

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

¹Dini Dwi Pratiwi, ²Neneng Aria Nengsih, ³Rany Muliany Sudirman

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Study S1 Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

ABSTRAK

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.

Kesimpulan : 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

ABSTRACT

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.

Result : 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 Suggestion : 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

Pendahuluan

Anak-anak di usia sekolah dasar belum cukup matang untuk berpikir logis dan masih kesulitan membedakan mana yang benar dan salah. Hal ini disebabkan oleh perkembangan kognitif siswa sekolah dasar (SD), yang masih dalam tahap kematangan berfikir (Kenedi *et al.*, 2020). Perkembangan kognitif merupakan perkembangan yang berhubungan dengan kemampuan berfikir secara komprehensif yang meliputi proses mengingat, bernalar, menghafal, dan memecahkan masalah (Hamimah *et al.*, 2020).

Seorang anak yang tidak dapat mencapai tugas perkembangannya, itu akan berdampak pada penilaian negatif lingkungan sosialnya dan gangguan konsep diri pada anak (Pramesti *et al.*, 2020). Ini menunjukkan bahwa perkembangan kognitif sangat penting untuk perkembangan lainnya. Perkembangan anak usia sekolah dasar berbeda dari perkembangan remaja atau orang dewasa, terutama dalam hal proses belajar. Belajar membutuhkan konsentrasi agar pelajaran dapat dipahami dengan baik (Septianti, 2024).

Konsentrasi merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh. Cara mengaktifkan sensasi dalam tubuh perlu keadaan yang rileks dan suasana yang menyenangkan, karena dalam keadaan tegang seseorang tidak akan dapat menggunakan otaknya dengan maksimal karena pikiran menjadi kosong, konsentrasi seseorang terhadap ilmu pengetahuan yang baru diterima bergantung pada kinerja otak (Maharani *et al.*, 2023). Dalam proses pembelajaran di sekolah, konsentrasi sangat penting dan sangat dibutuhkan oleh siswa, karena dengan konsentrasi yang tinggi dan

juga stabil siswa dapat memahami materi yang disampaikan dan dijelaskan oleh guru (Alfiyah *et al.*, 2021).

Siswa sering kali hilang konsentrasi setelah melakukan pembelajaran selama 15 menit pertama. Hal tersebut menjadi pembelajaran bagi guru dapat memilih penggunaan model, media, dan metode pembelajaran yang tepat bagi siswa sesuai dengan karakter siswa pada usianya (Purwantini, Natunnada, and Nurul Hasya, 2023). Konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan belajar, metode pengajaran, dan aktivitas fisik (Kristina & Ernawati, 2020). Dalam konteks ini, *brain gym* dan *congklak* muncul sebagai dua metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak

Brain gym adalah program yang dirancang untuk meningkatkan fungsi otak melalui serangkaian gerakan fisik yang sederhana. Metode ini bertujuan untuk merangsang berbagai bagian otak, sehingga dapat meningkatkan kemampuan kognitif, termasuk konsentrasi, memori, dan kreativitas (Nurmalasari, Susilowati, and Kesehatan, 2022). Gerakan dalam senam otak dapat meningkatkan kebugaran otak dengan meningkatkan aliran darah ke otak, yang memastikan pasokan oksigen optimal (Suratun & Tirtayanti, 2020). Pasokan oksigen yang cukup menunjukkan kemampuan jantung dan paru-paru untuk mengambil oksigen, sehingga aliran darah ke seluruh tubuh, termasuk otak, menjadi lebih lancar. Hal ini memungkinkan otak untuk berfungsi secara optimal (Pujiastuti *et al.* 2024).

Permainan tradisional *congklak*, merupakan salah satu media anak usia sekolah yang dapat mencakup semua

aspek perkembangan yang meliputi aspek moral agama, sosial emosional, kognitif, fisik motorik, bahasa dan melatih konsentrasi (Ardianti, 2020). Permainan *congklak* dapat berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi anak usia sekolah dasar, karena permainan ini melibatkan strategi dan perencanaan yang memerlukan fokus serta perhatian yang tinggi. Melalui aktivitas ini, anak diajak untuk berpikir secara kritis dan menganalisis langkah-langkah yang diambil, yang secara tidak langsung melatih daya ingat dan konsentrasi mereka (Sari & Hidayah, 2021). Permainan tradisional seperti *congklak* dapat meningkatkan kemampuan kognitif anak, termasuk konsentrasi dan keterampilan sosial (Rambe *et al.* 2023).

Perawat memiliki peran yang krusial dalam penelitian ini dengan memberikan intervensi yang berbasis pada pendekatan holistik. Perawat dapat melakukan edukasi kepada guru dan orang tua (Nengsih, Sudirman, and Khamaludin 2023). Pentingnya aktivitas fisik seperti *brain gym*, permainan tradisional dalam meningkatkan konsentrasi anak seperti *congklak*, serta memantau perkembangan kesehatan mental dan fisik siswa selama proses belajar (Stonehouse, Burden, and Brown 2024; Youth Sport Trust 2022). Selain itu, perawat juga dapat berkolaborasi dengan pihak sekolah untuk merancang program yang mengintegrasikan *brain gym* dan *congklak* sebagai metode pembelajaran yang menyenangkan dan efektif.

Menurut *World Health Organization* (2020), anak usia sekolah merupakan anak usia 7-15 tahun. Menurut Badan Pusat Statistika (2021), jumlah siswa pada tahun ajaran 2020/2021 di Indonesia yaitu sebanyak 45,21 juta siswa, sebanyak 24,84 juta (54,95%) di antaranya merupakan siswa sekolah dasar (SD) (Badan Pusat Statistika, 2021). Sedangkan menurut Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat (2020), jumlah siswa sekolah dasar di provinsi Jawa Barat sebanyak 4,530,794 siswa. Anak perlu diberikan kesempatan untuk mendapatkan pengetahuan yang maksimal selama masa

sekolah dasar, karena masa ini sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh (Maharani *et al.* 2023), melakukan intervensi *brain gym* kepada 36 siswa kelas 5 dan 6 SD. Peneliti menggunakan uji *Paired T-Test pretest-posttest* eksperimen didapatkan hasil nilai *p value* 0,000 ($<0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *brain gym* terhadap konsentrasi anak pada anak kelas 5-6 di SDN 2 Kenteng Kecamatan Toroh. Hasil uji *Paired T-Test pretest-posttest control* didapatkan *p value* 0,090 ($>0,05$) maka tidak ada perbedaan *pretest-posttest* kelompok *control* konsentrasi belajar pada anak.

Penelitian yang dilakukan oleh (Beno, Silen, and Yanti 2022), melakukan intervensi permainan tradisional *congklak* didapatkan hasil *Pretest* dan *posttest*, pada kelompok eksperimen adalah -21,5556 dengan standar deviasi 7,24760 dan *t-obtained* -8922. Pada tingkat signifikan 0,05 derajat kebebasan 8. Dapat dilihat berdasarkan hasil perhitungan nilai SPSS yang diperoleh bahwa nilai signifikansi 0,000 $<$ nilai α yaitu 0,05. Perkembangan kognitif anak dapat dilihat dari *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen adalah -17,667 dengan standar deviasi 3,677 dan *t-obtained* -14,425. Pada tingkat signifikan 0,00 derajat kebebasan 8. Dapat dilihat berdasarkan hasil perhitungan nilai SPSS yang diperoleh bahwa nilai signifikansi 0,000 $<$ nilai α yaitu 0,05. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh permainan tradisional *congklak* terhadap perkembangan kognitif anak di PAUD Cinta Desa Air Putih Kabupaten Bunda Bengkulu Tengah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SDN Kertaungaran Kabupaten Kuningan pada tanggal 14 Agustus 2024, didapatkan data jumlah siswa total 410 siswa yang terdiri dari kelas I (81 siswa), kelas II (78 siswa), kelas III (70 siswa), kelas IV (50 siswa), kelas V (50 siswa), dan kelas VI (81 siswa). Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang siswa kelas 6, di dapatkan 7 dari 10 orang tersebut

mengatakan bahwa mereka sulit berkonsentrasi disebabkan oleh suara bising, kurangnya ketertarikan pada materi belajar, metode belajar yang terlalu monoton, banyak pikiran tentang bermain, dan bermain gadget. Wali kelas mengatakan kelas berlangsung selama 4-5 jam, mulai dari jam 07.30 pagi sampai 12.10 siang. Selama kelas berlangsung, wali kelas mengatakan masih banyak siswanya yang kurang berkonsentrasi, ditandai dengan mengobrol dengan teman sebangku dan saat ditanya tidak bisa menjawab. Wali kelas juga mengatakan belum pernah melakukan *brain gym* dan permainan *congklak* di SDN Kertaungaran Kabupaten Kuningan.

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.

Tabel 1. Pengaruh pemberian *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar di SDN Kertaungaran tahun 2025

Konsentrasi	N	Mean	Selisih Mean	Median	Std. Deviasi	Min-Max	p-value
Sebelum	18	6,72	3,84	7,00	0,461	6-7	0,000
Setelah		10,56		11,00	0,511	10-11	

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa sebelum intervensi, nilai rata-rata (*mean*) tingkat konsentrasi adalah 6,72 dengan nilai median 7,00 dan standar deviasi sebesar 0,461, dengan rentang skor antara 6 hingga 7. Setelah dilakukan *brain gym*, rata-rata skor konsentrasi meningkat menjadi 10,56 dengan median 11,00 dan standar deviasi sebesar 0,511, serta rentang skor antara 10 hingga 11. Selisih rata-rata antara sebelum dan sesudah perlakuan mencapai 3,84 poin. Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ (p

$< 0,05$), yang menandakan bahwa peningkatan tersebut bermakna secara statistik. Dengan demikian, *brain gym* terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak SD di SDN Kertaungaran tahun 2025.

Tabel 2 Pengaruh pemberian terapi bermain *congklak* terhadap tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar di SDN Kertaungaran tahun 2025

Konsentrasi	N	Mean	Selisih Mean	Median	Std. Deviasi	Min-Max	p-value
Sebelum	18	6,61	3,78	7,00	0,502	6-7	0,000
Setelah		10,39		10,00	0,502	10-11	

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa sebelum intervensi, rata-rata skor konsentrasi sebesar 6,61 dengan median 7,00 dan standar deviasi 0,502, serta rentang nilai antara 6 hingga 7. Setelah intervensi, rata-rata meningkat menjadi 10,39 dengan median 10,00 dan standar deviasi yang sama sebesar 0,502, dengan rentang skor antara

10 hingga 11. Selisih rata-rata skor sebelum dan sesudah perlakuan mencapai 3,78 poin. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa peningkatan tersebut bermakna secara statistik. Dengan demikian, terapi bermain *congklak* efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak SD.

Tabel 3 Perbandingan efektivitas *brain gym* dengan *congklak* terhadap tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar di SDN Kertaungaran tahun 2025.

Kelompok	N	Mean Rank	p-value
Brain gym	18	19,00	0,814
Congklak	18	18,10	

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji Mann-Whitney, perbandingan efektivitas antara *brain gym* dan terapi bermain *congklak* terhadap tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar di SDN Kertaungaran tahun 2025 menunjukkan bahwa nilai mean rank kelompok *brain gym* sebesar 19,00 dan kelompok *congklak*

sebesar 18,10, dengan nilai $p = 0,814$, nilai $p > 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara efektivitas *brain gym* dan *congklak* dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Artinya, kedua metode sama-sama efektif, namun tidak menunjukkan perbedaan efektivitas yang bermakna.

Pembahasan

Tingkat konsentrasi belajar sebelum dilakukan *brain gym* pada anak sekolah dasar kelas 5 di SDN Kertaungaran tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki tingkat konsentrasi belajar pada kategori sedang sebelum diberikan *brain gym* yaitu sebanyak 18 responden (100,0%). Berdasarkan instrumen

pengukuran konsentrasi yang memuat berbagai instruksi kompleks seperti membuat simbol dalam bentuk geometris, menarik garis dengan ketentuan arah tertentu, memilih jawaban logis, serta menuliskan huruf atau angka berdasarkan letak posisi dan kategori bentuk, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat konsentrasi sedang dengan skor antara 5 hingga 7.

Tingkat konsentrasi belajar setelah dilakukan *brain gym* pada anak sekolah dasar kelas 5 di SDN Kertaungaran tahun 2025

Sebagian besar responden dalam penelitian ini menunjukkan peningkatan tingkat konsentrasi belajar hingga mencapai kategori sangat tinggi setelah diberikan intervensi *brain gym*, yaitu sebanyak 10 anak (55,6%). Peningkatan ini tercermin dari kemampuan anak dalam menyelesaikan instruksi yang bersifat kompleks, seperti menarik garis sesuai arahan spasial, membedakan bentuk dan posisi simbol, menuliskan huruf atau angka berdasarkan logika verbal yang diberikan, serta mengikuti perintah bertingkat dalam batas waktu tertentu. Sebelum intervensi, banyak anak mengalami kesulitan dalam melaksanakan beberapa tugas yang membutuhkan perhatian terfokus dan pemrosesan informasi simultan, seperti menulis simbol dalam bentuk geometris tertentu atau mencoret angka berdasarkan syarat logis. Setelah diberikan *brain gym*, terjadi perbaikan dalam kecepatan dan ketepatan respon, yang menunjukkan peningkatan aktivasi kognitif dan koordinasi motorik.

Tingkat konsentrasi belajar sebelum dilakukan terapi bermain *congklak* pada anak sekolah dasar kelas 5 di SDN Kertaungaran tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden memiliki tingkat konsentrasi belajar pada kategori sedang sebelum diberikan bermain *congklak* yaitu sebanyak 18 responden (100,0%). Hal ini ditunjukkan dari kemampuan responden dalam menyelesaikan tugas-tugas dalam instrumen pengukuran konsentrasi yang menuntut fokus terhadap instruksi

verbal dan visual secara simultan. Meskipun sebagian besar anak dapat mengikuti perintah sederhana seperti membuat simbol atau memilih huruf dalam lingkaran, mereka tampak kurang teliti dan lambat saat harus mengolah informasi lebih kompleks, seperti menggabungkan syarat posisi geometris atau mengeksekusi instruksi bertingkat dalam waktu terbatas. Misalnya, beberapa responden keliru menempatkan simbol dalam bentuk yang dimaksud atau salah memahami logika perintah yang mengharuskan analisis lebih dalam. Ini menunjukkan bahwa perhatian mereka cukup aktif, namun belum optimal dalam mempertahankan fokus saat menghadapi beban kognitif yang meningkat.

Tingkat konsentrasi belajar setelah dilakukan terapi bermain *congklak* pada anak sekolah dasar kelas 5 di SDN Kertaungaran tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat konsentrasi belajar pada kategori tinggi setelah diberikan terapi bermain *congklak* yaitu sebanyak 11 responden (61,1%). Terjadi peningkatan tingkat konsentrasi pada sebagian besar responden setelah diberikan terapi bermain *congklak* menunjukkan bahwa permainan tradisional ini memiliki pengaruh positif terhadap fungsi kognitif anak sekolah dasar. Peningkatan ini ditunjukkan dari kemampuan anak dalam menyelesaikan instruksi-instruksi kompleks yang sebelumnya sulit dilakukan, seperti menarik garis dengan arah tertentu, mencocokkan huruf atau angka berdasarkan posisi, serta mengerjakan perintah bertingkat dalam waktu

terbatas. Setelah bermain *congklak* secara teratur, responden menjadi lebih fokus, tidak mudah teralihkan, dan menunjukkan peningkatan ketelitian dalam menyelesaikan tugas. Hal ini mencerminkan bahwa permainan *congklak* mampu merangsang aspek kognitif seperti perhatian, strategi, dan memori kerja secara menyenangkan dan alami.

Pengaruh pemberian *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar di SDN Kertaungaran tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi *brain gym*, tingkat konsentrasi responden berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 6,72, median 7,00, dan standar deviasi 0,461, serta rentang skor antara 6 hingga 7. Nilai ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden mampu menyelesaikan instruksi-instruksi sederhana namun masih mengalami kesulitan saat menghadapi perintah yang memerlukan konsentrasi penuh, ketelitian, dan pemrosesan informasi secara simultan. Setelah dilakukan intervensi berupa *brain gym*, terjadi peningkatan signifikan pada tingkat konsentrasi, dengan rata-rata skor naik menjadi 10,56, median 11,00, dan standar deviasi 0,511, serta rentang skor antara 10 hingga 11. Selisih rata-rata sebesar 3,84 poin ini menunjukkan adanya dampak positif dari latihan *brain gym* terhadap fungsi atensi dan fokus anak.

Pengaruh pemberian terapi bermain *congklak* terhadap tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar di SDN Kertaungaran tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi,

rata-rata skor konsentrasi responden berada pada angka 6,61 dengan median 7,00 dan standar deviasi sebesar 0,502, serta rentang nilai antara 6 hingga 7, yang mengindikasikan bahwa tingkat konsentrasi sebagian besar responden masih berada pada kategori sedang. Responden mampu menyelesaikan beberapa instruksi sederhana, namun mengalami hambatan saat menghadapi perintah yang lebih kompleks dan memerlukan fokus berlapis dalam waktu terbatas. Setelah diberikan intervensi berupa bermain *congklak*, terjadi peningkatan signifikan pada tingkat konsentrasi, ditunjukkan dengan rata-rata skor yang meningkat menjadi 10,39 dengan median 10,00 dan standar deviasi yang sama, yaitu 0,502, serta rentang skor antara 10 hingga 11. Selisih rata-rata sebesar 3,78 poin ini mencerminkan adanya pengaruh positif dari terapi bermain *congklak* dalam meningkatkan fokus, koordinasi, dan pemrosesan informasi secara simultan. Hasil penelitian menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan terdapat pengaruh pemberian terapi bermain *congklak* terhadap tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar di SDN Kertaungaran tahun 2025 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Perbandingan efektivitas *brain gym* dengan *congklak* terhadap tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar di SDN Kertaungaran tahun 2025

Hasil analisis statistik menggunakan uji *Mann-Whitney* menghasilkan nilai $p = 0,814$, yang berarti $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara efektivitas *brain gym* dan terapi bermain *congklak* dalam meningkatkan

konsentrasi belajar anak sekolah dasar. Dengan kata lain, kedua intervensi tersebut memiliki efektivitas yang serupa dalam meningkatkan konsentrasi, meskipun pendekatannya berbeda. Nilai p yang lebih besar dari 0,05 menandakan bahwa perbedaan skor konsentrasi pasca-intervensi pada kedua kelompok tidak cukup besar untuk dikategorikan signifikan secara statistik (Priyatno, 2020).

Kesimpulan

1. Tingkat konsentrasi belajar sebelum dilakukan *brain gym* pada anak sekolah dasar kelas 5 di SDN Kertaungaran tahun 2025 seluruhnya pada kategori sedang 18 responden (100%)
2. Tingkat konsentrasi belajar setelah dilakukan *brain gym* pada anak sekolah dasar kelas 5 di SDN Kertaungaran tahun 2025 sebagian pada kategori sangat tinggi sebanyak 10 responden (55,6%)
3. Tingkat konsentrasi belajar sebelum dilakukan terapi bermain *congklak* pada anak sekolah dasar kelas 5 di SDN Kertaungaran tahun 2025 sebagian besar pada kategori sedang sebanyak 18 responden (100%).
4. Tingkat konsentrasi belajar setelah dilakukan terapi bermain *congklak* pada anak sekolah dasar kelas 5 di SDN Kertaungaran tahun 2025 pada kategori tinggi. sebanyak 11 responden (61,1%).
5. Ada pengaruh pemberian *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar di SDN Kertaungaran tahun 2025 dengan $p\text{-value} = 0,000$.
6. Ada pengaruh pemberian terapi bermain *congklak* terhadap tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar di SDN Kertaungaran tahun 2025 dengan $p\text{-value} = 0,000$
7. Tidak terdapat perbandingan efektivitas *brain gym* dengan *congklak* terhadap tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar di SDN Kertaungaran tahun 2025 dengan $p\text{-value} = 0,814$

Saran

Diharapkan para siswa dapat terus mengikuti dan mempraktikkan kegiatan yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar, seperti latihan brain gym atau permainan edukatif seperti congklak. Siswa juga diharapkan lebih aktif dalam kegiatan belajar yang melibatkan gerakan dan permainan edukatif agar proses belajar menjadi menyenangkan dan tidak membosankan. Konsistensi dalam melatih konsentrasi sangat penting untuk mendukung prestasi akademik.

Daftar Pustaka

- Achroni. K. 2017. 4 Jecce *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*. (10th Ed.). Terapi bermain. Jember: LPPM Universitas Muhammadiyah Jember
- Alfarizi, S. (2020). Peran Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Anak Kelompok B3 Usia 5-6 Tahun Paud Terpadu Al Furqan Jember. Universitas Jember. *Jurnal Anak Paud I* (R. Perdana, Ed.). Cv. Kekata Group.
- Alfiah, Z. N., Hartatik, S., Nafiah, N., & Sunanto, S. (2021). Analisis Kesulitan Belajar Matematika Secara Daring Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3158–3166.
<https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/1297>
- Andini, P. D., & Marlina, L. (2020). Permainan tradisional *congklak* dan pengaruhnya terhadap konsentrasi anak. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 85–93.
<https://doi.org/10.31227/osf.io/perm9>
- Andriana, E., Rokmanah, S., & Aprilia, L. (2023). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran Di Sd Negeri Tembung 2. *Jurnal Holistika*, 7(1), 1–5.
<https://doi.org/10.24853/holistika.7.1.1-5>
- Anggraeni, D. 2022. Bahan Ajar Keperawatan Gigi Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan. *E-book* Diakses dari <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/EBook/article/view/806>
- Apriliani, F., & Rahmawati, R. (2022). Regulasi emosi dan hubungannya dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 10(2), 87–95.
- Ardianti, Lili. 2020. “Untuk Meningkatkan Perkembangan Kognitif Serta Konsentrasi Anak Usia Sekolah Dasar.” *Jurnal Pendidikan Anak* : 1–6.

- Badan Pusat Statistika. (2021). Statistik Pendidikan 2021. Badan Pusat Statistik. *Artikel* Diakses dari <https://www.bps.go.id/publication/download.html?nrbvfeve=Zda3n2u2n2fkytlhotnjotkxmzfiy2rl&Xzmn=Ahr0chm6ly93d3cuynbzlmvmlkl3b1ymxpy2f0aw9ulziwmjevmtvmjyvzda3n2u2n2fkytlhotnjotkxmzfiy2rll3n0yxrc3rpay1wzw5kawrpa2fultiwmjeuahrta%3d%3d&Twordfnoarfeauf=Mjaymy0wmi0xmsaxmjozotoxmg%3d%3d>
- Badriah, D. L. 2019. *Metodologi Penelitian Ilmu-Ilmu Kesehatan*. Bandung: Multazam
- Beno, J, A.P Silen, and M Yanti. 2022. "Pengaruh Permainan Tradisional *Congklak* Terhadap Perkembangan Kognitif." *Jurnal Braz Dent J*. 33(1): 1–12.
- Dairo B, Lukas, and Martina D. 2020. "Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa." *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* 2(2): 68–78. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>.
- Damayanti, R., Lutfiya, I., & Nilamsari, N. (2020). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah Dasar. Darmabakti Cendekia: *Journal Of Community Service And Engagements*, 01(1), 28–33. <https://doi.org/10.20473/Dc.V1i1.2019.28-33>
- Daniswari, Dini. 2022. "Sejarah Dan Asal Permainan *Congklak*, Aturan, Serta Cara Bermain." *Artikel* Diakses dari Kompas.com. <https://regional.kompas.com/read/2022/02/19/161530378/sejarah-dan-asal-permainan-congklak-aturan-serta-cara-bermain?page=all#:~:text=KOMPAS.com-Congklak adalah permainan,itu familiar dengan sebutan dhakon.>
- Darwin, D. (2023). Dampak Penggunaan *Gadget* Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas V di SDN 12 Muntei Tahun Ajaran 2022/2023. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 13-16.
- Dewi, L., & Lestari, I. (2021). Hubungan pola tidur dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Anak*, 3(1), 25–32.
- Diana, S., Adiesty, F., & Mafticha, E. (2017). *Brain gym: Stimulasi Perkembangan, (10th Ed.) Ilmu Kesehatan*. Surakarta: CV Kekata Group
- Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat. (2020). Gambaran Umum Keadaan Sekolah Dasar Menurut Status Sekolah. *Artikel* diakses dari <https://sync.disdik.jabarprov.go.id/index.php?page=statistik1>
- Fauzia, C., Marcelya, D., Lestari, E. A., & Annisa, R. W. (2023). Peningkatan Konsentrasi Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Program Bimbingan Belajar. *Indopedia (Jurnal Inovasi Pembelajaran dan Pendidikan)*, 1(2), 367-376.
- Fitriani, S. (2024). Penerapan Media Congklak Terhadap Hasil Belajar Ips Siswa Kelas IV SD Negeri 31 Lau Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar.
- Hamimah, H., Zuryanty, Z., Kenedi, A. K., & Nelliarti, N. (2020). The development of the 2013 student curriculum book based on thinking actively in social context for elementary school students. *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 6(2), 159–176.
- Hasnawati. (2020). Efektivitas Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran Materi Sistem Saraf Kelas XI Man 1 Polman. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. *Jurnal Sehat Cahaya*, 10(1): 35–48.
- Hayati, Nila, and Fithriani. 2021. "Efektivitas Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas V Di Yayasan Pendidikan Istiqomah Medan." *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1): 36–43. <http://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jsm36>.
- Henri. (2021). *Gym, B., & SD, S.* (2021). Tingkat konsentrasi belajar anak pada siswa

- kelas IV SD melalui *brain gym* *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 222-232.
- Heriana, C. 2023. *Manajemen Pengolahan Manajemen Data Kesehatan*. Bandung: Refika Aditama
- Hidayat AA. 2021. *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas-Reliabilitas*. Surabaya: Health Books Publishing
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Ifandi, M. A., & Verawati, I. (2022). Pengaruh Latihan Meditasi Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Klub Pencak Silat Garuda Sakti. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(2). [Http://Jurnal.Unimed.Ac.Id/2012/Index.Php/So](http://Jurnal.Unimed.Ac.Id/2012/Index.Php/So)
- Isnawati, R. (2020). Cara Aktif Dalam Proses Belajar : Konsep Konsentrasi Pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian (Adhd). *Jakad Media Publishing*. Diakses dari https://www.google.co.id/books/edition/Cara_Kreatif_Dalam_Proses_Belajar_Konsentrasi/Gap5dwaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=konsentrasi+adalah&pg=pa79&printsec=frontcover
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2020. *"Permainan Congklak"*. Bandung: Yuyun Nurfalah, dan Wulan Fauzia.
- Kenedi, A. K., Helsa, Y., Ariani, Y., Zainil, M., & Hendri, S. (2020). Mathematical Connection of Elementary School Students to Solve Mathematical Problems. *Journal on Mathematics Education*, 10(1), 69–80.
- Khairunnisa, Indah. 2023. "Eksistensi Permainan Tradisional Jawa Barat Berupa Congklak Terhadap Anak Era Generasi Z." *Artikel* diakses dari Kompasiana.com. <https://www.kompasiana.com/93672/654d9a8d110fce1d7b694e22/eksistensi-permainan-tradisional-jawa-barat-berupa-congklak-terhadap-anak-era-generasi-z>
- Kristina, & Ernawati, N. (2020). Pengaruh Senam Otak terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 3(3), 69– 74. <http://103.114.35.30/index.php/JKM/article/view/3625>
- Maharani, M. N., Susanti, M. M., & Widayati, C. N. (2024). Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 5-6 Di Sdn 2 Kenteng Kecamatan Toroh. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 8(02).
- Maharani, Monika Novia et al. 2023. "Pengaruh Brain GYM Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 5-6 DI SDN 2 Kenteng Kecamatan Toroh." *Journal of TSCS1Kep*, 8(2): 9–17.
- Makmun, S. A. (2015). *Psikologi Kependidikan: Perangkat Sistem Pengajaran Modul*. Remaja Rosdakarya. (10th Ed.) Bandung: Remaja Rosdakarya
- Mardiana, M., Wulandari, H., & Apsari, N. (2024). Konsentrasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Tematik Kelas V SDN 5 Nanga Nuak. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(1), 76-84.
- Marsyanda, Dian, and Havizul. 2023. "Analisis Permainan Tradisional Congklak Dalam Pembelajaran Matematika Materi Peluang." *Gunung Djati Conference Series. Artikel* 28: 13–19. Diakses dari: <https://conferences.uinsgd.ac.id/>
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi Olahraga*. Bumi Aksara. *Artikel* Diakses dari: https://www.google.co.id/books/edition/Psikologi_Olahraga/R2h9eaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=definisi+konsentrasi&pg=pa111&printsec=frontcover
- Nengsih, Neneng Aria, Rany Mulianny Sudirman, and Khamaludin. 2023. "Peran Perawat Educator Dan Motivator. *Procceding National Nursing Conference* 1(2): 138–50.
- Ningsih, T. A., & Hartati, S. (2021). Pengaruh *brain gym* terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 23–30. <https://doi.org/10.7454/jki.v24i1.1050>
- Notoatmojo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

- Nugraha, Y. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Tingkat Ii Stikes Ypib Majalengka *Journal Of Nursing Practice And Education*, 01(01). 11(1), 45–52.
<https://doi.org/10.31227/osf.io/xyz123>
- Nuraini, I. (2020). *Pengaruh Permainan Tradisional (Congklak) Terhadap Kecerdasan Logika Matematika Usia 5-6 Tahun Di RA Khairu Ummah Tahun Ajaran 2019/2020* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Nurhayati, D., & Santoso, B. (2021). Hubungan faktor psikologis dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 35–42.
<https://doi.org/10.26740/jpp.v9n1.p35-42>
- Nurmalasari, Nada, Tri Susilowati, and Fakultas Ilmu Kesehatan. 2022. "Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Konsentrasi Pada Anak Di SD Negeri Kerten II Surakarta." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4): 341–47.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development* (15th ed.). McGraw-Hill Education.
- Pramesti, T. A., Sastrawan, K. B., & Wardhana, Z. F. (2020). Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah di SD Negeri 1 Tonja Denpasar. *Bali Health Journal*, 2(1), 12–22.
- Prasetyo, D., & Putri, R. E. (2021). Efektivitas permainan *congklak* dalam meningkatkan fungsi kognitif anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 42–50.
- Pratiwi, R., & Wahyuni, S. (2022). Peningkatan fokus belajar melalui penerapan *brain gym*. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 11(1), 45–52.
<https://doi.org/10.31227/osf.io/xyz123>
- Priyatno, D. (2020). *Mandiri Belajar SPSS Statistik Nonparametrik*. Mediakom.
- Pujiastuti, Nurul et al. 2024. "Pendidikan Kesehatan Pada Anak Tentang Senam Otak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(2): 2285.
- Purwantini, Rosdyana, Sakinah Natunnada, and 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): 145–56.
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2020). *Terapi Komplementer: Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. (10th Ed.). Bantul: Pt. Pustaka Baru.
- Rachmayani, Asiva Noor. 2015. *Metodologi Penelitian Bpsdm Kemenkes RI*. Jakarta: Prenada Media
- Rahayu, S., Utami, W., & Handayani, N. D. (2021). Pengaruh permainan edukatif terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(1), 45–52.
- Rahmawati, Y., Handayani, I. D., & Supriyanto, A. (2022). Pengaruh *brain gym* dan permainan edukatif terhadap konsentrasi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 13(1), 22–30.
- Rambe, Aisyah Putri et al. 2023. "Pengembangan Kemampuan Emosional Dan Konsentrasi Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional *Congklak*." *Incrementapedia: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(1): 116–19.
- Rancamaya, SDN, and Kecamatan Cilongok. (2024). "Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di SDN 1 Rancamaya Kecamatan

- Cilongok." *Journal of TSCS1Kep*, 9(2): 33–43.
- Rohmah. 2018. 11 *Analytical Biochemistry Terapi Bermain*. Rohmah, N. (2018). *Terapi bermain*. (10th Ed.). Jember: LPPM Universitas Muhammadiyah Jember, 13(1).
- Sari, A., & Hidayah, N. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Perkembangan Kognitif Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(2), 123-130.
- Sari, M., & Widodo, W. (2018). Pengaruh *brain gym* terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 3(2), 55–63.
- Septianti, dkk. 2024. "Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah." *Jurnal Kesehatan Tambusai*, IV (1): 47.
- Setiawan, A., & Priyatno, D. (2022). *Statistik Non Parametrik dengan SPSS*. Andi Offset.
- Stonehouse, David Peter, Sarah Burden, and Fraser Brown. 2024. "The Importance of Nurses Involvement in Children's Play within Clinical Healthcare Environments." *International Journal of Play*.
- Sugiono. 2018. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. In: *Metodologi Penelitian Kesehatan*. http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Metodologi-Penelitian-Kesehatan_SC.pdf. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukiman. (2021). *Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif*. Graha Ilmu.
- Sulkar, Ahmad. 2020. "Pengaruh Permainan *Congklak* Terhadap Hasil Belajar Matematika Pada Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Anak*: 1–44.
- Suratun, S., & Tirtayanti, S. (2020). Pengaruh *Brain Gym* terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 101–105.
- <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3625>
- Susanti, D., Taufik, T., & Insyira, Y. I. (2023). Pengaruh Permainan *Congklak* Terhadap Kemampuan Berhitung Anak Usia Dini 5-6 Tahun Di RA Albina Cilegon. *Edusiana: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(2).
- Susanto, R. (2020). Keterampilan Manajemen Kelas melalui Gerakan Sederhana Senam Otak (*Brain Gym*) di SD Pelita 2 Jakarta Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1–13. <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Kep/article/view/157>
- Sustagen. 2020. "Bermain *Congklak* Dengan Peralatan Sederhana." Mead Johnson Indonesia. *Artikel* diakses dari: <https://www.sustagen.co.id/artikel/Bermain-Congklak-Dengan-Peralatan-Sederhana>.
- Suyadi, & Ulfah, M. (2020). *Psikologi Bermain Anak*. Prenadamedia Group
- Syafrida, Sahir hafi. 2021. *Metodologi Penelitian*. Cetakan I. ed. M. Si Dr. Ir. Try Koryati. Banguntapan, Bantul-Jogjakarta: Penerbit Kbm Indonesia.
- Youth Sport Trust. 2022. "Evidence Paper-The Link Between Physical Activity and Attainment in Children and Young People." (March). *Artikel* diakses dari: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21594937.2024.2425533#d1e321>
- Yuliani, D., & Kusuma, A. (2020). Efektivitas latihan *brain gym* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 101–109. <https://doi.org/10.32698/jipt.v8i2.345>
- Yuniarni, D., Miranda, D., Universitas Tanjungpura, R., & Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Jalan Hadari Nawawi Pontianak, F. (2020). Manfaat *Brain gym* Bagi Perkembangan Anak Usia Dini Di Tk Kanisius Pontianak. Universitas

Muhammadiyah Pontianak, *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 15(1), 54–62.

Zainudin, I., Hasanah, E. U., & Jamaludin, U. (2022). Penerapan Permainan Tradisional *Congklak* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Pada Siswa Kelas II Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 9024-9030

Zulfiqor, I., Rofian, R., & Kartinah, K. (2023). Analisis Dampak Dari Penggunaan Media *Congklak* Ditinjau Dari Kemampuan Numerasi Pada Siswa Kelas II Sdn 04 Kabunan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 79–91.
<https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.12544>