

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS *BRAIN GYM* DENGAN
CONGKLAK TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR
ANAK SEKOLAH DASAR KERTAUNGERAN
KUNINGAN TAHUN 2025**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pada Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

Oleh :

**DINI DWI PRATIWI
CKR0210100**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

PERBANDINGAN EFEKTIVITAS *BRAIN GYM* DENGAN *CONGKLAK* TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR KERTAUNGARAN KUNINGAN TAHUN 2025

Diajukan Oleh :

DINI DWI PRATIWI
CKR0210100

Kuningan, Juli 2025
Telah Disetujui Oleh

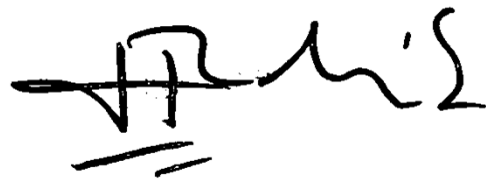
Pembimbing 1



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.kep

NIK. 811007.201010.040

Pembimbing II



Ns. Rany Muliany Sudirman, S.Kep., M.Kep

NIK. 850914.201102.045

LEMBAR PENGESAHAN

PERBANDINGAN EFEKTIFITAS *BRAIN GYM* DENGAN *CONGKLAK* TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR KERTAUNGERAN KUNINGAN TAHUN 2025

Skripsi ini telah diuji oleh tim penguji
Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada Tanggal, 19 Agustus 2025

Penguji I



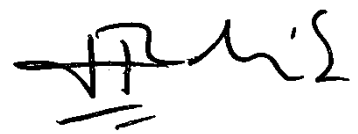
Ns. Nanang Saprudin, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0405108503

Penguji II



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0407108102

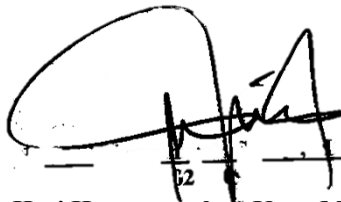
Penguji III



Ns. Rany Mulianny Sudirman, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0414098501

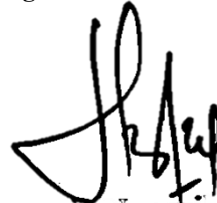
Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., MKM
NIK.831102.200904.024

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep
NIK. 811007.201010.040

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dini Dwi Pratiwi

NIM : CKR0210100

Kelas : Reguler

Program Studi : S1 Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Perbandingan Efektifitas *Brain Gym* Dengan *Congklak* Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Kertaungaran Kuningan Tahun 2025 ” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Kuningan, Juli 2025

Yang membuat pernyataan

Dini Dwi Pratiwi

(CKR0210100)

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SKRIPSI, JULI 2025

DINI DWI PRATIWI
CKR0210100

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS *BRAIN GYM* DENGAN *CONGKLAK*
TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR
KERTAUNGERAN KUNINGAN TAHUN 2025**

ABSTRAK

VI BAB + xv + 81 halaman + 6 tabel + 14 Lampiran

Latar Belakang : Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 siswa kelas V SDN Kertaungaran, diketahui bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar, yang disebabkan oleh suara bising, ketidaktertarikan pada materi, metode belajar monoton, serta gangguan dari pikiran bermain dan penggunaan gadget. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan efektivitas *brain gym* dan *congklak* terhadap konsentrasi belajar anak sekolah dasar di SDN Kertaungaran, Kuningan, tahun 2025.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *two-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas V berjumlah 50 orang, dengan sampel 36 siswa yang terbagi ke dalam dua kelompok (*brain gym* dan *congklak*), masing-masing 18 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu *Army Alpha Intelligence Test* (AAIT) dan lembar observasi konsentrasi. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon dan Mannwhitney.

Hasil : Sebelum intervensi, seluruh responden (100%) memiliki konsentrasi belajar kategori sedang. Setelah *brain gym*, 55,6% meningkat ke kategori sangat tinggi, sedangkan setelah terapi bermain *congklak*, 61,1% meningkat ke kategori tinggi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) pada kedua kelompok, yang berarti terdapat peningkatan konsentrasi yang signifikan setelah diberikan intervensi. Namun, uji Mann-Whitney menghasilkan nilai $p = 0,814$ ($p > 0,05$), menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua metode.

Simpulan dan saran : Intervensi *brain gym* maupun *congklak* sama-sama efektif meningkatkan konsentrasi belajar. Disarankan sekolah mengintegrasikan kedua metode ke dalam aktivitas pembelajaran.

Kata Kunci : *brain gym*, *congklak*, konsentrasi, anak SD
Pustaka : 18 Buku (2018-2022), 59 Jurnal (2020-2025), 7 sumber lain
(2022-2024)

**INDONESIA BHAKTI HUSADA UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BACHELOR OF NURSE STUDY PROGRAM**

**THESIS, JULY 2025
DINI DWI PRATIWI
CKR0210100**

**A COMPARATIVE STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF BRAIN GYM AND
CONGKLAK ON THE LEARNING CONCENTRATION OF ELEMENTARY
SCHOOL CHILDREN AT KERTAUNGARAN, KUNINGAN IN 2025**

ABSTRACT

VI Chapters + xv + 81 pages + 6 tables + 14 appendices

Background : Interviews with 10 sixth-grade students at SDN Kertaungaran revealed that most experienced difficulty concentrating during learning due to noisy environments, lack of interest in the material, monotonous learning methods, and distractions from play and gadget use. This study aimed to compare the effectiveness of brain gym and congklak on learning concentration among elementary students at SDN Kertaungaran, Kuningan, in 2025.

Method : This was an experimental study using a two-group pretest-posttest design. The population consisted of 50 fifth-grade students, with a sample of 36 divided into two groups (brain gym and congklak), each consisting of 18 students. Instruments used included the Army Alpha Intelligence Test (AAIT) and a concentration observation sheet. Univariate analysis used frequency distribution, while bivariate analysis employed the Wilcoxon and Mann-Whitney tests.

Results : Before the intervention, all respondents (100%) had a moderate level of learning concentration. After brain gym, 55.6% reached a very high concentration level, while after congklak, 61.1% reached a high level. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) in both groups, indicating a significant increase in concentration post-intervention. However, the Mann-Whitney test yielded a p-value of 0.814 ($p > 0.05$), indicating no significant difference between the two methods.

Conclusion and Suggestions : Both brain gym and congklak interventions were effective in improving learning concentration. It is recommended that schools integrate both methods into learning activities.

Keywords : brain gym, congklak, concentration, elementary students

References : 18 Books (2018–2022), 59 Journals (2020–2025), 7 other sources (2022–2024)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSEMBAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	7
DAFTAR TABEL	11
DAFTAR BAGAN.....	11
DAFTAR GAMBAR	13
DAFTAR LAMPIRAN	14
BAB 1 PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
1.5 Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Konsetrasi	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi Konsentrasi	Error! Bookmark not defined.

2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Cara Meningkatkan Konsentrasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Alat Ukur konsentrasi	Error! Bookmark not defined.
2.2 Konsep <i>Brain Gym</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Definisi <i>Brain Gym</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Tujuan dan Manfaat <i>Brain Gym</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Prosedur <i>Brain Gym</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Mekanisme Kerja <i>Brain Gym</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3 Konsep <i>Congklak</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Definisi <i>Congklak</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Manfaat <i>Congklak</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Alat dan Bahan <i>Congklak</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.4 Langkah – Langkah Permainan <i>Congklak</i>	Error! Bookmark not defined.
2.4 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN	
HIPOTESIS	Error! Bookmark not defined.
3.1 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
3.2 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV METODE PENELITIAN	
4.1 Jenis Design Penelitian	Error! Bookmark not defined.

4.2	Variable Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Variable Independent (Bebas)	Error! Bookmark not defined.
4.2.2	Variable Terikat	Error! Bookmark not defined.
4.3	Populasi dan Sempel	Error! Bookmark not defined.
4.3.1	Populasi	Error! Bookmark not defined.
4.3.2	Sempel	Error! Bookmark not defined.
4.3.3	Teknik Pengambilan Sempel	Error! Bookmark not defined.
4.4	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.5	Validasi dan Reabilitasi Data	Error! Bookmark not defined.
4.5.1	Validasi	Error! Bookmark not defined.
4.5.2	Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
4.6	Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
4.6.1	Sifat dan Sumber data	Error! Bookmark not defined.
4.6.2	Alur Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
4.7	Pengolahan dan Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
4.7.1	Teknik Pengumpulan	Error! Bookmark not defined.
4.8	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
4.8.1	Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
4.8.2	Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
4.9	Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.10	Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.10.1	Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.10.2	Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.

4.11 Jadwal Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.58
5.1 Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.58
5.2 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.62
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
6.1 Simpulan	Error! Bookmark not defined.
6.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Peneliti.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Jumlah Sampel Setiap Kelas	41
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Tingkat konsentrasi belajar sebelum dilakukan <i>brain gym</i> pada anak sekolah dasar kelas 5 di SDN Kertaungaran tahun 2025	54
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Tingkat konsentrasi belajar setelah dilakukan <i>brain gym</i> pada anak sekolah dasar kelas 5 di SDN Kertaungaran tahun 2025	54
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat konsentrasi belajar sebelum dilakukan bermain <i>congklak</i> pada anak sekolah dasar kelas 5 di SDN Kertaungaran tahun 2025	55
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tingkat konsentrasi belajar setelah dilakukan bermain <i>congklak</i> pada anak sekolah dasar kelas 5 di SDN Kertaungaran tahun 2025	56
Tabel 5.5 Uji Normalitas	56
Tabel 5.6 Pengaruh pemberian <i>brain gym</i> terhadap tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar di SDN Kertaungaran tahun 2025	57
Tabel 5.7 Pengaruh pemberian terapi bermain <i>congklak</i> terhadap tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar di SDN Kertaungaran tahun 2025	58
Tabel 5.8 Perbandingan efektivitas <i>brain gym</i> dengan <i>congklak</i> terhadap tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar di SDN Kertaungaran tahun 2025.	58

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
Bagan 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian.....	Error! Bookmark not defined. 32
Bagan 4.1 Bagan <i>two-group pretest-posttest group design</i> ...	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Cook's Hook Up</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 <i>Cross Crawl</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 <i>Brain Buttons</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 <i>Drinking Water</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 5 <i>The Grounder</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 6 <i>The Calf Pump</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 7 <i>Earth Buttons</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 8 <i>Space Buttons</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 9 <i>The Thinking Cap</i>	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi

Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian

Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 5 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 6 Instrumen Penelitian

Lampiran 7 Prosedur *Brain Gym* dan *Congklak*

Lampiran 8 Prosedur Permainan *Congklak*

Lampiran 9 Lembar Observasi

Lampiran 10 Hasil Output SPSS

Lampiran 11 Dokumentasi