ARZUSIN
Jurnal Manajemen dan Pendidikan Dasar

e-ISSN : 2809-4093
p-ISSN : 2809-4484

Terindeks: Sinta 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Semantic Scholar, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/arzusin.v4i6.4519

EFEKTIVITAS GERAKAN SENAM DASAR DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA

The Effectiveness of Basic Gymnastic Movements in Improving Students' Learning Concentration

M. Anwar Azhari Lubis[1], Afni Rahma Sagita Panjaitan[2], Syahril Ramadhan Nasution[3], Suyono[4]
UIN Smatera Utara Medan
anwarazhari2004@gmail.com; afniramasagita@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Nov 30, 2024	Dec 14, 2024	Dec 26, 2024	Dec 31, 2024

Abstract

Study concentration is the ability to concentrate the mind on the learning process, or focus on learning, very important for students because it supports better understanding and good memory. The aim of this research is to find out how effective basic gymnastics is in increasing children's learning concentration. This research is qualitative and descriptive. Data collection techniques use observation, interviews and documentation. Based on the research results, it can be concluded that this exercise can increase blood flow to the brain, improve cognitive function, and reduce stress and anxiety. Basic gymnastic movements can help children become more focused, disciplined and organized when completing school assignments. Basic gymnastics also helps children learn social and emotional skills such as cooperation and self-control, which are very useful when studying in the classroom. Doing basic exercises regularly provides a boost that can help children overcome boredom and stay focused during class. Thus,

Arzusin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

elementary gymnastics is a great and fun way to improve students' concentration in elementary school.

Keywords: Physical Activity, Movement Effectiveness, Basic Gymnastics, Concentration

Abstrak: Konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memusatkan pikiran pada proses pembelajaran, atau fokus belajar, sangat penting bagi siswa karena mendukung pemahaman yang lebih baik dan ingatan yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif senam dasar dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak. Penelitian ini bersifat kualitatif dan deskriptif. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa olahraga ini dapat meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan fungsi kognitif, dan mengurangi stres dan kecemasan. Gerakan senam dasar dapat membantu anak-anak menjadi lebih fokus, berdisiplin, dan terorganisir saat menyelesaikan tugas sekolah. Senam dasar juga membantu anak-anak belajar keterampilan sosial dan emosional seperti kerja sama dan pengendalian diri, yang sangat berguna saat belajar di kelas. Melakukan senam dasar secara teratur memberikan dorongan yang dapat membantu anak-anak mengatasi kejenuhan dan tetap fokus selama kelas. Dengan demikian, senam dasar adalah cara yang bagus dan menyenangkan untuk meningkatkan konsentrasi siswa di sekolah dasar.

Kata Kunci: Aktifitas Fisik, Efektivitas Gerakan, Senam Dasar, Konsentrasi

PENDAHULUAN

Belajar adalah salah satu kebutuhan utama seorang siswa. Proses mengubah tingkah laku seseorang secara keseluruhan berdasarkan pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya dikenal sebagai belajar. Konsentrasi sangat penting selama proses pembelajaran karena tanpanya, peristiwa belajar tidak akan terjadi atau tidak akan terjadi sama sekali. Salah satu masalah yang sering dihadapi oleh siswa adalah mereka sering menghabiskan lebih banyak waktu untuk berkonsentrasi pada materi pelajaran karena mereka mempertimbangkan pekerjaan rumah, orang lain, tugas yang akan dikerjakan, dan internet (alat elektronik). Ketidakkonsentrasian siswa menyebabkan hasil belajar yang buruk.

Konsentrasi merupakan kemampuan penting dalam proses belajar. Siswa dengan konsentrasi baik lebih mudah fokus pada pelajaran dan memahami materi dengan lebih baik. Senam dasar, salah satu aktivitas fisik, terbukti efektif meningkatkan konsentrasi belajar. Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada masalah. Selama proses pembelajaran, fokus belajar terpusat pada situasi dan kondisi, yang menghasilkan pemahaman yang baik dan membuat pelajaran mudah diingat dan diserap. Dalam setiap proses pembelajaran, fokus sangat penting karena merupakan komponen penting yang mendukung siswa dalam belajar. (Pujiastuti et al., 2024)

Senam dasar meningkatkan konsentrasi belajar dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kebugaran anak. Anak-anak mendapat manfaat dari peningkatan aliran darah dan oksigen ke otak mereka sehingga mereka lebih fokus saat belajar. Selain itu, senaman mengurangi stres dan kecemasan melalui pelepasan endorfin, yang membuat anak-anak lebih rileks dan kurang cemas, sehingga mereka lebih fokus. *Jumping jacks, lunges, toe touches, balancing on one leg, arm circles, cross crawl,* dan *side-to-side hops* adalah gerakan senam dasar yang membantu meningkatkan konsentrasi saat belajar. Senam dasar memiliki banyak keuntungan, seperti melibatkan gerakan seluruh tubuh, tidak memerlukan waktu yang lama, murah dan mudah, tidak memerlukan instruksi khusus, dan menyenangkan bagi anak-anak.

Penerapan senam dasar dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar memerlukan dukungan dari orang tua dan guru. Orang tua dapat membiasakan anak melakukan senam dasar di rumah, sedangkan guru dapat menerapkan senam dasar sebagai bagian dari kegiatan belajar mengajar di sekolah. Dengan pemahaman dan penerapan yang tepat, senam dasar dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak, sehingga mendukung proses belajar yang lebih optimal dan mencapai hasil belajar yang lebih baik. (Purwantini et al., 2023)

Berdasarkan hasil wawancara dari wali kelas, ditemukan siswa sering mengalami gangguan konsentrasi belajar oleh karena lemahnya minat dan motivasi belajar terhadap mata pelajaran yang dianggap tidak menarik, timbulnya perasaan negatif seperti, tertekan, marah, kwatir, takut, benci dan dendam yang ditimbulkan oleh adanya konflik dengan pihak lain, sehingga menyita sebagian besar perhatian siswa, suasana lingkungan belajar yang berisik dan berantakan oleh karena hiruk pikuk kendaraan, suara orang bertengkar, ruang kelas yang kotor; dan bersifat pasif dalam belajar. Persoalan-persoalan ini merupakan hal mendasar yang membuat kosentrasi siswa dalam belajar terganggu, sehingga mempengaruhi hasil belajar mereka. Dalam konteks inilah guru perlu menerapkan gerakan senam dasar agar siswa lebih rileks dan siap untuk menerima pelajaran dengan baik.

Tujuan yang hendak dicapai ialah untuk mengetahui konsentrasi belajar siswa sebelum dilakukan senam dasar, untuk mengetahui kosentrasi belajar siswa sesudah dilakukan senam dasar, dan untuk mengetahui perbedaan konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah dilakukan senam dasar. Penelitian ini penting dilakukan oleh karena dapat meningkatkan kosentrasi belajar siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan tujuan untuk mengamati dan mendeskripsikan secara langsung bagaimana kegiatan efektivitas gerakan senam dasar dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian untuk memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran menyeluruh dan kompleks yang dapat disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terperinci yang diperoleh dari sumber informan, serta dilakukan dalam latar alamiah. Penelitian kualitatif cenderung memiliki analisis mendalam, proses makna dalam perspektif objek lebih ditonjolkan dalam penelitian kualitatif. Tujuan dasar filosofi digunakan sebagai pembimbing agar fokus penelitian sesuai dengan kenyataan di lapangan. Kualitatif juga ditafsirkan sebagai penelitian yang berfokus pada peninjauan latar alamiah dari bermacam kasus sosial. Tidak hanya itu, kualitatif didefinisikan sebagai jalan untuk menciptakan dan mendeskripsikan suatu kasus cengan cara naratif. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan di SD Al Washliyah 10 Medan yang beralamat di Jl. Bambu No.37, Kel. Gaharu, Kec. Medan Timur, Kota Medan, Sumatera Utara 20235. Penelitian ini berlangsung hanya 1 hari , yaitu pada tanggal 15 November 2024 pukul 09.00 WIB.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik membantu siswa, terutama siswa Sekolah Dasar, lebih fokus dalam belajar. Senam dasar adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah dilakukan oleh siswa di SD Al Washliyah 10 Medan. Maka dengan itu peneliti mendapatkan hasil dari penelitian itu yang mana sebagai berikut:

1. Secara pembahasan yang mana kita ketahui bahwa gerakan senam dasar hanya meningkatkan konsentrasi tetapi juga membuat suasana pembelajaran lebih menyenangkan dan interaktif. Hal ini penting untuk menjaga motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses belajar. Gerakan senam otak efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak usia sekolah dasar. Rata-rata peningkatan konsentrasi siswa jauh lebih baik setelah dilakukan. Penerapan rutin dari aktivitas ini dapat dijadikan sebagai salah satu metode untuk mendukung proses pembelajaran yang lebih efektif di sekolah yang sedang berlangsung.

2. Secara pembahasan yang mana telah di jelaskan oleh peneliti terdahulu dan guru bahwa Jika semua fungsi gerakan senam dasar berfungsi dengan baik, belajar akan sangat efektif. Namun, jika fungsi otak tidak seimbang, otak akan lelah, yang mengakibatkan penurunan konsentrasi saat belajar. Untuk membuat siswa lebih santai saat belajar, juga diperlukan pendekatan yang menyenangkan. Maka daya tangkap, terutama untuk siswa, dapat ditingkatkan dengan senama otak. Dengan melakukan gerakan senam dasar, Anda dapat memperlancar aliran darah dan merenggangkan otot-otot saraf yang kelelahan akibat stres dan kelelahan yang disebabkan oleh belajar. Yang mana juga setelah guru-guru pahami karakter siswa nya ternyata 95% menyukai gerakan senam dasar dalam meningkatkan konsentrasi belajar.
3. Selama penelitian menunjukkan bahwa siswa lebih aktif dan terlibat dalam pembelajaran setelah melakukan gerakan senam dasar. Mereka menjadi lebih fokus dan cepat memahami materi yang diajarkan. Maka setelah adanya Penerapan rutin dari aktivitas ini dapat membantu menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif dan meningkatkan hasil belajar akademik siswa secara keseluruhan. dengan penerapan yang konsisten, siswa dapat mulai merasakan manfaat dari senam dasar dalam meningkatkan konsentrasi belajar mereka dalam jangka waktu yang relatif singkat.
4. Siswa lebih senang dengan adanya efektivitas gerakan senam dasar dalam proses belajar, Guru merupakan faktor yang mempengaruhi berhasil tidaknya proses belajar mengajar, dan karenanya guru harus bertanggung jawab atas hasil kegiatan belajar siswanya. Peran guru dalam memberikan motivasi pada anak untuk mencapai tujuan pembelajaran, yaitu menciptakan suasana kelas lebih menarik. Proses pembelajaran yang didukung oleh ketrampilan guru dalam memberikan motivasi akan berdampak positif terhadap hasil belajar siswa karena adanya sosok guru yang memberikan semangat akan menciptakan kondisi kelas dan suasana penuh semangat. Seorang guru memiliki peran yang sangat penting dalam kegiatan gerakan senam dasar dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa SD Al Washliyah 10 Medan.
5. Hasil menunjukkan bahwa setelah penerapan gerakan senam dasar, terdapat peningkatan yang signifikan dalam konsentrasi belajar siswa. Rata-rata konsentrasi siswa meningkat 90% dari efektivitas gerakan senam dasar. Siswa melaporkan merasa lebih segar dan siap belajar setelah melakukan senam. Mereka juga menyatakan bahwa

gerakan tersebut membuat mereka lebih fokus dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran.Lingkungan kelas yang lebih aktif dan dinamis akibat penerapan senam dasar juga berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi siswa. Guru melaporkan bahwa suasana kelas menjadi lebih hidup dan interaktif. Keterlibatan guru dalam mengarahkan dan memfasilitasi gerakan senam juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini. Guru berperan sebagai motivator yang membantu siswa untuk tetap fokus selama kegiatan yang dilakukan di SD Al Washliyah 10 Medan yang beralamat di Jl. Bambu No.37, Kel. Gaharu, Kec. Medan Timur, Kota Medan, Sumatera Utara.

PEMBAHASAN

Konsentrasi dalam Belajar

Konsentrasi belajar berarti fokus pada satu mata pelajaran dan menghilangkan semua hal lain yang tidak berkaitan dengan pelajaran. Namun, fokus belajar adalah kegiatan di mana seseorang memusatkan semua perhatian mereka pada situasi belajar. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya belajar dengan konsentrasi. Sebagai subjek dalam proses pembelajaran, siswa diharuskan memiliki kemampuan kosentrasi yang baik. Hal ini disebabkan fakta bahwa dengan kemampuan kosentrasi yang baik, diharapkan hasil belajar siswa juga meningkat secara signifikan. Berdasarkan definisi yang ada, pengusul menyimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah suatu proses yang dilakukan seseorang untuk memfokuskan perhatian dan pikiran mereka pada aktivitas belajar sambil mengabaikan hal-hal yang tidak berhubungan dengan aktivitas belajar.(Puspitasari et al., 2023)

Berkaitan dengan hal ini, upaya harus dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar. Anak-anak tidak akan menyia-nyiakan kesempatan untuk bermain. Alam sekitar secara harfiah mendorong anak untuk bergerak, sehingga organ-organ tubuhnya seperti jantung, paru-paru, dan otot-otot seluruh tubuhnya berkembang lebih sesuai. latihan fisik seperti senam dasar dapat meningkatkan aliran darah ke otak, yang dapat meningkatkan fokus dan fungsi kognitif. Senam juga membantu anak-anak menjadi lebih fokus, meningkatkan keterampilan motorik, koordinasi, dan disiplin. Latihan yang terorganisir dan berkala juga mengajarkan anak-anak tentang tugas dan rutinitas, yang membantu mereka tetap fokus dan berkonsentrasi dalam kegiatan sehari-hari, seperti belajar. Latihan fisik, seperti senam dasar, dapat membantu mengatasi kecemasan dan depresi serta mengurangi emosi negatif seperti

marah dan benci. Latihan rutin meningkatkan konsentrasi, meningkatkan pencernaan, dan meningkatkan kualitas tidur. (Mulyana et al., 2024)

Kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian mereka pada materi yang dipelajari memengaruhi keberhasilan proses belajar. Dengan demikian, konsentrasi adalah komponen penting bagi siswa untuk berhasil dalam belajar. Dengan kata lain, konsentrasi belajar memengaruhi prestasi akedemik. (Dami & Loppies, 2018). Siswa membutuhkan fokus saat belajar di sekolah dan di luar sekolah. Tidak konsentrasi dalam belajar, proses belajar tidak terjadi. Keadaan pikiran yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh disebut konsentrasi. Untuk dapat mengaktifkan sensasi di dalam tubuh, seseorang harus berada dalam kondisi yang rileks dan menyenangkan. Ini karena ketika seseorang tegang, otaknya tidak dapat berfungsi sepenuhnya. Atmosfir yang positif dalam hal ini berarti seseorang dalam keadaan yang sangat rileks, tidak ada sama sekali tegangan yang mengancam dirinya baik secara fisik maupun non fisik.

Belajar akan menjadi sangat efektif apabila fungsi otak dapat bekerja secara optimal, Namun, jika fungsi otak bekerja melebihi kapasitas maksimumnya, ketidakseimbangan antara fungsi otak kanan dan kiri akan menyebabkan otak lelah, yang mengakibatkan penurunan konsentrasi dalam belajar. Suatu pendekatan yang menyenangkan juga diperlukan untuk membuat siswa lebih santai saat belajar. Satunya adalah senam otak. Serangkaian gerakan sederhana yang disebut "senam otak" digunakan untuk memaksimalkan fungsi dan kerja otak. Daya tangkap dapat ditingkatkan dengan senama otak khususnya siswa. Dengan melakukan gerakan senam dasar, dapat memperlancar aliran darah dan merenggangkan otot-otot saraf karena kelelahan dan stres belajar. (Ikbal et al., 2017)

Salah satu metode sederhana untuk membantu siswa menjaga konsentrasi belajarnya adalah senam otak, yang dapat digunakan untuk menyegarkan tubuh dan pikiran siswa setelah belajar. Ini mengakibatkan ketegangan dan kelelahan otak, yang pada gilirannya mengurangi konsentrasi siswa. Senam otak sangat bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi karena dapat meningkatkan dan memaksimalkan fungsi otak, meningkatkan perspektif positif, meningkatkan rasa percaya diri, membantu mengendalikan stres, dan meningkatkan konsentrasi.(Susanti et al., 2024)

Senam Dasar

Senam dasar adalah serangkaian gerakan sederhana yang dimaksudkan untuk menghubungkan atau menyatukan pikiran dan tubuh. Selain meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, senam otak juga mencakup gerakan-gerakan yang dapat meningkatkan kinerja otak dan membuatnya berfungsi secara optimal. (Heni & Nurlika, 2021). Dalam usia dasar, jenis-jenis senam yang ada di sekolah dasar ada tiga. Pertama, senam dasar. Kedua, senam irama. Ketiga, senam lantai atau ketangkasan. Senam Dasar adalah latihan yang dilakukan sebagai persiapan sebelum gerakan utama atau pemanasan. (Yanti & Bahri, 2018). Contoh dari senam dasar ini termasuk guling ke depan dan guling ke belakang. Senam Irama adalah latihan senam yang dilakukan dengan iringan musik, seperti tepukan, ketukan, nyanyian, musik, dan lain-lain. Senam Lantai atau Ketangkasan adalah jenis senam yang dilakukan di atas lantai atau matras dengan gerakan-gerakan yang bersifat sistematis. Senam lantai ini juga termasuk dalam kategori senam artistik yang menggunakan alat. Contoh gerakan dalam senam lantai meliputi kayang, *handstand*, dan *headstand*.

Dengan melakukan senam dasar, hubungan saraf tubuh-otak akan diaktifkan. Ini akan memungkinkan energi elektro magnetis mengalir ke seluruh tubuh. Unsur fisik adalah salah satu yang dapat mempengaruhi konsentrasi. Ini pasti terkait dengan kondisi otak, sehingga konsentrasi tinggi dapat disebabkan oleh saraf otak yang sehat. Kemampuan seseorang untuk memilih sejumlah informasi dalam kegiatan perhatian juga dapat dipengaruhi oleh kondisi sistem saraf mereka. Sel saraf di batang otak, yang dikenal sebagai *axon* dan *dendrit*, menyampaikan informasi yang berasal dari stimulus (rangsangan) hingga terjadi suatu respon (gerak), melalui batang otak. Apabila pembentukan *reticular formation*, yang merupakan jaringan komunikasi neuron melalui *axon* dan *dendrit* yang kompleks, terstimulasi. rangsangan menyebabkan pembentukan *reticular formation* dan konsentrasi muncul. (Berutu et al., 2024)

Senam dasar akan mengaktifkan tiga dimensi otak yaitu dimensi lateralis, dimensi pemfokusan dan dimensi pemusatan. Gerakan dalam senam otak juga akan mengaktifkan potensi belahan otak kanan dan belahan otak kiri sehingga pada akhirnya akan terjadi integrasi atau kerjasama antar keduanya. Kedua hemisfer otak disambung oleh *corpus collosum*, dimana apabila sirkuit-sirkuit informasi dari kedua belahan otak cepat menyilang maka kemampuan belajar dapat maksimal dengan diimbangi oleh konsentrasi belajar yang baik. (Kurniawan & Maryanti, 2020)

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat dipahami bahwa gerakan senam otak dapat membantu mengaktifkan bagian-bagian otak yang terkait dengan konsentrasi. Misalnya, gerakan senam otak dapat menstimulasi dan mengaktifkan pembentukan reticular, yang memungkinkan seseorang untuk memilih informasi yang relevan saja, meningkatkan keluarnya hormon endorphin, yang dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks dan membantu menghilangkan ketegangan pada saraf dan otot, dan Siswa akan menjadi lebih sadar bahwa belajar adalah proses inkuiri yang berkelanjutan dan bukan hanya suatu peristiwa. Belajar terjadi ketika orang berkumpul untuk berbagi ide, menyelesaikan masalah dari perspektif bersama, dan mengkonstruksi makna supaya memahami bersama.

Berikut adalah beberapa manfaat dari gerakan senam dasar:

1. Gerakan senam dasar meningkatkan aliran darah ke otak; Melakukan aktivitas fisik seperti senam dasar dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, yang dapat meningkatkan fokus dan kemampuan kognitif. Akibatnya, anak-anak lebih mudah berkonsentrasi saat belajar.
2. Mengurangi stres dan kecemasan; Senam, melalui pelepasan endorfin, dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan. Anak-anak yang lebih rileks dan kurang cemas cenderung lebih konsentrasi saat belajar.
3. Meningkatkan keterampilan motorik dan koordinasi; gerakan senam dasar meningkatkan koordinasi dan keterampilan motorik tubuh.
4. Meningkatkan disiplin dan rutinitas; melakukan senam secara teratur mengajarkan anakanak tentang pentingnya rutinitas dan disiplin. Keteraturan dalam aktivitas fisik ini dapat diterapkan dalam kebiasaan belajar mereka, membantu mereka untuk lebih fokus dan teratur dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah (Dewi Irma Ristanti et al., 2019).
5. Meningkatkan energi dan mengurangi kejenuhan; aktivitas fisik seperti senam memberikan dorongan energi yang dapat membantu anak-anak mengatasi kejenuhan dan kebosanan. Dengan energi yang lebih tinggi, mereka lebih mampu tetap terjaga dan fokus selama sesi belajar.
6. Mengembangkan kemampuan sosial dan emosional; senam yang dilakukan dalam kelompok atau tim dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial dan emosional, seperti kerjasama dan pengendalian diri, yang juga bermanfaat dalam lingkungan belajar (Faridah & Ariyanto, 2021).

Selain itu, senam dasar memiliki beberapa keuntungan dari hasil yang dilakukan peneliti: (1) melibatkan gerakan seluruh tubuh, (2) tidak membutuhkan waktu yang lama, kira-kira sepuluh hingga lima belas menit, (3) murah dan mudah dilakukan karena dapat dilakukan tanpa alat khusus dan gerakannya tidak terlalu rumit, (4) tidak memerlukan instruktur khusus, dapat diajarkan oleh guru, dan (5) menyenangkan bagi anak-anak. (Rifai & Dwi Intani, 2020). Adapun gerakan senam dasar yang bisa meningkatkan konsentrasi belajar pada anak:

1. *Jumping Jacks; Jumping jacks* melibatkan melompat dengan merentangkan tangan dan kaki ke samping, lalu kembali ke posisi awal. Gerakan ini meningkatkan aliran darah dan energi, serta membantu anak-anak fokus dengan mengkoordinasikan gerakan tubuh mereka.
2. *Lunges; Lunges* dilakukan dengan melangkah satu kaki ke depan dan menurunkan tubuh hingga lutut depan membentuk sudut 90 derajat. Gerakan ini membantu koordinasi dan keseimbangan, serta memerlukan konsentrasi untuk menjaga postur yang tepat. (Kamila et al., 2022)
3. *Toe Touches;* Gerakan ini melibatkan berdiri tegak, lalu membungkuk ke depan untuk menyentuh jari kaki. Toe touches meningkatkan fleksibilitas dan membutuhkan fokus untuk menjaga keseimbangan dan melakukan gerakan dengan benar.
4. *Balancing on One Leg;* Anak-anak berdiri dengan satu kaki diangkat dan ditahan selama beberapa detik. Gerakan ini meningkatkan keseimbangan dan memerlukan konsentrasi yang tinggi untuk menjaga posisi stabil.
5. *Arm Circles;* Anak-anak merentangkan tangan ke samping dan membuat lingkaran kecil dengan tangan mereka, berputar ke depan dan ke belakang. Gerakan ini membantu memperkuat bahu dan lengan, serta meningkatkan koordinasi dan meningkatkan kesadaran tubuh, yang dapat membantu dalam meningkatkan konsentrasi.
6. *Cross Crawl;* Gerakan ini melibatkan mengangkat lutut kanan dan menyentuhnya dengan siku kiri, kemudian sebaliknya. *Cross crawl* membantu mengembangkan koordinasi bilateral dan merangsang kedua sisi otak, yang dapat meningkatkan konsentrasi.
7. *Side-to-Side Hops;* Cara melakukan gerakan ini adalah Berdiri tegak dengan kaki rapat, Melompat ke samping kanan, mendarat dengan kedua kaki, Lakukan lompatan ke samping kiri, kembali mendarat dengan kedua kaki. gerakan ini membantu

meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh, serta menjaga anak-anak tetap fokus pada gerakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi memainkan peran penting dalam pembelajaran karena siswa lebih mudah mengingat apa yang mereka lakukan. menyerap pelajaran. Senam dasar telah terbukti efektif untuk meningkatkan konsentrasi anak-anak dalam belajar. Aktivitas fisik ini meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan fungsi kognitif, meningkatkan keterampilan motorik, disiplin, dan koordinasi tubuh. Penelitian telah menunjukkan bahwa senam dasar baik untuk kemampuan konsentrasi siswa. Bukan hanya latihan fisik, senam dasar juga memiliki beberapa manfaat tambahan yang membantu anak-anak lebih fokus dalam belajar. Gerakan ini melibatkan seluruh tubuh dan mudah dilakukan tanpa alat khusus, sehingga dapat digunakan di berbagai lingkungan. Selain itu, kegiatan ini dapat dilakukan dengan cepat tanpa membutuhkan instruktur, sehingga dapat diterapkan baik di rumah oleh orang tua maupun di sekolah oleh guru. Oleh karena itu, fakta bahwa senam dasar efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak-anak dapat dibuktikan melalui kelebihan-kelebihannya. Dengan memahami manfaatnya dan cara melakukannya, baik orang tua maupun guru dapat membantu anak-anak melakukan aktivitas ini secara teratur. Melalui upaya konsisten dan terarah, dampak positif dari senam dasar terhadap konsentrasi belajar anak dapat terus terwujud dan dapat dibuktikan melalui pencapaian hasil belajar siswa yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Berutu, H., Lingga, R. T., Arianti, W. D., Medan, P. K., & Kognitif, F. (2024). *Pengaruh Senam Otak Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif dan Kesiagaan Menghadapi Gangguan Konsentrasi Pada Anak Usia 4-5 Tahun dI TK Negeri Pembina Sidikalang*. *10*(2), 142–149. https://doi.org/https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v10i2.1747

Dami, Z. A., & Loppies, P. A. (2018). Efikasi Akademik dan Prokrastinasi Akademik Sebagai Prediktor Prestasi Akademik. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, *5*(1), 74–85. https://doi.org/10.24246/j.jk.2018.v5.i1.p74-85

Dewi Irma Ristanti, Wawan Setiawan, & Donny Setiawan. (2019). Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Media Hullahop Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pakusari. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, *4*(1), 16–20. https://doi.org/10.36526/kejaora.v4i1.617

Faridah, F., & Ariyanto, A. (2021). Efektivitas Senam Otak dalam Meningkatkan Hafalan Al-

Qur'an pada Siswa SMP-IT Ash-Shidiqi di Kecamatan Pemayung. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *10*(2), 394. https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.391

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

Ikbal, B., Suria, E., & Hidayah, N. (2017). Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan UIN Alauddin Makassar. *Journal Of Islamic Nursing*, *2*(2), 52–59. https://doi.org/https://doi.org/10.24252/join.v2i2.3981

Kamila, A., Harini, R., & Ponirah, P. (2022). Literature Review: Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar. *Malahayati Nursing Journal*, *4*(3), 693–705. https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6004

Kurniawan, D. trie, & Maryanti, S. (2020). *Efektivitas Senam Otak (Brain Gym) Dalam Menurukan Tigkat Kejenuhan Perkuliahan Dari Rumah Selama Masa Pandemi Covid – 19*. *4*(1), 32–40. https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/ 10.33751/jsep.v4i1.2825

Mulyana, A., Nazwa, A., Safitri, A., Dwitami, D., & Melisa, D. C. (2024). *Efektivitas Gerakan Senam Dasar Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak*. *5*(3), 3078–3085. https://doi.org/http://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1209

Pujiastuti, N., Handoko, L., Gustirini, R., Indriani, R., & Sugiyatmi, T. A. (2024). Pendidikan Kesehatan Pada Anak Tentang Senam Otak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *8*(2), 2285. https://doi.org/10.31764/jmm.v8i2.22313

Purwantini, R., Natunnada, S., & Nurul Hasya. (2023). Inovasi Media Berbasis Gambar, Ice Breaking, dan Senam Otak untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Pengajaran Sekolah Dasar*, *2*(2), 145–156. https://doi.org/10.56855/jpsd.v2i2.870

Puspitasari, F., Marzuki, I., Pembelajaran, M., & Belajar, K. (2023). *Implementasi Penerapan Ice Breaking Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa*. *4*(2), 5405–5411.

Rifai, A., & Dwi Intani, A. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, *1*(2), 32–43. https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i2.19

Susanti, R., Nuraini, & Elvina. (2024). *Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar Widya Batam Tahun 2021*. *3*(1), 2213–2230.

Yanti, N., & Bahri, S. (2018). Penggunaan Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa SD Negeri Ateuk Aceh Besar. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *3*(1), 28–34. https://doi.org/https://doi.org/10.24815/suloh.v3i1.14156