

# PENDAMPINGAN PENINGKATAN KONSENTRASI MAHASISWA PGMI UNIVERSITAS ISLAM LAMONGAN MELALUI PELATIHAN BRAIN GYM

Ummu Khairiyah\*, Silviana Nur Faizah, Farah Destria Rifanah, Sherif Juniar Aryanto

PGMI, Universitas Islam Lamongan

## Article history

Received : 23-08-2021  
Revised : 26-11-2021  
Accepted : 07-12-2021

## \*Corresponding author

Ummu Khairiyah  
Email: [ummukhairiyah@unisla.ac.id](mailto:ummukhairiyah@unisla.ac.id)

## Abstrak

Peran tingkat konsentrasi mahasiswa untuk menerima informasi atau materi dalam pembelajaran menjadi salah satu faktor yang menentukan hasil belajar. Keseimbangan antara otak kanan dan kiri menjadi salah satu hal yang menentukan aspek kognitif, sehingga apabila keduanya dapat berkembang maka kemampuan dalam memahami materi pembelajaran nantinya diharapkan dapat meningkat. Sebanyak 85% mahasiswa PGMI Universitas Islam Lamongan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi ketika perkuliahan sehingga dampaknya adalah hasil belajarpun mengalami penurunan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk melatih konsentrasi mahasiswa melalui gerakan brain gym. Metode pelaksanaan yang digunakan yakni diawali dengan pemberian kuisioner untuk mengetahui tingkat konsentrasi mahasiswa, penyampaian materi tentang brain gym, praktek brain gym secara virtual. Peserta pelatihan brain gym sangat antusias mengikuti kegiatan. Hasil dari kegiatan tersebut yakni mahasiswa mampu melatih gerakan brain gym sehingga dapat memperbaiki rentang konsentrasi dan dapat memberikan pengalaman bagi mahasiswa selaku calon guru sekolah dasar.

Kata Kunci: Brain Gym; Konsentrasi Mahasiswa; Pelatihan

## Abstract

The role of the concentration level of students to receive information or material in learning is one of the factors that determine learning outcomes. The balance between the right and the left-brain determines the cognitive aspect. If both can develop, understanding-learning material is expected to increase. As many as 85% of PGMI students at the Islamic University of Lamongan have difficulty concentrating during lectures, so the impact is that learning outcomes have decreased. This community service activity aims to train students' concentration through the brain gym movement. The implementation method used starts with giving a questionnaire to determine the concentration level of students, delivering material about the brain gym, and practicing a virtual brain gym. Brain gym training participants were very enthusiastic about participating in the activities. The results of these activities are that students can train brain gym movements so that they can improve concentration ranges and provide experience for students as prospective elementary school teachers.

Keywords: Brain Gym; Student Concentration; Training

© 2022 Some rights reserved

## PENDAHULUAN

Kebutuhan pokok seorang mahasiswa salah satunya adalah belajar. Belajar merupakan suatu rangkaian kegiatan untuk memperoleh pengetahuan yang baru dan dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan, memperbaiki sikap dan perilaku. [Sagala \(2010\)](#) menyatakan seseorang dalam merubah perilaku atau kepribadian dapat dilakukan melalui proses belajar, dimana melalui belajar seseorang memperoleh pengalaman

ataupun praktek. Kualitas keberhasilan proses belajar tidak dapat dilihat hanya berdasarkan perolehan nilai semata, namun juga dari seberapa baik seseorang dapat memberikan perhatian penuh pada objek atau materi yang diberikan. Oleh karena itu, diperlukan konsentrasi yang baik dalam pembelajaran yang dilakukan. [Suryanto & Asep \(2013\)](#) mengemukakan bahwa apabila peserta didik dapat memaksimalkan konsentrasinya, maka peserta didik tersebut mampu menyerap materi pembelajaran

dengan baik. [Ardila & Hartanto \(2017\)](#) juga berpendapat bahwa rendahnya konsentrasi belajar peserta didik saat proses pembelajaran berlangsung dapat mengakibatkan kurangnya daya serap pemahaman konsep dari materi yang telah disampaikan.

Mahasiswa perlu melatih konsentrasinya dalam kehidupan sehari-hari supaya dapat mendukung keberhasilan belajar. Karena pada dasarnya, dengan mahasiswa memiliki konsentrasi belajar yang baik dapat berpengaruh terhadap keberhasilan menerima pelajaran ([Ikbal, et al., 2018](#)). Peranan konsentrasi dalam belajar menuntut mahasiswa sebagai subjek dalam proses pembelajaran mengharuskan mereka untuk memiliki kemampuan konsentrasi yang baik. Seseorang yang dapat belajar dengan baik adalah orang yang dapat berkonsentrasi dengan baik. Jika mahasiswa dapat berkonsentrasi dengan baik, maka segala hal dapat terekam sebaik-baiknya di dalam memori otak dan selanjutnya dengan mudah dapat dikeluarkan pada saat dibutuhkan.

Kenyataannya, peserta didik mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi pada saat belajar ([Ahmadi & Supriyono, 2014](#)). Kesulitan berkonsentrasi banyak dialami oleh mahasiswa PGMI Universitas Islam Lamongan, terutama ketika mengikuti perkuliahan pada mata kuliah yang mempunyai tingkat kesulitan yang cukup tinggi. Setiap peserta didik memiliki rentang konsentrasi yang berbeda-beda. Menurut [Prasanti \(2015\)](#), perhatian peserta didik akan meningkat pada 15-20 menit pertama dan kemudian akan menurun pada 15-20 menit kedua. Jika daya konsentrasi mengalami penurunan, maka akan mengalami hambatan dalam menerima materi selama kegiatan pembelajaran yang nantinya akan berdampak pula terhadap hasil belajar.

Bagian tubuh yang merupakan pusat pengendali organ-organ tubuh serta berhubungan dengan kecerdasan dan kemampuan dalam berkonsentrasi seseorang adalah otak ([Ikbal, et al., 2018](#)). Hasil dari studi pendahuluan dengan menyebarkan kuesioner untuk mengetahui tingkat konsentrasi kepada 77 orang mahasiswa PGMI unisla, diperoleh data bahwa 7 orang mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi sangat tinggi, 8 orang mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi tinggi, 12 orang mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi sedang, dan 50 mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi rendah. Melalui aktivitas gerak dan pemikiran yang melibatkan otak bagian kanan dan kiri mampu mencegah penurunan tingkat konsentrasi ([Arianti, et al, 2021](#)). Aktivitas gerak yang melibatkan otak kanan dan kiri salah satunya yakni Brain gym ([Naufal, 2019](#)).

*Brain gym* merupakan serangkaian gerak tubuh sederhana yang digunakan untuk memadukan semua bagian otak untuk meningkatkan

kemampuan belajar, membangun harga diri dan rasa kebersamaan ([Maulana, 2017](#)). Menurut ahli brain gym dari lembaga Educational Kinesiology Amerika Serikat Paul E. Dennison, meski sederhana, brain gym mampu memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan, dan tuntutan sehari-hari.

Dengan latihan gerakan yang diajarkan dalam brain gym akan terjadi pemrograman gerakan dalam otak, sehingga akan mendapatkan banyak manfaat yang bisa didapatkan setelah melakukan berbagai gerakan *brain gym* ([Suneki, et al, 2012](#)). Manfaat brain gym menurut [Andri \(2012\)](#) yakni menstimulasi dan memaksimalkan fungsi otak, menyegarkan otak, berpikir lebih positif, memperbaiki konsentrasi, meningkatkan percaya diri, dan mengendalikan stress dengan baik ([Andri, 2012](#)). Senada dengan [Paul \(2005\)](#) yang menyatakan bahwa manfaat dari brain gym yaitu meningkatkan daya ingat, orang lebih sehat karena dapat mengurangi stress dan prestasi belajar akan meningkat. [Sukri & Purwati \(2013\)](#) dalam penelitiannya diperoleh hasil bahwa manfaat senam otak atau brain gym dapat meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar peserta didik.

Beberapa penelitian tentang manfaat *brain gym* pernah dilakukan oleh [Wahyuningsih, et al \(2019\)](#) diperoleh bahwa brain gym dapat menciptakan keadaan dan kondisi yang rileks dan menyenangkan bagi mahasiswa. Kemampuan belajar mahasiswa meningkat dapat dikarenakan mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi yang baik. Penelitian lainnya dilakukan oleh [Arianti, et al \(2021\)](#) mengenai penggunaan terapi senam otak pada anak yang memiliki masalah penurunan tingkat konsentrasi. Setelah selama 12 hari melaksanakan terapi senam otak, terjadi peningkatan konsentrasi belajar. Hal tersebut dikarenakan penggunaan gerakan senam otak atau dengan kata lain brain gym menggunakan gerakan yang sederhana dan menyenangkan bagi anak dan sangat efektif dalam membantu peningkatan konsentrasi belajar anak.

Paul E. Dennison membagi gerakan brain gym kedalam 3 dimensi, yakni dimensi lateralisasi, pemfokusan dan pemusatan. Dimensi lateralisasi terkait belahan otak kanan dan kiri yang berhubungan dengan komunikasi. Dimensi pemfokusan terkait dengan pemahaman. Sedangkan dimensi pemusatan terkait dengan pengorganisasian dan pengaturan. Berdasarkan hasil penelitian [Ikbal, et al. \(2018\)](#) menyatakan bahwa mahasiswa dapat meningkatkan konsentrasi belajarnya apabila dimensi lateralisasi, pemfokusan, dan pemusatan sudah diaktifkan dengan baik melalui gerakan brain gym.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh [Nurhayati & Homdijah \(2020\)](#) diperoleh hasil bahwa *brain gym* berpengaruh terhadap

konsentrasi belajar pada anak dengan hambatan kecerdasan ringan. Anak dapat memusatkan pikiran secara penuh dalam pembelajaran tanpa memperdulikan hal-hal yang dapat mengganggu kegiatan belajar. Gerakan-gerakan yang ditimbulkan dari brain gym dapat memberikan stimulus pada otak sehingga dapat meningkatkan kemampuan belajar dan pemusatan perhatian atau konsentrasi pada siswa karena seluruh bagian otak digunakan dalam proses belajar dan berkonsentrasi.

Tujuan dari pelatihan brain gym ini adalah (1) melatih konsentrasi mahasiswa; (2) membekali mahasiswa sebagai calon pendidik guru Madrasah Ibtidaiyah/ Sekolah dasar dalam menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan. Pelatihan ini penting dilakukan karena dapat melatih konsentrasi mahasiswa sehingga mahasiswa lebih rileks dan akan mudah menerima materi perkuliahan yang diajarkan.

### METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pelatihan ini dilaksanakan secara virtual menggunakan aplikasi zoom meeting dikarenakan kondisi pandemic covid 19 masih meningkat sehingga tidak dimungkinkan untuk dilaksanakan pelatihan secara tatap muka. Kegiatan ini diikuti oleh 52 mahasiswa PGMI Universitas Islam Lamongan yang terdiri dari mahasiswa semester 2, 4, dan 6. Adapun metode pelaksanaan dalam kegiatan ini terbagi menjadi 3 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

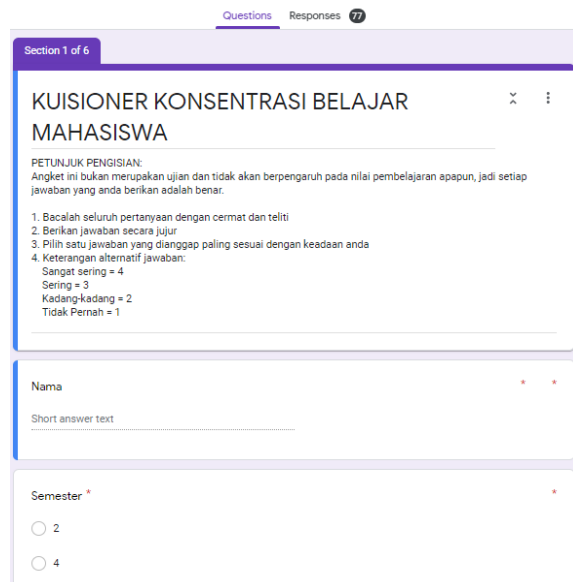
#### Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan observasi awal dengan mengamati tingkat konsentrasi mahasiswa selama pelaksanaan perkuliahan baik secara tatap muka maupun virtual, setelah itu tim mengumpulkan materi mengenai gerakan-gerakan brain gym serta memberikan kuisisioner untuk mengetahui bagaimana konsentrasi belajar mahasiswa dalam proses belajar mengajar berlangsung. Angket yang digunakan berupa angket tertutup yang disajikan sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya (**Gambar 1**). Pengukuran angket menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang kejadian atau gejala sosial.

#### Tahap Pelaksanaan

Pada Tahap pelaksanaan, tim menyampaikan materi mengenai definisi, manfaat, tujuan, dan jenis gerakan brain gym (**Gambar 2**). Selama kegiatan pemaparan materi, peserta pelatihan diberi kesempatan untuk diskusi mengenai brain gym.

Pemateri melakukan feedback dengan mengajukan pertanyaan kepada peserta mengenai materi brain gym untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta mengenai brain gym.



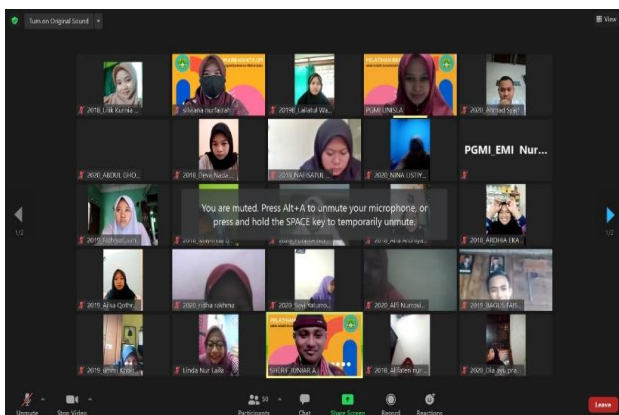
**Gambar 1.** Kuesioner tingkat konsentrasi belajar mahasiswa melalui google form



**Gambar 2.** Penyampaian materi tentang brain gym

Setelah penyampaian materi, peserta pelatihan dipersiapkan untuk mengikuti gerakan brain gym yang akan dipandu oleh instruktur brain gym (**Gambar 3**). Selama pelaksanaan praktik brain gym, peserta diwajibkan untuk mengaktifkan video zoom agar dapat diobservasi apakah seluruh peserta dapat mengikuti gerakan brain gym. Selama pelaksanaan, tim mencatat keberhasilan peserta dalam mengikuti gerakan brain gym sesuai arahan instruktur. Gerakan brain gym yang dipilih merupakan modifikasi dari gerakan brain gym yang terdapat pada buku *Super Great Memory*. Gerakan

ini berfungsi untuk menyeimbangkan otak kanan dan kiri.



**Gambar 3.** Persiapan pelatihan *brain gym* melalui virtual zoom meeting

Pelatihan *brain gym* dijadikan 2 sesi. Sesi pertama yakni dengan 3 gerakan *brain gym* (Tabel 1). Sesi Kedua, mahasiswa mengikuti 4 gerakan *brain gym* (Tabel 2).

**Tahap Evaluasi**

Data yang dikumpulkan diolah dan dianalisis secara deskriptif. Analisis dilakukan dengan mencatat keberhasilan peserta dalam mengikuti gerakan *brain gym* dengan tempo lambat, sedang, dan cepat. Pengamatan dilakukan selama dua menit dari masing-masing gerakan *brain gym* pada sesi pertama dan kedua.

**Tabel 1.** Uraian gerakan pelatihan *brain gym* pada sesi pertama

No	Materi	Uraian Materi
1	Berburu Kelinci/ Tembak Door	Gerakan tangan dengan jari posisi menembak dan yang satu dengan posisi angka 2 atau mengangkat 2 jari, digerakkan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri
2.	Palu Setrika	Gerakan tangan yang satu memukul dengan mengepal dan yang satu lurus dengan menggesek seperti setrika. Dilakukan secara bergantian tangan kanan dan kiri
3	Jempol Kelingking	Gerakan tangan yang satu mengangkat jempol, yang satu mengangkat kelingking. Digerakkan secara bergantian.

**Tabel 2.** Uraian gerakan pelatihan *brain gym* pada sesi kedua

No	Materi	Uraian Materi
1	Tembak door 1-5	Tangan kanan mengangkat 1 jari telunjuk, tangan kiri dengan posisi jari menembak, setelah itu bergantian tangan kanan posisi menembak, tangan kiri mengangkat 2 jari, begitu seterusnya hingga menembak jari 5.
2	7/3	Tangan kanan mengangkat ibu jari dan jari telunjuk, tangan kiri mengangkat 3 jari yakni jari manis, telunjuk, dan tengah. Lalu digerakkan secara bergantian.
3	Tangga berjalan	Sentuh keempat jari lain dengan ibu jari secara bergantian. Tangan kanan dimulai dengan ibu jari menyentuh jari telunjuk, sedangkan tangan kiri dimulai dengan ibu jari menyentuh jari tengah. Gerakkan secara bersamaan.
4	4/4	Tangan kanan dan kiri mengangkat 4 jari (kecuali ibu jari). Kemudian tangan kanan merenggangkan jari telunjuk, tangan kiri merenggangkan jari kelingking. Selanjutnya digerakkan secara bergantian.

**PEMBAHASAN  
 Persiapan**

Kegiatan Pelatihan *Brain gym* dilaksanakan secara virtual pada tanggal 16 Juli 2021 yang dilaksanakan melalui aplikasi zoom meeting. Kegiatan pelatihan pada tahap persiapan diawali dengan observasi mengamati aktivitas mahasiswa PGMI selama melaksanakan perkuliahan baik secara daring maupun tatap muka. Dari hasil pengamatan, didapatkan bahwa tidak sedikit mahasiswa ketika selama perkuliahan tidak memperhatikan penjelasan materi, bermain HP, berbicara dengan teman, ketika diberi pertanyaan tidak menjawab dan lain sebagainya. Setelah itu tim menyusun kuesioner untuk mengukur tingkat konsentrasi mahasiswa selama perkuliahan dengan jumlah butir instrumen 30 item pertanyaan dengan 5 indikator (Tabel 3).

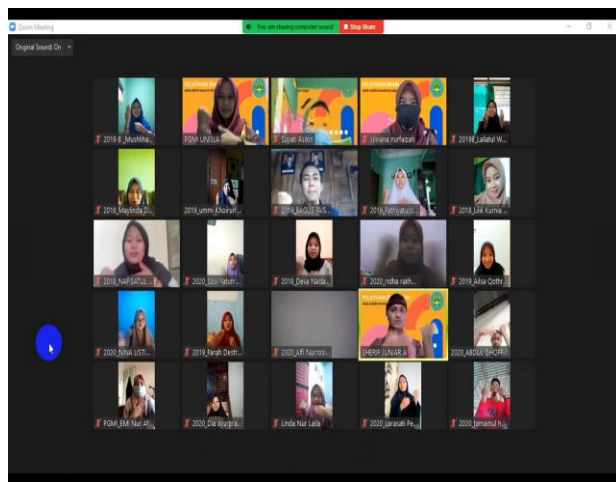
**Tabel 3.** Indikator tingkat konsentrasi belajar mahasiswa

No	Indikator	Tingkat capaian			
		Sangat tinggi	Tinggi	sedang	Rendah
1	Fokus Pandangan	8%	12%	20%	60%
2	Perhatian	10%	15%	10%	65%
3	Kemampuan menjawab	5%	10%	10%	75%
4	Memberi pertanyaan	8%	10%	10%	72%
5	Sambutan psikomotorik	15%	8%	25%	52%

Dari hasil kuesioner tersebut yang disebarakan pada 77 orang mahasiswa PGMI, di dapat 7 orang mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi sangat tinggi, 8 orang mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi tinggi, 12 orang mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi sedang, dan 50 mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi rendah. Kegiatan selanjutnya di tahap persiapan yakni tim menyusun materi mengenai definisi *brain gym*, manfaat *brain gym* secara umum, manfaat *brain gym* di sekolah, gerakan *brain gym* dan manfaatnya.

### Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pelatihan *brain gym* diawali dengan penyampaian materi terkait *brain gym*. Selama proses penyampaian materi, peserta diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang dirasa kurang jelas. 85% peserta pelatihan antusias mengikuti pelatihan dilihat berdasarkan tingkat respon mahasiswa aktif bertanya. Setelah itu dilanjut dengan pelatihan.



**Gambar 4.** Peserta mengikuti gerakan *brain gym* palu setrika

Dalam metode ini sesi pelatihan dibagi menjadi 2 sesi. Sesi pertama dengan 3 gerakan *brain gym*, dan sesi kedua dengan 5 gerakan *brain gym*. Para peserta akan praktek secara bersamaan dengan dipandu oleh instruktur *brain gym* (Gambar 4), tim melakukan pengamatan untuk mencatat keberhasilan mahasiswa mengikuti gerakan *brain gym* dalam tempo yang berbeda. Pada 1 menit pertama dengan tempo lambat, 1 menit kedua tempo sedang, dan 1 menit ketiga hingga kelima tempo cepat.

### Evaluasi

Pelatihan diakhiri dengan evaluasi kegiatan pelatihan *brain gym* dalam melatih konsentrasi mahasiswa. Pengukuran ketercapaian pelatihan ini merujuk pada keberhasilan peserta dalam mengikuti gerakan *brain gym* dalam setiap menitnya (Tabel 4).

**Tabel 4.** Uraian gerakan pelatihan *brain gym* pada sesi pertama

No	Materi	Hasil Pengamatan
1	Berburu Kelinci/ Tembak Door	80% peserta lancar mengikuti gerakan <i>brain gym</i> selama 2 menit pertama dengan tempo sedang, sedangkan dalam tempo yang cepat, hanya 50% peserta lancar mengikuti gerakan <i>brain gym</i>
2	Palu Setrika	80% peserta lancar mengikuti gerakan <i>brain gym</i> selama 2 menit pertama dengan tempo sedang, sedangkan dalam tempo yang cepat, hanya 50% peserta lancar mengikuti gerakan <i>brain gym</i>
3	Jempol kelingking	90% peserta lancar mengikuti gerakan <i>brain gym</i> selama 1 menit pertama dengan tempo lambat, sedangkan dalam tempo yang sedang hingga cepat, hanya 60% peserta lancar mengikuti gerakan <i>brain gym</i>

Berdasarkan tabel 4 tentang hasil observasi diatas dapat diketahui bahwa 53% peserta pelatihan lancar mengikuti gerakan *brain gym* dengan tempo cepat, sedangkan 57% belum lancar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konsentrasi mahasiswa masih kurang, Menurut Slameto (2015), konsentrasi bisa di dapat jika seseorang memusatkan pikirannya dengan menyampingkan semua hal yang tidak berhubungan.

Setelah sesi pertama selesai, peserta break selama 10 menit untuk merilekskan otak dan tangan. Menurut Nurhayati & Homdijah (2020) seseorang

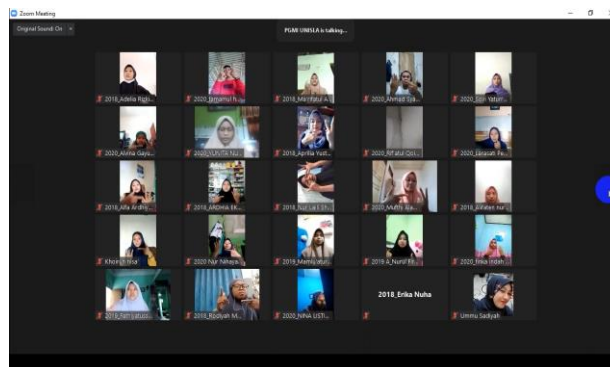
dapat menggunakan otaknya dengan maksimal apabila tubuh dalam keadaan rileks dan suasana hati senang. Setelah break, kemudian dilanjutkan sesi kedua dengan 4 gerakan *brain gym* (Tabel 5).

**Tabel 5.** Uraian gerakan pelatihan *brain gym* pada sesi kedua

No	Materi	Hasil Pengamatan
1	Tembak door 1-5	90% peserta lancar mengikuti gerakan <i>brain gym</i> tempo lambat, 70% dapat mengikuti dalam tempo sedang dan dalam tempo yang cepat hanya 30% peserta lancar mengikuti gerakan <i>brain gym</i>
2	7/3	80% peserta lancar mengikuti gerakan <i>brain gym</i> tempo lambat, 70% dapat mengikuti dalam tempo sedang dan dalam tempo yang cepat hanya 50% peserta lancar mengikuti gerakan <i>brain gym</i>
3	Tangga berjalan	95% peserta lancar mengikuti gerakan <i>brain gym</i> tempo lambat, 90% dapat mengikuti dalam tempo sedang dan dalam tempo yang cepat hanya 30% peserta lancar mengikuti gerakan <i>brain gym</i>
4	4/4	90% peserta lancar mengikuti gerakan <i>brain gym</i> tempo lambat, 80% dapat mengikuti dalam tempo sedang dan dalam tempo yang cepat hanya 40% peserta lancar mengikuti gerakan <i>brain gym</i>

Berdasarkan Tabel 5 tentang hasil observasi dapat diketahui bahwa 88,75% peserta pelatihan lancar mengikuti gerakan *brain gym* dengan tempo lambat, 77,5% lancar dengan tempo sedang (Gambar 5), dan 37,5% lancar dengan tempo cepat. Hal ini terjadi karena peserta masih belum terlatih melakukan *brain gym*. Aktivitas gerak tubuh dapat tercipta dengan seimbang apabila seseorang sering melatih otak secara rutin (Bili & Lengo, 2019). Latihan *brain gym* secara rutin mampu memicu keluarnya hormon *endorphin* (Prasanti, 2015). Hormon

*endorphin* dapat membuat mahasiswa merasa lebih rileks dan tubuh lebih mudah dikontrol. Apabila tubuh dalam keadaan rileks, maka mahasiswa akan lebih mudah memfokuskan perhatiannya pada saat proses belajar berlangsung.



**Gambar 5.** 70% Peserta mampu mengikuti gerakan *brain gym* tembak door 1-5 dengan tempo sedang

Setelah dilakukan kegiatan pelatihan, tim melakukan evaluasi dengan memilih perwakilan setiap angkatan yang dikategorikan tingkat konsentrasinya baik yaitu yang dapat mengikuti gerakan *brain gym* dengan tempo cepat dari sesi pertama dan sesi kedua (Gambar 6). Setiap perwakilan tersebut nantinya akan menjadi instruktur *brain gym* di kelas masing-masing. Kegiatan *brain gym* akan menjadi kegiatan pembiasaan yang akan dilakukan sebelum perkuliahan dimulai. Karena menurut Paul (2005) pelatihan *brain gym* yang dilakukan secara berturut-turut dan rutin dapat meningkatkan dampak positif yaitu meningkatkan kognitif siswa dalam proses belajar mengajar. Pelatihan *brain gym* baik dilakukan pagi hari sebelum peserta didik menerima pelajaran, hal tersebut dilakukan untuk membuat peserta didik menjadi lebih rileks, lebih fokus dalam menerima materi pembelajaran (Bili & Lengo, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Pramesti, et al (2018) diperoleh hasil bahwa peningkatan konsentrasi pada siswa disebabkan karena adanya pemberian latihan senam otak. Dengan latihan senam otak dapat meningkatkan suplai O<sub>2</sub> ke otak sehingga memori dan konsentrasi meningkat.

Keberhasilan dari program pengabdian ini ditunjang oleh beberapa faktor yakni kooperatifnya peserta pelatihan mengikuti kegiatan pelatihan *brain gym*, kesadaran peserta tentang pentingnya memiliki konsentrasi belajar yang baik, dan gerakan *brain gym* yang diberikan mudah dan variatif. Namun, dikarenakan pelatihan ini dilaksanakan secara virtual, sehingga jaringan internet terkadang membuat peserta menjadi tidak fokus.



**Gambar 6.** Salah satu mahasiswa dari angkatan 2020 yang memiliki tingkat konsentrasi baik

## KESIMPULAN

Program Pelatihan ini berdampak pada meningkatnya konsentrasi mahasiswa PGMI Universitas Islam Lamongan. Tingkat konsentrasi mahasiswa sebelum dilakukan pelatihan, sebanyak 65% dari 77 mahasiswa PGMI dalam kategori rendah. Setelah dilakukan pelatihan *brain gym*, sebanyak lebih dari 88.75% mahasiswa tingkat konsentrasinya dalam kategori sedang. Hal tersebut dibuktikan dengan kemampuan peserta melakukan gerakan *brain gym* sehingga otak terlatih untuk lebih fokus. Mahasiswa juga mampu menciptakan gerakan *brain gym* yang nantinya dapat diaplikasikan ketika menjadi seorang pendidik sehingga dapat menciptakan kegiatan pembelajaran yang menyenangkan.

Kegiatan lanjutan yang dapat dilakukan dari program pengabdian ini adalah mengimplementasikan *brain gym* dalam memulai pembelajaran sehingga, otak akan lebih fresh dan siap dalam menerima materi pembelajaran. Penggunaan *brain gym* diharapkan mahasiswa akan lebih siap belajar, lebih berkonsentrasi sehingga hasil belajar akan meningkat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Litbang Pemas Universitas Islam Lamongan yang telah membantu pendanaan untuk pelaksanaan kegiatan pelatihan ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa PGMI Universitas Islam Lamongan yang dengan semangat mengikuti pelatihan

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, & Supriyono. (2014). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.  
<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=268430>
- Andri, Y. (2012). *Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak (Brain Gym)*. Yogyakarta: TeranovaBooks.  
<http://psbsekolah.kemdikbud.go.id/kamaya/index.p>

- [hp?p=show\\_detail&id=103096](https://doi.org/10.33373/pythagoras.v6i2.966)
- Ardila, A., & Hartanto, S. (2017). Faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Hasil Belajar Matematika Siswa MTS Iskandar Muda Batam. *Pythagoras: Jurnal Progam Studi Pendidikan Matematika*, 06(02).  
<https://doi.org/10.33373/pythagoras.v6i2.966>
- Arianti, L., Putrianti, R. I., & Setiawati. (2021). Penggunaan Terapi Senam Otak Pada Anak Dengan Masalah Penurunan Konsentrasi Belajar Di Desa Rawajitu Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(2), 245-250.  
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i2.2813>
- Bili, L. D., & Lengo, M. D. (2019). Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68-78.  
<https://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/38>
- Ikbali, B., Sutria, E., & Hidayah, N. (2017). Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan UIN Alauddin Makassar. *Journal of Islamic Nursing*, 2(2), 52-59. <https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/join/article/view/3981>
- Maulana, P. C. (2018). Upaya meningkatkan konsentrasi belajar melalui Metode Brain Gym (senam otak) pada siswa kelas X pm 1 di SMK Negeri 1 Bantul. In *1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling*. Ikatan Bimbingan dan Konseling Sekolah. 7-15.  
[https://www.gci.or.id/proceedings/view\\_article/157/3/ascc-2017](https://www.gci.or.id/proceedings/view_article/157/3/ascc-2017)
- Naufal, A. D. F. (2019). Pengaruh Brain Gym terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas V SD di SDN 2 Sempusari Jember, *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Jember.  
<http://repository.unmuhjember.ac.id/id/eprint/945>
- Nurhayati, E., & Homdijah, O. S. (2020). Penggunaan Brain Gym untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Dengan Hambatan Kecerdasan Ringan. *JASSI\_anakku*, 21(1), 13-20.  
<https://doi.org/10.17509/jassi.v20i1.29578>
- Paul E, D. (2005). *Brain Gym: Senam Otak, Buku Panduan Lengkap*. Jakarta: Gramedia.  
<https://onsearch.id/Record/IOS2865.YOGYA00000000012349>
- Pramesti, T. A., Sastrawan, K. B., & Wardhana, Z. F. (2018). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah di SD Negeri 1 Tonja Denpasar. *Bali Health Journal*, 2(1), 12-22.  
<http://ejournal.unbi.ac.id/index.php/BHJ/article/view/20>
- Prasanti. (2015). Pengaruh Brain Gym terhadap konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta. *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret.  
<https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/44820>
- Sagala, S. (2010). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.  
<https://cvalfabeta.com/product/konsep-dan-makna-pembelajaran/>
- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.  
<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1046779>
- Sukri, A., & Purwati, E. (2013). Meningkatkan Hasil Belajar

- Siswa Melalui Brain Gym. *JEMS Jurnal Edukasi Matematika dan Sains*, 1(1). <http://doi.org/10.25273/jems.v1i1.778>
- Suneki, S., Ambarini, R., & Destriani, D. (2012). Brain Gym (Senam Otak) Untuk Mengatasi Problem Belajar Anak. *E-Dimas Education Pengabdian Kepada Masyarakat Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v3i1.247>
- Suryanto, & Asep, J. (2013). *Menjadi guru profesional: Strategi meningkatkan kualifikasi dan kualitas guru di era global*. Jakarta: Erlangga. [https://books.google.co.id/books/about/MENJADI\\_GURU\\_PROFESIONAL.html?id=nMEVBQAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/MENJADI_GURU_PROFESIONAL.html?id=nMEVBQAAQBAJ&redir_esc=y)
- Wahyuningsih, B. Y., Sugianto, R., & Wardiningsih, R. (2019). Pelatihan Aktivitas Brain Gym Untuk Peningkatan Konsentrasi Mahasiswa STMIK Mataram. *Jurnal Edukasi dan Sains*, 1(1), 155–162. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/edisi/article/view/368>