentrasi (brain gym) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan fokus belajar siswa kelas IV SD 4 Mejobo. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata skor fokus belajar dari 20,07 pada saat pretest menjadi 24,40 pada saat posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 4,33 poin. Selain itu, hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai mean difference sebesar -4,333, nilai t sebesar -5,071, dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,00017 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan latihan konsentrasi, sehingga dapat disimpulkan bahwa brain gym efektif dalam meningkatkan fokus belajar siswa.

Peningkatan fokus belajar juga didukung oleh hasil observasi selama pelaksanaan penelitian. Sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar siswa masih menunjukkan perilaku yang mencerminkan rendahnya kemampuan berkonsentrasi, seperti mudah terdistraksi, berbicara dengan teman ketika guru menjelaskan materi, kurang memperhatikan penjelasan guru, serta mengalami kesulitan mempertahankan perhatian saat mengerjakan tugas. Setelah mengikuti latihan brain gym selama dua kali pertemuan, terlihat perubahan perilaku yang positif. Siswa menjadi lebih tenang, lebih mudah mengikuti instruksi guru, lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran, mampu mempertahankan perhatian dalam waktu yang lebih lama, serta lebih fokus dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa latihan konsentrasi tidak hanya meningkatkan skor fokus belajar secara kuantitatif, tetapi juga memberikan dampak nyata terhadap perilaku belajar siswa di kelas.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Nuryana dan Purwanto (2023) yang menyatakan bahwa konsentrasi belajar merupakan kemampuan individu dalam memusatkan perhatian terhadap aktivitas belajar sehingga proses penerimaan informasi dapat berlangsung secara optimal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar adalah melalui latihan brain gym, yaitu serangkaian gerakan sederhana yang bertujuan mengaktifkan koordinasi antara otak kanan dan otak kiri. Secara psikologis, gerakan-gerakan dalam brain gym membantu meningkatkan koordinasi saraf, memperlancar aliran oksigen menuju otak, serta merangsang aktivitas kognitif sehingga siswa menjadi lebih siap menerima pembelajaran. Selain itu, kegiatan dilakukan dalam suasana yang menyenangkan sehingga dapat mengurangi kejenuhan belajar, meningkatkan motivasi, dan membantu siswa lebih mudah memusatkan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Silvia et al. (2019) yang menunjukkan bahwa penerapan brain gym efektif meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar melalui peningkatan koordinasi kerja otak kanan dan otak kiri. Penelitian Suratun dan Tirtyanti (2020) juga membuktikan bahwa brain gym memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan konsentrasi belajar sehingga siswa lebih siap mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas. Selain itu, penelitian Khairiyah et al. (2024) menyimpulkan bahwa brain gym mampu meningkatkan perhatian, kesiapan belajar, serta keterlibatan siswa selama proses

pembelajaran berlangsung. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa latihan konsentrasi merupakan salah satu strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan fokus belajar siswa sekolah dasar.

Meskipun demikian, peningkatan fokus belajar pada siswa tidak hanya dipengaruhi oleh latihan konsentrasi (brain gym), tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti motivasi belajar, kondisi fisik dan psikologis siswa, lingkungan belajar, dukungan guru, serta metode pembelajaran yang digunakan di kelas. Oleh karena itu, besarnya peningkatan fokus belajar pada setiap penelitian dapat berbeda sesuai dengan karakteristik subjek penelitian dan kondisi sekolah. Namun demikian, berdasarkan hasil penelitian ini, brain gym dapat direkomendasikan sebagai salah satu kegiatan sederhana yang dapat diterapkan secara rutin sebelum pembelajaran dimulai karena mampu membantu siswa lebih siap belajar, meningkatkan perhatian, mengurangi gangguan selama proses pembelajaran, serta menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, efektif, dan menyenangkan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan konsentrasi terhadap fokus belajar pada siswa kelas IV SD 4 Mejobo, dapat disimpulkan bahwa latihan konsentrasi (brain gym) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan fokus belajar siswa. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata skor fokus belajar dari 20,07 pada saat pretest menjadi 24,40 pada saat posttest. Hasil uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,00017 ($< 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan konsentrasi mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian, mempertahankan fokus selama pembelajaran, mengurangi gangguan saat belajar, serta meningkatkan kesungguhan dalam mengerjakan tugas. Secara keseluruhan, latihan konsentrasi (brain gym) dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan fokus belajar siswa sekolah dasar sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA¹

- Anggraeni Putri, A., Chorliana Putri, D., Inas Nabila, D., Guru Sekolah Dasar, P., Negeri Malang, U., & artikel Abstrak, H. (2025). *ANALISIS FAKTOR PENYEBAB RENDAHNYA FOKUS BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN PKN DI SDN SANANWETAN 02*. 4. <https://doi.org/10.38048/jcpa.v4i4.6314>
- Ekawati, P., Handayani, A., & Rahmawati, D. (2025). *Efektivitas Metode Montessori Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar* (Vol. 8, Number 1).

Gede, D., Apriani, Y., Firsia, D. M., Putri, S., Made, I., & Adnyana, M. (n.d.).
HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT KONSENTRASI
BELAJAR PADA ANAK KELAS 4-6 SEKOLAH DASAR NEGERI 1

TIYINGGADING. *Jurnal Medika Usada* 1, 5, 16.

Heni, H., & Nurlika, U. (2021). Tingkat Konsentrasi Belajar Anak pada Siswa Kelas IV SD
melalui Brain Gym (Senam Otak). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 222–

232. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2820>

Heni, H., & Nurlika, U. (2021). Tingkat Konsentrasi Belajar Anak pada Siswa Kelas IV SD
melalui Brain Gym (Senam Otak). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 1–10.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2820>

Khairiyah, U., Mariati, P., Nursalim, M., & Rahmasari, D. (2023). PERLUNYA BRAIN
GYM UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA. *Jurnal*

Ilmiah Pendidikan Citra Bakti, 10(1), 119–126.
<https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i1.1262>

Magdalena, R., & Krisanti, M. A. (2019). *Analisis Penyebab dan Solusi Rekonsiliasi Finished
Goods Menggunakan Hipotesis Statistik dengan Metode Pengujian Independent Sample
T-Test di PT.Merck, Tbk.* 16(1), p-ISSN.

Nurhayati, E., & Homdijah, O. S. (2020). PENGGUNAAN BRAIN GYM UNTUK
MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK DENGAN HAMBATAN
KECERDASAN RINGAN. *Jassi*, 20(1), 1–10.

Nuryana, A., & Purwanto, S. (n.d.-a). *EFEKTIVITAS BRAIN GYM DALAM
MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK.*

Nuryana, A., & Purwanto, S. (n.d.-b). *EFEKTIVITAS BRAIN GYM DALAM
MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK.*

Nuryana, A., & Purwanto, S. (2023). EFEKTIVITAS BRAIN GYM DALAM
MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK. *Indigenus*, 1(1),
1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/indigenous.v12i1.1558>

Pratiwi, W. N., & Pratama, Y. G. (2020). Brain Gym Optimizing Concentration on
Elementary Students. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1524–1532.
<https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.498>

Silvia, A., Anggraini, S., & Labertus, K. (2019). EFEKTIVITAS BRAIN GYM
TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR ANAK KELAS VI DI SEKOLAH

DASAR KRISTEN KANAAN BANJARMASIN. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan
(JKSI)*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.51143/jksi.v4i1.179>

Suratun, S., & Tirtayanti, S. (2020). Pengaruh Brain Gym terhadap Konsentrasi Belajar.

JURNAL KEPERAWATAN MUHAMMADIYAH, 5(1), 1–10.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3625>

Suryani, N., Jailani, Ms., Suriani, N., Raden Mattaher Jambi, R., & Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (n.d.). *Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan*. Retrieved <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>

Henri, H., & Nurlika, U. (2021). Tingkat Konsentrasi Belajar Anak pada Siswa Kelas IV SD melalui Brain Gym (Senam Otak). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 1–10.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2820>

Khairiyah, U., Mariati, P., Nursalim, M., & Rahmasari, D. (2024). PERLUNYA BRAIN GYM UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 6(1), 75–86.

Nuryana, A., & Purwanto, S. (2023). EFEKTIVITAS BRAIN GYM DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK. *Indigenus*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/indigenus.v12i1.1558>

Pratiwi, W. N., & Pratama, Y. G. (2020). Brain Gym Optimizing Concentration on Elementary Students. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1524–1532.
<https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.498>

Silvia, A., Anggraini, S., & Labertus, K. (2019). EFEKTIVITAS BRAIN GYM TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR ANAK KELAS VI DI SEKOLAH DASAR KRISTEN KANAAN BANJARMASIN. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 4(1), 1–10.
<https://doi.org/https://doi.org/10.51143/jksi.v4i1.179>

Suratun, & Tirtyanti, S. (2020). Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Keperawatan Muhamadiyah Perawatan Muhamadiyah*, 5(1), 101–105.
