

**PENERAPAN *ICE BREAKING* SENAM OTAK UNTUK PENINGKATAN  
KONSENTRASI BELAJAR DALAM PEMBELAJARAN PAI SISWA KELAS VIII SMP  
NEGERI 1 JENANGAN**

**SKRIPSI**



**OLEH**

**NOVITA SARI  
NIM. 201180396**

**JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO  
2022**

**P O N O R O G O**

## ABSTRAK

**Sari, Novita.** 2022. *Penerapan Ice Breaking Senam Otak untuk Peningkatan Konsentrasi Belajar dalam Pembelajaran PAI Siswa Kelas VIII Smp Negeri 1 Jenangan.* **Skripsi.** Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Pembimbing, Arif Wibowo, M.Pd.I..

**Kata Kunci:** *Ice Breaking*, Senam Otak, Konsentrasi Belajar

Proses belajar mengajar yakni transfer ilmu dari pendidik kepada peserta didik. Belajar tidak hanya di sekolah tetapi juga dapat dilakukan di lingkungan masyarakat. Situasi dan kondisi saat ini teknologi semakin berkembang setiap harinya pasti ada peningkatan yang membuat peserta didik menjadi malas ataupun jenuh untuk belajar. Rasa malas dan jenuh peserta didik berpengaruh pada konsentrasi belajar yang dimana peserta didik harus fokus pada saat pembelajaran. Kesulitan untuk berkonsentrasi belajar juga dialami oleh siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Jenangan pada pelajaran Pendidikan Agama Islam. Oleh karena itu, guru Pendidikan Agama Islam menerapkan kegiatan pendinginan atau *ice breaking* senam otak untuk membantu siswa berkonsentrasi dan merasa tertarik dalam mengikuti pembelajaran.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui implementasi gerakan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan, (2) mengetahui faktor pendukung dan penghambat *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar dalam pembelajaran PAI studi empiris pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan, (3) mengetahui dampak dari hasil penerapan *ice breaking* senam otak untuk peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan.

Adapun metode penelitian untuk menjawab pertanyaan di atas menggunakan metode penelitian kualitatif dengan sajian data dalam bentuk deskriptif atau naratif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Pengecekan keabsahan temuan dalam penelitian ini menggunakan triangulasi teknik.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa: (1) Implementasi *ice breaking* senam otak yaitu dilakukan urut satu per satu dilakukan yang dimulai dari gerakan tepuk tunggal-ganda sampai gerakan huruf V dan pistol yang dilakukan pada saat kegiatan di awal, di tengah dan di akhir pembelajaran PAI. (2) Faktor pendukung yaitu tekad siswa untuk belajar dan tempat pembelajaran yang nyaman. Sedangkan faktor penghambat yaitu kondisi dalam diri siswa seperti rasa lapar dan siswa lain yang berlalu-lalang pada saat berlangsungnya kegiatan (3) Dampak dari gerakan dari *ice breaking* senam otak yaitu ditunjukkan dengan adanya perkembangan pada aspek konsentrasi belajar seperti kognitif, afektif, dan psikomotorik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Jenangan dalam pembelajaran PAI.



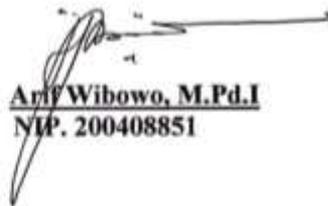
## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Novita Sari  
NIM : 201180396  
Jurusan : Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Judul : Analisis Penerapan *Ice Breaking* Senam Otak Untuk Peningkatan Konsentrasi Belajar dalam Pembelajaran PAI (Studi Empiris pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan)

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqasah

Pembimbing

  
Arif Wibowo, M.Pd.I  
NIP. 200408851

Ponorogo, 13 Mei 2022

Mengetahui,

Ketua  
Jurusan Pendidikan Agama Islam  
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
IAIN Ponorogo



  
Dr. Kharisul Wathoni, M.Pd.  
NIP. 197306252003121002

**IAIN**  
**PONOROGO**



KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Novita Sari  
NIM : 201180396  
Jurusan : Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Judul : Penerapan *Ice Breaking* Senam Otak untuk Peningkatan Konsentrasi Belajar dalam Pembelajaran PAI Siswa Kelas VIII Smp Negeri 1 Jenangan

Telah dipertahankan pada sidang munaqasah di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo pada:

Hari : Selasa  
Tanggal : 31 Mei 2022

dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Agama Islam, pada:

Hari : Rabu  
Tanggal : 08 Juni 2022

Ponorogo, 08 Juni 2022

Mengesahkan

Plh. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Institut Agama Islam Negeri Ponorogo



Dr. H. Moh. Miftachul Choiri, M.A.  
NIP. 197404181999031002

Tim Penguji:

Ketua Sidang : Dr. Tintin Susilowati, M.Pd  
Penguji I : Dra. Aries Fitriani, M.Pd  
Penguji II : Arif Wibowo, M.Pd.I

## SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI

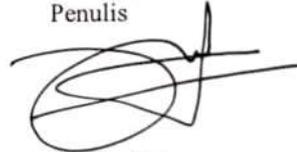
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Novita Sari  
NIM : 201180396  
Jurusan : Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Judul Skripsi : Penerapan *Ice Breaking* Senam Otak untuk Peningkatan Konsentrasi Belajar dalam Pembelajaran PAI Siswa Kelas VIII Smp Negeri 1 Jenangan

Menyatakan bahwa naskah skripsi telah diperiksa dan disahkan oleh pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut di publikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat di akses di [ethesis.iainponorogo.ac.id](https://ethesis.iainponorogo.ac.id). Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut sepenuhnya jadi tanggungjawab dari penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 22 Juni 2022  
Penulis



Novita Sari

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novita Sari  
NIM : 201180396  
Jurusan : Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Judul Skripsi : Analisis Penerapan *Ice Breaking* Senam Otak Untuk Peningkatan Konsentrasi Belajar dalam Pembelajaran PAI (Studi Empiris pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan)

dengan ini, menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan pengambil-alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Ponorogo, 13 Mei 2022

Yang Membuat Pernyataan



**Novita Sari**  
**NIM.201180396**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang masalah .....	1
B. Fokus penelitian .....	2
C. Rumusan masalah.....	3
D. Tujuan penelitian.....	3
E. Manfaat penelitian.....	3
F. Sistematika pembahasan .....	4
BAB II.....	6
KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian teori.....	6
B. Telaah hasil penelitian terdahulu.....	23
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN.....	27
A. Pendekatan dan jenis penelitian .....	27
B. Kehadiran peneliti .....	28
C. Lokasi penelitian .....	29
D. Data dan sumber data .....	29
E. Prosedur pengumpulan data .....	29
F. Teknik analisis data.....	31
G. Pengecekan keabsahan data .....	32
BAB IV .....	34
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Gambaran umum latar penelitian .....	34
B. Paparan data .....	42

C. Pembahasan.....	49
BAB V.....	61
PENUTUP.....	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	63



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang masalah

Ilmu merupakan sesuatu yang pasti kebenarannya karena terbukti secara ilmiah dan bersifat objektif. Ilmu akan diperoleh seseorang dalam proses belajar.<sup>1</sup> Belajar merupakan kegiatan yang dapat dilakukan oleh setiap orang, baik anak-anak, orang dewasa, hingga orang tua. Belajar dapat dilakukan di berbagai tempat dan waktu, selama seseorang itu memiliki niat yang serius untuk belajar. Kata belajar dikaitkan dengan siswa, karena belajar merupakan rutinitas siswa setiap hari, dimana belajar dapat dilakukan secara formal, nonformal dan informal. Bahkan, saat ini banyak siswa yang mengikuti bimbingan belajar di tempat-tempat tertentu, atau mendatangkan guru privat di rumah yang bertujuan untuk memperdalam ilmu yang telah dipelajari.<sup>2</sup>

Era modernisasi sekarang ini, belajar bukan lagi menjadi rutinitas yang disukai siswa. Hal tersebut dikarenakan ada banyak hal yang membuat siswa malas ataupun jenuh dalam belajar, seperti membutuhkan konsentrasi yang tinggi, waktu dan tenaga yang dikeluarkan, perasaan dan paksaan untuk meninggalkan berbagai kegiatan yang menyenangkan dibandingkan belajar, seperti bermain ponsel, *game online*, atau kegiatan lain baik positif atau negatif yang berasal dari lingkungan sekitar. Akan tetapi, hal yang paling mendasar dari permasalahan dalam belajar tersebut adalah membutuhkan konsentrasi belajar yang tinggi. Siswa dituntut untuk tetap berkonsentrasi hingga pelajaran selesai.

Konsentrasi belajar memang sangat diperlukan dalam proses pembelajaran apapun. Hal tersebut dikarenakan aspek yang mendukung siswa dalam belajar adalah konsentrasi. Jika siswa tidak dapat berkonsentrasi pada pelajaran yang sedang berlangsung,

---

<sup>1</sup> Nasution, *Sosiologi Pendidikan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), 91.

<sup>2</sup> H. Djaali, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: PT Aksara, 2015), 07.

maka dampaknya akan merugikan diri siswa itu sendiri karena tidak mendapatkan apapun dari pelajaran tersebut. Karena begitu pentingnya konsentrasi bagi siswa, sehingga konsentrasi dapat menjadi prasyarat untuk siswa dalam belajar agar berhasil mencapai tujuan pembelajaran. Kesulitan konsentrasi belajar ini juga dirasakan oleh siswa pada salah satu pelajaran yaitu pelajaran pendidikan agama Islam. Pembelajaran Pendidikan Agama Islam konsentrasi belajar sangat dibutuhkan siswa untuk memahami materi dan penjelasan dari apa yang di sampaikan. Sehingga adanya ini guru atau pengajar mata pelajaran PAI dituntut untuk memiliki strategi belajar mengajar yang inovatif seperti penerapan *ice breaking* ditengah-tengah pembelajaran.<sup>3</sup>

Sesuai dengan hasil studi awal terdapat permasalahan yang muncul seperti rasa bosan, kurang fokus dan kurang tertariknya siswa dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 1 Jenangan sehingga mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar yang berpengaruh dalam kegiatan penyampaian transfer ilmu.<sup>4</sup> Oleh karena itu, peneliti tertarik tentang bagaimana pengajar dapat menerapkan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Sehingga penelitian ini penting untuk diteliti untuk menganalisis penerapan *ice breaking* senam otak dengan harapan untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada pembelajaran PAI pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan.

## **B. Fokus penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah agar pengkajian masalah dalam penelitian ini terfokus dan terarah. Dikarenakan keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti baik dalam hal kemampuan, dana, waktu dan tenaga maka fokus penelitian dalam penelitian ini adalah Penerapan *Ice Breaking* Senam Otak untuk Peningkatan Konsentrasi Belajar dalam Pembelajaran PAI Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan.

---

<sup>3</sup> Moh Sunardi, *Belajar Dan Pembelajaran* (DIY: CV Budi Utama, 2012), 17.

<sup>4</sup> Mulyadi, *Observasi Awal*, November 2021.

### **C. Rumusan masalah**

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat penulis uraikan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana implementasi gerakan *ice breaking* senam otak dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan?
2. Apa saja faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan?
3. Bagaimana dampak dari hasil penerapan *ice breaking* senam otak untuk peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan?

### **D. Tujuan penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah yang telah penulis kemukakan di atas maka dapat penulis uraikan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui implementasi gerakan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan.
2. Untuk mengetahui faktor penghambat dan pendukung *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar dalam pembelajaran PAI studi empiris pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan.
3. Untuk mengetahui dampak dari hasil penerapan *ice breaking* senam otak untuk peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan.

### **E. Manfaat penelitian**

Harapan penulis dalam melakukan penelitian ini dapat memberikan manfaat baik teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dari penelitian adalah:

1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat sebagai kontribusi bagi khasanah ilmiah dalam bidang pendidikan serta sebagai bahan informasi bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian lebih lanjut.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Peneliti

Sebagai praktik pengalaman dan untuk menambah wawasan pengetahuan peneliti tentang implementasi *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar dalam pembelajaran PAI.

### b. Bagi Mahasiswa

Diharapkan menjadi salah satu acuan bagi pelaksanaan penelitian yang relevan.

### c. Bagi Lembaga Pendidikan

Sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kemampuan pemahaman tentang penerapan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

### d. Bagi Perguruan Tinggi

Sebagai sumber data dan sumbangan pemikiran dan sekaligus dapat memperkaya khazanah keilmuan ataupun pengetahuan dalam tingkatan wacana.

## F. Sistematika pembahasan

Sistematika pembahasan penelitian ini menggambarkan hubungan antar bab satu dengan bab lain yang memaparkan mengenai penerapan *ice breaking* senam otak untuk peningkatan konsentrasi belajar dalam pembelajaran PAI di kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan. Bab satu yaitu pendahuluan yang terdiri dari latar belakang permasalahan dimana terdapat masalah-masalah yang terjadi di lapangan yang kemudian akan di fokuskan dalam fokus penelitian. Selain itu, bab satu juga terdiri dari rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat

penelitian dan sistematika pembahasan terkait penerapan *ice breaking* senam otak untuk peningkatan konsentrasi belajar dalam pembelajaran PAI di kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan.

Bab dua yaitu kajian pustaka yang terdiri dari kajian teori dan telaah hasil penelitian terdahulu. Kajian teori dalam penelitian ini antara lain yaitu *ice breaking*, senam otak, dan konsentrasi belajar. Sedangkan telaah penelitian terdahulu yaitu tentang penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penerapan *ice breaking* senam otak untuk peningkatan konsentrasi belajar dalam pembelajaran PAI di kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan sehingga dapat digunakan untuk mengungkap hal-hal yang membedakan dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

Bab tiga tentang metode penelitian yang terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian, kehadiran penelitian, lokasi penelitian, data dan sumber data, prosedur pengumpulan data, teknik analisis data, dan pengecekan keabsahan temuan yang berkaitan dengan penerapan *ice breaking* senam otak untuk peningkatan konsentrasi belajar dalam pembelajaran PAI di kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan.

Bab empat yaitu hasil dan pembahasan yang berisi tentang gambaran umum latar penelitian, paparan data dan pembahasan. Dalam bab ini dilakukan pendeskripsian data secara umum tentang SMP Negeri 1 Jenangan sebagai latar penelitian. Selain itu, berisi tentang paparan data serta pembahasan analisa data pada rumusan masalah, yaitu terkait penerapan *ice breaking* senam otak untuk peningkatan konsentrasi belajar dalam pembelajaran PAI studi empiris pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan.

Bab lima yaitu penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran. Kesimpulan berisi jawaban dari rumusan masalah serta pencapaian dari penerapan *ice breaking* senam otak untuk peningkatan konsentrasi belajar dalam pembelajaran PAI studi empiris pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan sehingga mempermudah pembaca dalam mengambil inti dari penelitian.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian teori

##### 1. *Ice breaking*

###### a. Pengertian

*Ice breaking* adalah permainan atau kegiatan yang berfungsi untuk mengubah suasana kebekuan dalam kelompok. *Ice breaking* merupakan suatu aktivitas kecil dalam suatu kegiatan yang bertujuan agar individu mengenal yang lain dan merasa nyaman dengan lingkungan barunya.<sup>5</sup> *Ice breaking* juga apat diartikan sesuatu yang dingin yang perlu diberikan pada suasana yang panas. Artinya, ketika suasana sudah memanas, menegang, maka perlu suatu minuman yang dingin dan menyegarkan, yaitu *ice breaker* agar suasana kembali dingin dan otak siap menuju kegiatan pembelajaran yang lebih menantang.

Ada juga yang menyebutkan bahwa *Ice Breaking* adalah peralihan situasi dari yang membosankan, membuat mengantuk, menjenuhkan dan tegang menjadi rileks, bersemangat, tidak membuat mengantuk, serta ada perhatian dan ada rasa senang untuk mendengarkan atau melihat orang yang berbicara di depan kelas atau ruangan pertemuan.<sup>6</sup> *Ice Breaker* merupakan cara tepat untuk menciptakan suasana kondusif.<sup>7</sup> Kegiatan ini biasanya berupa suatu games atau permainan, humor, kadang berupa kegiatan yang cenderung memalukan, kegiatan berupa informasi, pencerahan, atau dapat juga dalam bentuk permainan sederhana.<sup>8</sup>

---

<sup>5</sup> Abduh, *Mempelajari Ice Breaking Dalam Belajar* (Jakarta: PT. Bimi Nosantara, 2015), 145.

<sup>6</sup> Kusumo Suryoharjuno, *100+ Ice Breaker Penyemangat Belajar* (Surabaya: Ilman Navia, 2015), 15.

<sup>7</sup> Achmad Fanani, "Ice Breaking Dalam Proses Belajar Mengajar," *Jurnal Buana Pendidikan* 6, no. 11 (2010): 04.

<sup>8</sup> Syah Nanda Hidayatullah, "Penerapan Ice Breaking Pada Proses Belajar Mengajar Siswa Kelas TPM SMK Negeri 7 Surabaya Pada Mata Pelajaran K3," *JPTM* 1, no. 2 (2013): 68.

*Ice breaking* dalam pembelajaran merupakan salah satu bentuk dari pembelajaran dengan pendekatan PAKEM. Realitas di kehidupan nyata pendekatan PAKEM ini masih belum di terapkan dalam proses belajar mengajar.<sup>9</sup> Permainan apapun bisa disebut sebagai permainan *ice breaking* selagi ia memberikan kemeriahan dan menghangatkan suasana dalam memainkannya. Berikut ini beberapa permainan *ice breaking*:

- 1) *Games* (permainan) yaitu permainan untuk *ice breaker* adalah kegiatan simulasi yang melibatkan siswa.
- 2) Menyanyi sebagai *ice breaker* adalah kegiatan yang paling mudah dan disukai, tetapi jarang digunakan guru kecuali guru seni suara. Jika dikemas dengan baik, menyanyi dapat membuat suasana kelas menjadi gembira.
- 3) Senam untuk *ice breaker* adalah gerakan-gerakan sederhana yang mudah dilakukan, tidak terlalu menguras tenaga atau keringat, tidak membahayakan, dan tetap ada unsur kegembiraan.
- 4) Kalimat Pembangkit Semangat untuk *ice breaker* adalah suatu kalimat yang mampu memotivasi KBM dan bersifat positif.
- 5) Kalimat Indah Penuh Makna untuk *ice breaker* adalah suatu kalimat yang mampu memotivasi KBM dan bersifat positif yang mencerminkan suatu komunitas atau teladan yang akan didapat.
- 6) *Story Telling* (Bercerita) untuk *ice breaker* adalah menyampaikan sebuah kisah nyata berdasar kenyataan atau fiksi dan keduanya mengandung hikmah.
- 7) Tepuk Tangan untuk *ice breaker* ini sangat efektif mengkonsentrasikan para siswa sebelum memulai KBM, mengkondisikan para siswa agar kembali segar

---

<sup>9</sup> Muh. Aniar Hari Swasono, "Membangun Kebiasaan Membaca Pada Anak Di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Program Satu Jam Tanpa Gawai Di Griya Baca Desa Karangrejo," *JPM: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Institut Teknologi Dan Bisnis Asia Malang* 1, no. 2 (2020): 38–50.

dan fokus mengikuti KBM, maupun untuk memberi perasaan senang ketika mengakhiri KBM.

- 8) Senam otak adalah bentuk kegiatan melatih otak. Teknik ini sangat efektif untuk membuat otak siap bekerja karena diawali dengan sebuah gerakan.
- 9) Humor sebagai *ice breaker* adalah suatu kegiatan untuk membantu siswa menemukan jati diri mereka yang sesungguhnya. Jika siswa dituntut ketat dan bertingkah laku sempurna, maka dapat menimbulkan perasaan tidak aman dan mempunyai gambaran yang buruk pada diri sendiri. Sebaliknya jika disampaikan dengan rasa humor, dapat membuat siswa menemukan rasa percaya diri dan tumbuh rasa positif.<sup>10</sup>
- 10) Tebak-tebakan adalah suatu kegiatan untuk merangsang rasa ingin tahu siswa serta membangun kreatifitas siswa dalam membuat dan menjawab permasalahan dari sisi yang unik.

Berfokus pada *Ice breaking*, salah satu contoh penerapannya yaitu melakukan senam otak. Permainan senam otak dilakukan untuk menyeimbangkan otak, dengan keseimbangan otak kanan dan kiri akan dapat menumbuhkan semangat belajar pada anak.<sup>11</sup> Selain itu, berfungsi meningkatkan konsentrasi pada saat belajar dan meningkatkan daya ingat.<sup>12</sup>



---

<sup>10</sup> Suryoharjuno, *100+ Ice Breaker Penyemangat Belajar*, 25–40.

<sup>11</sup> Yolanda Dwi Putri, “Kegiatan Senam Otak Usia Dini,” *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo* 6, no. 1 (2019): 12–17.

<sup>12</sup> Novi Ayu Kristiana Dewi, *Model Pembelajaran Aktif, Dan Efektif* (Indramayu: Penerbit Adab, 2021), 104.

## b. Tujuan

Proses pembelajaran yang serius kaku tanpa sedikitpun ada nuansa kegembiraan tentulah akan sangat cepat membosankan.<sup>13</sup> Tujuan yang dilaksanakan *Ice Breaking* ini adalah:

- 1) Terciptanya kondisi-kondisi yang efektif, semangat dalam pembelajaran.
- 2) Menghilangkan rasa bosan yang dialami peserta didik.
- 3) Terciptanya kondisi yang dinamis.
- 4) Menimbulkan semangat dan motivasi untuk mengikuti pembelajaran berlangsung.

## 2. Senam otak

### a. Pengertian

Senam otak atau biasa disebut *brain gym*. Secara etimologi, istilah *brain gym* merupakan istilah yang berasal dari bahasa Inggris. Menurut Kamus Umum Bahasa Inggris-Indonesia, istilah *brain* mempunyai arti sebagai otak, sedangkan istilah *gym* mempunyai arti sebagai senam. Jadi yang dimaksud *brain gym* adalah kegiatan yang berupa senam atau penguatan tubuh dengan menggunakan seluruh tubuh yang berfungsi menyegarkan kembali jaringan otak individu.<sup>14</sup>

*Brain Gym* adalah sejumlah gerakan sederhana yang dapat menyegarkan kembali jaringan otak, menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak, dapat menarik keluar tingkat konsentrasi otak, dan juga sebagai jalan keluar bagi bagian-bagian otak yang terhambat agar dapat berfungsi maksimal. Proses pembelajaran dengan penerapan metode *brain gym* menekankan pada kefokuskan dan konsentrasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Sehingga siswa mampu mengikuti pembelajaran tanpa harus jenuh, ribut, dan bosan.<sup>15</sup>

### b. Sejarah

<sup>13</sup> Mu'awanah Elfi and Rifa Hidayah, *Bimbingan Konseling Islam* (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), 52.

<sup>14</sup> Akhmad Sukri and Elly Purwanti, "Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Brain Gym," *Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains* 1, no. 1 (2013): 52.

<sup>15</sup> Bilwalidayni Ikbal, *Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan UIN Alauddin Makassar*. (Makassar: Fak. Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin, 2017), 20.

Pelopop berkembangnya gerakan senam otak dalam dunia pendidikan dan kesehatan saat ini adalah hasil kerja dari Paul E. Dennison dan Gail E. Dennison. Paul E. Dennison mengembangkan teknik senam otak untuk mengajari anak yang mempunyai hambatan mental, bersama dengan istrinya yaitu Gail E. Dennison. Pada tahun 1960 Dennison melakukan penelitian tentang hubungan prestasi membaca dengan perkembangan otak sebagai dasar munculnya senam otak, yaitu program pembelajaran yang berbasis gerakan untuk membantu orang dari segala usia untuk mengubah tantangan belajar menjadi keberhasilan.

Dennison mengumpulkan beberapa kegiatan favorit untuk belajar dan bergerak, Dennison memberikan masing-masing gerakan dengan nama-nama yang terorganisir. Kegiatan ini diterbitkan dalam sebuah buku senam otak berjudul *Aktivitas Sederhana untuk Whole Brain Learning* pada tahun 1986, yang saat ini dikenal sebagai gerakan senam otak. Pada tahun 1987 Dennison mendirikan Edu K (*Educational Kinesiology*), Edu K adalah suatu sistem yang memberdayakan semua orang yang belajar, tanpa batas umur, dengan menggunakan aktivitas gerakan-gerakan untuk memunculkan seluruh potensi seseorang.

### c. Manfaat

Otak merupakan organ terpenting dalam susunan tubuh manusia. Didalamnya memuat berbagai sel saraf yang berhubungan satu sama lain dan berhubungan pula dengan keseluruhan jaringan organ tubuh untuk memerintahkan segala hal yang akan diperbuat, seperti makan, minum, mandi, belajar dan segala aktivitas manusia yang tampak ini dikendalikan oleh otak. Selain itu, otak juga menjalankan berbagai kegiatan homeostatis pada manusia, seperti mengatur detak jantung, tekanan darah, keseimbangan cairan tubuh dan suhu tubuh kita.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Afin Murtie, *Melatih Otak Anti Lupa Dengan Metode Laci Pikiran* (Yogyakarta: Media Pressindo, 2013), 11.

Senam otak sangat baik dilakukan pada awal pembelajaran, yang berguna membuka titik-titik positif belajar. Setelah belajar, senam otak juga bisa dilakukan kembali untuk bisa membuat santai/rileks akibat proses pembelajaran yang melelahkan/mengganggu/membutuhkan konsentrasi tinggi. Senam otak dapat pula berfungsi meredakan dan mengurangi stres.

Manfaat senam otak pada umumnya orang yang menggunakan tangan kanan, sebenarnya dapat mengaktifkan fungsi belahan otak kiri, yang akan dilakukan bersama oleh aktifitas tubuh bagian kanan atau yang berorientasi pada bagian kanan. Ketika belahan otak kanan berfungsi (berhubungan dengan gambar atau tugas-tugas yang berhubungan dengan ruang), maka akan dilakukannya bersama-sama oleh aktivitas tubuh bagian kiri hal tersebut memberikan gambaran adanya koneksi atau hubungan antara belahan otak kiri dengan tubuh bagian kanan, dan belahan otak kanan dengan tubuh bagian kiri.

Manfaat dalam pendidikan, senam otak sangat baik dilakukan pada awal pembelajaran, yang berguna membuka titik-titik positif belajar. Setelah belajar, senam otak juga bisa dilakukan kembali untuk bisa membuat santai/rileks akibat proses pembelajaran yang melelahkan, dan membutuhkan konsentrasi tinggi. Selain itu, manfaat lain dari senam otak diantaranya sebagai berikut:

- 1) Memungkinkan belajar tanpa stres, karena dilakukan dalam waktu singkat.
- 2) *Brain gym* juga tidak memerlukan bahan atau tempat khusus, sehingga dapat menyesuaikan situasi belajar dan bekerja dalam kehidupan sehari-hari.
- 3) Dengan *brain gym* dapat meningkatkan kepercayaan diri.
- 4) Hasil akan segera dirasakan dalam hal kemandirian anak dalam belajar dan seseorang dalam belajar. Secara aktif meningkatkan potensi dan keterampilan yang dimiliki, karena *brain gym* menyenangkan dan menyehatkan.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Murtie, 19.

d. Gerakan senam otak

Gerakan *ice breaking* senam otak dalam kegiatan pembelajaran memerlukan daya fokus dan konsentrasi akan menjadikan belajar mereka lebih efektif dan efisien, lebih cepat menguasai, lebih mudah memecahkan masalah.<sup>18</sup>

Berikut ini beberapa gerakan senam otak antara lain:

1) Tepuk tunggal-ganda

Aturan dalam permainan senam otak tepuk tunggal-ganda sebagai berikut:

- a) Jika perintah “tepuk tunggal” maka tepukan satu kali. Sedangkan, “tepuk ganda” maka tepukan dua kali,
- b) Jika hanya perintah “tunggal” atau “ganda” maka hanya mengucapkan “tunggal” atau “ganda” tanpa tepukan.

2) Dua tangan di depan dada

Tempelkan ujung 5 jari kanan dengan ujung 5 jari kiri (kedua telapak tangan dijauhkan/tidak menempel), mulailah dengan memutar kedepan bersamaan-jempol kanan dan jempol kiri seperti halnya gerakan mengayuh sepeda, setelah itu putar ke arah sebaliknya. Lanjutkan dengan putaran pada jari-jari lain secara berurutan, lakukan semakin cepat.

3) Telapak tangan kanan di atas kepala, telapak tangan kiri menempel di perut

Gerakkan telapak kanan menepuk-tepuk rambut/naik turun, bersamaan dengan itu gerakkan telapak tangan kiri berputar-putar dengan tetap menempel pada perut. Setelah beberapa saat, rubahlah menjadi sebaliknya, telapak kiri yang menepuk-tepuk rambut dan telapak kanan yang berputar di perut, pergantian tugas kedua tangan tersebut supaya berjalan dengan tepat dan usahakan semakin cepat gerakannya.

4) Gerakan jempol dan kelingking

---

<sup>18</sup> Ridwan Abdullah Sani, *Inovasi Pembelajaran* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), 9.

Genggam tangan kanan dan kiri kemudian pada tangan kanan buka kepala pada bagian jempol dengan posisi jari lain tetap mengepal kemudian pada tangan kiri buka kepalan tangan kiri pada bagian kelingking dengan posisi jari lain tetap mengepal. Sebaliknya Genggam tangan kanan dan kiri kemudian pada tangan kanan buka kepalan pada bagian jempol dengan posisi jari lain tetap mengepal kemudian pada tangan kanan buka kepalan tangan kanan pada bagian kelingking dengan posisi jari lain tetap mengepal Lakukan gerakan ini secara bergantian antara tangan kanan dan kiri dan dilakukan secara berulang-ulang.

5) Gerakan huruf V dan pistol

Telapak tangan kanan menghadap kedepan kemudian jari telunjuk dan jari tengah membentuk huruf V. Kemudian ibu jari dan telunjuk tangan kiri membentuk pistol sebaliknya Telapak tangan kiri menghadap kedepan kemudian jari telunjuk dan jari tengah membentuk huruf V. Kemudian ibu jari dan telunjuk tangan kanan membentuk pistol Lakukan gerakan ini secara bergantian antara tangan kanan dan kiri dan dilakukan secara berulang-ulang.<sup>19</sup>

e. Penerapan senam otak

Senam otak (*Brain Gym*) mempunyai tujuan agar murid dapat bermain dan melakukan olah tubuh yang dapat membantu meningkatkan kemampuan otak mereka baik dalam menulis, berbicara, mendengarkan dan membaca.<sup>20</sup> Adapun gerakan tubuh dalam *Brain Gym* dapat dilakukan dengan mudah oleh siapa saja dan dengan efek yang langsung terlihat. Dalam pendidikan sekolah education kinesiology (Edu-K), murid justru sangat di sarankan untuk bergerak mengikuti dorongan gerak secara alamiah dan tidak di paksakan.

<sup>19</sup> Franch. Andri Yanuarita, *Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak (Brain Gym)* (Yogyakarta: Teranova Books, 2012), 78.

<sup>20</sup> Riko Eltrada, "Meningkatkan Kosentrasi Belajar Siswa Melalui Penerapan Metode Brain Gym (Senam Otak) Pada Proses Pembelajaran Pkn Kelas Vb SDN 81 Kota Bengkulu." (Skripsi, Bengkulu, Fak. Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UNIB, 2011), 12-13.

Senam otak telah di gunakan oleh guru dan para ahli terapi dalam suatu program yang ditujukan untuk membantu anak yang mengalami kesulitan dalam perkembangan dan pembelajaran. Penerapan metode senam otak (*Brain Gym*) dalam pembelajaran adalah pada saat keadaan siswa tidak lagi berkonsentrasi (fokus) lagi dalam mengikuti pembelajaran atau saat suasana kelas menjadi ribut atau membosankan. Pada saat itu guru menggunakan metode *ice breaking* permainan senam otak dengan meminta siswa untuk mengikuti guru melakukan gerakan-geraknya.

### 3. Konsentrasi belajar

#### a. Pengertian

Konsentrasi dalam bahasa Inggris berasal dari kata *concentrate* yang berarti memusatkan. Konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu masalah atau objek.<sup>21</sup> Konsentrasi (perhatian memusat) yakni memusatkan pikiran, perasaan, dan kemauan pada satu objek.<sup>22</sup> Konsentrasi dimaksudkan segenap kekuatan perhatian pada suatu situasi belajar.<sup>23</sup> Konsentrasi dimaksudkan segenap kekuatan perhatian pada suatu situasi belajar.<sup>24</sup>

Menurut Slameto konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan.<sup>25</sup> Artinya hanya memikirkan satu hal saja. Menurut kamus pembelajaran konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal juga di sebut pemusatan tenaga dan kekuatan.<sup>26</sup>

---

<sup>21</sup> Asep Jihad and Abdul Haris, *Evaluasi Pembelajaran* (Jakarta: Multi Presindo, 2008), 15.

<sup>22</sup> Abu Ahmadi, *Psikologi Umum* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), 151.

<sup>23</sup> Sardiman A. M., *Interaksi Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), 40.

<sup>24</sup> Romlah, *Psikologi Pendidikan* (Malang: UMM Pers, 2010), 81.

<sup>25</sup> Yarisumi, "Hubungan Antara Konsentrasi Belajar Peserta Didik Dengan Keaktifan Belajar Pada Bimbingan Belajar Bahasa Inggris Happy Course" 5 (2017): 133.

<sup>26</sup> Dedi Sugoni, *Kamus Pembelajaran* (Jakarta: Pustaka Bahasa, 2003), 215.

Konsentrasi untuk memfokuskan pikiran pada suatu objek tertentu.<sup>27</sup> Konsentrasi yang penting digunakan yakni konsentrasi berpikir saat didalam kelas, artinya dengan konsentrasi berpikir anak mampu berpikir untuk memecahkan masalah yang diberikan oleh gurunya dengan cara menjawab pertanyaan yang diberikan. Adanya konsentrasi maka peserta didik akan berkonsentrasi dalam belajar.

Sedangkan konsentrasi belajar adalah pemusatan fungsi jiwa dan pemikiran seseorang terhadap objek yang berkaitan dengan belajar (penerimaan informasi tentang pelajaran) di mana konsentrasi belajar ini sangat penting dalam proses pembelajaran karena merupakan usaha dasar untuk dapat mencapai prestasi belajar yang lebih baik. Konsentrasi belajar adalah memusatkan segenap kekuatan perhatian siswa pada saat pembelajaran berlangsung. Artinya siswa memperhatikan guru, mendengarkan, melihat dan memusatkan pikiran terhadap apa yang disampaikan guru, dan merespon stimulus yang diberikan guru dan menyampingkan semua hal yang tidak berhubungan dengan pelajaran.<sup>28</sup>

Untuk mengukur tingkat konsentrasi belajar peserta didik, yang terpenting adalah mengetahui seberapa jauh individu tersebut menerima, menolak, menghindari setiap pelaksanaan pembelajaran yang menjadi kecenderungannya.<sup>29</sup> Disamping itu dengan adanya fokus (pusat) perhatian atau konsentrasi, maka:

- 1) Akan membangkitkan minat peserta didik untuk menaruh perhatian dalam pengajaran dan menimbulkan daya konsentrasi itu sendiri.
- 2) Dapat mengorganisasikan bahan pelajaran yang menjadi suatu problem yang mendorong peserta didik selalu aktif dalam hal mengamati, menyelidiki, memecahkan, dan menentukan jalan penyelesaiannya sekaligus bertanggung jawab atas tugas yang diserahkan kepadanya.

---

<sup>27</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar Yang Efesien* (Yogayakarta: Pusat Kemajuan Study, 1988), 61.

<sup>28</sup> Dimiyati and Mudjiono, *Belajar Dan Pembelajaran* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 29.

<sup>29</sup> Leony Sanga Lamsari Purba, "Peningkatan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Melalui Pemanfaatan Evaluasi Pembelajaran Quizizz Pada Mata Kuliah Kimia Fisika I," *JDP* 12, no. 1 (2019): 33.

3) Dapat memberikan struktur bahan pelajaran sehingga merupakan totalitas yang bermakna bagi peserta didik yang dapat digunakan untuk menghadapi lingkungan tempat ia hidup.<sup>30</sup>

b. Pentingnya

Sebagai makhluk belajar, manusia (peserta didik) belajar kepada sumber-sumber belajar. Sumber belajar dalam pendidikan Islam yaitu:<sup>31</sup>

- 1) Al-Quran yang merupakan sumber pertama dan utama yang dikembangkan menjadi teori,
- 2) Sunnah Nabi,
- 3) Fatwa sahabat yang masih menyaksikan perilaku nabi secara langsung,
- 4) Kemaslahatan yang membawa manfaat,
- 5) Nilai adat istiadat yang berasal dari nilai-nilai budaya masyarakat yang positif,
- 6) Pemikiran para Filosof dan intelektual muslim yang representatif.

Oleh karena itu, manusia sebagai pelaksana pendidikan, juga sebagai makhluk yang memiliki potensi untuk diberikan pendidikan, maka perlu adanya proses pembelajaran. Dengan melalui proses pembelajaran diharapkan peserta didik mengalami perubahan yang mewujudkan kecakapan baru di antaranya seperti dalam bidang akademik, sosial, dan berkarya.

Ali bin Abi Thalib berkata “*Aqbil ‘ala sya’nik*” (hadapkan konsentrasimu pada urusanmu), asas seperti ini diterapkan karena manusia memiliki banyak kekurangan dan kelemahan. Maka pemecahannya adalah memfokuskan masalah pada satu bagian, dan setelah bagian ini diselesaikan maka dapat beralih pada bagian yang lain.<sup>32</sup> Salah satu artikel yang saya temukan dengan tingkatan berpikir manusia

---

<sup>30</sup> Ahmad Rohani HM, *Pengelolaan Pengajaran Sebuah Pengantar Menuju Guru Profesional* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 24.

<sup>31</sup> Azyumardi Azra, *Esei-Esei Intelektual Muslim Dan Pendidikan Islam* (Jakarta: Logos, 1999), 11.

<sup>32</sup> Abdul Mujib and Yusuf Mudzakir, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta: Kencana, 2006), 127.

menurut taksonomi Bloom dengan salah satu model pengembangan keterampilan berpikir. Inti dari isi taksonomi Bloom yaitu tentang ada empat jenjang yang perlu dikuasai oleh siswa yakni bagaimana mereka dapat menerapkan, mengevaluasi, menganalisis dan mengkreasi suatu pengetahuan.<sup>33</sup>

Alasan pentingnya konsentrasi belajar:

- 1) Menurut Dimiyati konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap prestasi belajar seseorang. salah satunya dapat meningkatkan daya berpikir kritis serta meningkatkan kemampuan merespon dan memecahkan persoalan yang di hadapi dalam belajar.
- 2) Menurut Rooijakker yang menyebutkan bahwa kekuatan perhatian terpusat seseorang selama belajar akan berpengaruh terhadap prestasi belajarnya.
- 3) Slameto yang menyatakan bahwa konsentrasi besar pengaruhnya terhadap belajar.
- 4) Menurut Oemar Hamalik menjelaskan bahwa kegiatan belajar yang di sertai dengan pemusatan pikiran yang tinggi akan meningkatkan daya kritis berpikir dalam membaca tiap-tiap pokok pengertian yang dikemukakan dalam buku tersebut.

### c. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi belajar itu banyak sekali macamnya. Faktor-faktor tersebut dapat diklasifikasikan sebagai berikut: Faktor-faktor yang berasal dari luar peserta didik yakni faktor-faktor non sosial dan sosial, dan faktor-faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik yakni faktor-faktor fisiologis dan psikologis.<sup>34</sup>

Menurut Slameto faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa yaitu:

- 1) Kurangnya minat terhadap mata pelajaran yang dipelajari.

---

<sup>33</sup> Dede Rohaniawati, "Penerapan Pendekatan Pakem Untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Mahasiswa Dalam Mata Kuliah Pengembangan Kepribadian Guru," *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah* 1, no. 2 (2016): 72–155.

<sup>34</sup> Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Rajawali Pers, 1987), 249.

- 2) Perasaan gelisah, tertekan, marah, khawatir, takut, benci dan dendam.
- 3) Suasana lingkungan belajar yang berisik dan berantakan.
- 4) Kondisi kesehatan jasmani.
- 5) Kebosanan terhadap pelajaran atau sekolah.<sup>35</sup>

Selain itu juga terdapat faktor yang menjadi pendukung dan penghambat dalam konsentrasi belajar, diantaranya sebagai berikut:

1) Faktor pendukung

- a) Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Faktor internal merupakan faktor yang menentukan apakah seseorang dapat melakukan konsentrasi belajar secara efektif atau tidak. Dalam faktor internal ada dua yaitu faktor jasmani dan rohani. Faktor jasmani meliputi kesehatan badan/fisik seseorang secara keseluruhan yang terdiri dari kondisi fisik yang prima dan terhindar dari kuman serta penyakit, cukup istirahat dan tidur, mengkonsumsi makanan yang memenuhi standar gizi yang seimbang, panca indera dapat berfungsi dengan baik, dan tidak menderita gangguan fungsi otak dan saraf. Contoh faktor jasmani sebagai berikut, (1) Kondisi badan yang normal menurut standar kesehatan atau bebas dari penyakit yang serius, (2) Kondisi badan di atas normal atau fit akan lebih menunjang konsentrasi, (3) Cukup tidur dan istirahat, (4) Cukup makan dan minum serta makanan yang dikonsumsi memenuhi standar gizi untuk hidup sehat, (5) Seluruh panca indera berfungsi dengan baik, (6) Detak jantung normal. Mempengaruhi ketenangan dan sangat mempengaruhi konsentrasi efektif, dan (7) Irama napas berjalan baik. Sama halnya dengan jantung, irama napas juga sangat mempengaruhi ketenangan. Sedangkan, faktor rohani terdiri dari kondisi kehidupan yang cukup tenang, memiliki sifat sabar dan konsisten, taat

---

<sup>35</sup> Slameto, *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 86.

beribadah sebagai unsur pendukung ketenangan, tidak memiliki masalah yang berat, dan memiliki kemauan keras serta tidak mudah putus asa.<sup>36</sup> Contoh faktor rohani sebagai berikut, (1) Kondisi kehidupan sehari-hari cukup tenang, (2) Memiliki sifat baik, (3) Taat beribadah sebagai penunjang ketenangan dan daya pengendalian diri, (4) Tidak dihindangi berbagai jenis masalah yang terlalu berat, (5) Tidak emosional, (6) Memiliki rasa percaya diri yang cukup, (7) Tidak mudah putus asa, (8) Memiliki kemauan keras yang tidak mudah padam, dan (i) Bebas dari berbagai gangguan mental, seperti rasa takut, was-was, dan gelisah.<sup>37</sup>

- b) Faktor eksternal ialah faktor yang berasal dari luar diri seseorang terdiri dari lingkungan sekitar yang cukup tenang, udara yang nyaman dan bebas polusi maupun bau-bau yang mengganggu kenyamanan, penerangan yang cukup, suhu di sekitar lingkungan yang menunjang kenyamanan dalam melakukan kegiatan yang memerlukan konsentrasi, dan dukungan dari orang-orang di sekitar. Beberapa faktor eksternal yang mendukung konsentrasi efektif yaitu:
- (a) Lingkungan
  - (b) Udara
  - (c) Penerangan
  - (d) Orang-orang sekitar lingkungan
  - (e) Suhu
  - (f) Fasilitas.

## 2) Faktor penghambat

Ada dua faktor penghambat yang menyebabkan terjadinya tidak konsentrasi menurut Hakim yaitu:

### a) Faktor internal

Faktor-faktor internal merupakan faktor penyebab gangguan konsentrasi yang berasal dari dalam diri seseorang.<sup>38</sup> Faktor internal terbagi ke dalam dua bagian besar (a) Faktor jasmaniah, yang bersumber dari kondisi jasmani

<sup>36</sup> Sunawan, *Diagnosa Kesulitan Belajar* (UNNES, 2009), 6–9.

<sup>37</sup> Thursan Hakim, *Mengatasi Gangguan Konsentrasi* (Jakarta: Puspa Swara, 2003), 13–14.

<sup>38</sup> Hartono Dkk, “Pembelajaran Aktif Inofatif Kreatif Efetif Dan Menyenangkan” (Pekanbaru: Zanafa Publishing, 2009), 13.

seseorang yang tidak berada di dalam kondisi normal atau mengalami gangguan kesehatan, misalnya mengantuk, lapar, haus, gangguan panca indra, gangguan pencernaan dan sejenisnya. (b) Faktor Rohaniah, berasal dari mental seseorang yang dapat menimbulkan gangguan konsentrasi seseorang, misalnya tidak tenang, mudah gugup, emosional, tidak sabar, mudah cemas, stres dan sejenisnya.<sup>39</sup>

b) Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor penyebab gangguan yang berasal dari luar diri seseorang, yaitu lingkungan di sekitar orang tersebut berada. Gangguan yang sering dialami adalah adanya rasa tidak nyaman dalam melakukan berbagai kegiatan yang memerlukan konsentrasi penuh, misalnya ruang belajar yang sempit, kotor, udara yang berpolusi, dan suhu udara yang panas. Butuh usaha keras untuk meminimalkan gangguan-gangguan tersebut. Akan tetapi, yang lebih penting lagi adalah mengusahakan agar siswa tetap memiliki konsentrasi belajar yang kuat sehingga tetap mampu melakukan kegiatan dengan baik, walaupun faktor gangguan tersebut tetap ada. Di dalam faktor tersebut yang paling berpengaruh yaitu faktor eksternal, yaitu faktor dari lingkungan, misalnya seperti siswa yang merasa kepanasan di dalam kelas karena tidak adanya kipas di dalam kelas dan juga pada saat Guru sedang menerangkan di depan kelas dan siswa fokus pada materi yang diajarkan oleh guru tersebut dan secara tiba-tiba ada terdengar suara pulpen terjatuh secara tidak langsung maka semua siswa perhatiannya akan terarah pada sumber suara tersebut dan konsentrasi siswa tersebut akan terganggu. Oleh sebab itu, penyebab sulitnya anak dalam berkonsentrasi harus dicari terlebih dahulu apakah oleh faktor eksternal atau internal. Apabila penyebabnya karena faktor

---

<sup>39</sup> Hakim, *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*, 15.

lingkungan baik guru maupun orang tua dapat membantu anak untuk meminimalkan lingkungan sedemikian rupa agar anak bisa fokus atau memusatkan perhatiannya.<sup>40</sup>

d. Dampak konsentrasi belajar

Ciri-ciri anak yang dapat berkonsentrasi dalam belajar, Konsentrasi di klasifikasikan berdasarkan beberapa aspek diantaranya sebagai berikut:<sup>41</sup>

1) Aspek kognitif

Yaitu aspek yang menyangkut masalah pengetahuan, informasi, dan masalah kecakapan intelektual. Penilaian terhadap ranah kognitif ini bertujuan untuk mengukur penguasaan konsep dasar keilmuan (*content objectives*) berupa materi-materi esensial sebagai konsep kunci dan prinsip utama. Ranah kognitif ini merupakan ranah yang lebih banyak melibatkan kegiatan mental/otak.<sup>42</sup> Pada tahap ini anak memiliki konsentrasi yang ditandai dengan kesiapan ingatan tentang pengetahuan yang diperolehnya. pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan, pandai mengaplikasikan tentang informasi yang didapat, mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh, mampu mengadakan analisis dan sintesis pengetahuan yang diperoleh.<sup>43</sup>

2) Aspek afektif

Yaitu aspek yang berupa sikap dan apersepsi. Pada perilaku ini, anak yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditandai dengan adanya penerimaan (Tingkat perhatian tertentu), tanggapan (Kemauan untuk menanggapi yang diajarkan, mampu mengemukakan pendapatnya sendiri tanpa malu dan takut salah. Selain perilaku aspek afektif dapat ditandai dengan tingkat perhatian tertentu, respon yang berupa keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan, mengemukakan

---

<sup>40</sup> Parasemi, "Jurnal Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Dengan Bermain Sensori Motor Di Kelompok B2 Ra Ummatan Wahidah," *FKIP Universitas Bengkulu*, 2014, 13–15.

<sup>41</sup> Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran* (Jakarta: Bumi Aksara, 2016), 14.

<sup>42</sup> Armai Arif, *Pengantar Ilmu Dan Metode Pendidikan Islam* (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), 57.

<sup>43</sup> Harjanto, *Perencanaan Pengajaran* (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), 59.

suatu pandangan atau keputusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide dan sikap seseorang.

Ciri-ciri hasil belajar ini tampak pada peserta didik dalam berbagai tingkah laku seperti perhatian terhadap pelajaran, kedisiplinan, motivasi belajar, rasa hormat dll. Ranah afektif ini dapat dirinci menjadi lima jenjang yang disusun mulai dari yang paling sederhana sampai tahap yang paling kompleks seperti penerimaan atau (*receiving*) kesediaan seseorang untuk mengikuti suatu peristiwa tertentu, tanggapan (*responding*) menunjuk pada keikutsertaan secara aktif dari peserta didik agar dapat memberikan reaksi kesiapan dalam memberikan respon atau minat, penghargaan (*Valuing*) yaitu berhubungan dengan nilai yang melekat pada peserta didik terhadap suatu peristiwa atau tingkah laku, pengorganisasian (*organization*) yaitu menggabungkan beberapa nilai yang berbeda-beda serta membangun sistem yang konsisten secara interna, karakterisasi terhadap nilai (*characterization by a value*) yaitu menunjuk proses afeksi dimana seseorang memiliki suatu sistem nilai sendiri yang mengendalikan perilakunya untuk waktu yang lama dan pada gilirannya akan membentuk gaya hidupnya.<sup>44</sup>

### 3) Aspek psikomotorik

Aspek ini ditandai dengan gerak anggota badan yang sesuai dengan apa petunjuk guru, tindakan komunikasi antar sesama siswa dan juga guru baik secara ekspresi muka maupun gerakan badan yang memiliki arti serta siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai dengan adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru, serta komunikasi non verbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti. Hasil belajar psikomotorik merupakan kelanjutan dari hasil belajar kognitif dan afektif. Hal ini akan dapat setelah peserta didik menunjukkan perilaku atau perbuatan tertentu

---

<sup>44</sup> Hasyim Zaini, *Desain Pembelajaran Perguruan Tinggi* (Yogyakarta: CTDS Sunan Kalijaga, 2002), 74–76.

sesuai dengan makna yang terkandung pada kedua ranah tersebut dalam kehisupan sehari-hari.<sup>45</sup>

Dari penjabaran di atas, maka dampak dari hasil konsentrasi belajar siswa yakni dapat diamati dari beberapa tingkah lakunya saat proses belajar mengajar berlangsung, antara lain:

- 1) Memperhatikan secara aktif setiap materi yang disampaikan guru dengan cara mencatat hal-hal yang perlu, menyimak dengan seksama, bertanya saat ada yang tidak dipahami dan lain-lain.
- 2) Dapat merespon dan memahami setiap materi pelajaran yang diberikan seperti menerapkan pembelajaran yang disampaikan.
- 3) Selalu bersikap aktif dengan bertanya dan memberikan argumentasi mengenai materi pelajaran yang disampaikan oleh guru.
- 4) Menjawab dengan baik dan benar setiap pertanyaan yang diberikan guru.
- 5) Kondisi kelas tenang dan tidak gaduh saat menerima materi pelajaran, tidak mudah terganggu oleh rangsangan dari luar dan minat belajar siswa.

## **B. Telaah hasil penelitian terdahulu**

1. Skripsi karya Triadi Surya, Universitas Islam Indonesia tahun 2019 dengan judul *“Efektivitas Senam Otak (Brain Gym) Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan (Burnout) Pada Siswa Dalam Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Dan Aqidah Akhlak Di MTS Yapi Sleman Yogyakarta”*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *brain gym* mampu menurunkan tingkat kejenuhan siswa dalam proses belajar dalam mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam

---

<sup>45</sup> Zaini, 62.

dan Aqidah Akhlak di MTs YAPI Sleman.<sup>46</sup> Selain siswa tidak jenuh siswa juga lebih konsentrasi fokus dan membantu meningkatkan motivasi. Jika dibandingkan dengan penelitian peneliti, penelitian ini sama-sama meneliti tentang menerapkan senam otak untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar, dan membantu meningkatkan motivasi dan semangat belajar. Selain itu sama dalam jenis penelitian dimana penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif jenis penelitian lapangan atau studi empiris. Adapun perbedaannya terletak pada pengaruh dari permainan otak itu sendiri.

2. Skripsi karya Rifninda Nur Linasari, Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2015 dengan judul “*Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV Melalui Penerapan Teknik Kuis Tim di SD Negeri Sidomulyo Sleman Tahun Ajaran 2014/2015*”.<sup>47</sup>

Hasil dari penelitian ini yaitu penerapan teknik kuis tim dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran IPS di kelas IV SD Negeri Sidomulyo. Ada hasil observasi menunjukkan presentase belajar siswa meningkat, sehingga penelitian ini berhasil. Jika dibandingkan dengan penelitian peneliti, skripsi ini memiliki kesamaan yaitu sama-sama meneliti tentang strategi meningkatkan konsentrasi belajar. Perbedaan dari skripsi ini ialah pada penerapan penelitian yang menggunakan teknik kuis tim. Sedangkan dalam penelitian peneliti menggunakan senam otak. Serta pada penelitian ini menggunakan jenis pendekatan PTK Dan penelitian peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif.

3. Skripsi karya Ayu Dwi Kartika, Institut Agama Islam Negeri Curup pada tahun 2018 dengan judul “*Penerapan Metode Brain Gym (Senam Otak) Untuk Meningkatkan*

---

<sup>46</sup> Triadi Surya, “Efektivitas Senam Otak (Brain Gym) Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan (Burnout) Pada Siswa Dalam Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Dan Aqidah Akhlak Di Mts Yapi Sleman Yogyakarta” (Yogyakarta, Universitas Islam Indonesia, 2019), 40.

<sup>47</sup> Rifnida Nur Linasari, “Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV Melalui Penerapan Teknik Kuis Tim Di SD Negeri Sidomulyo Sleman” (Yogyakarta, Fak. Ilmu Pendidikan UIN, 2015), 23.

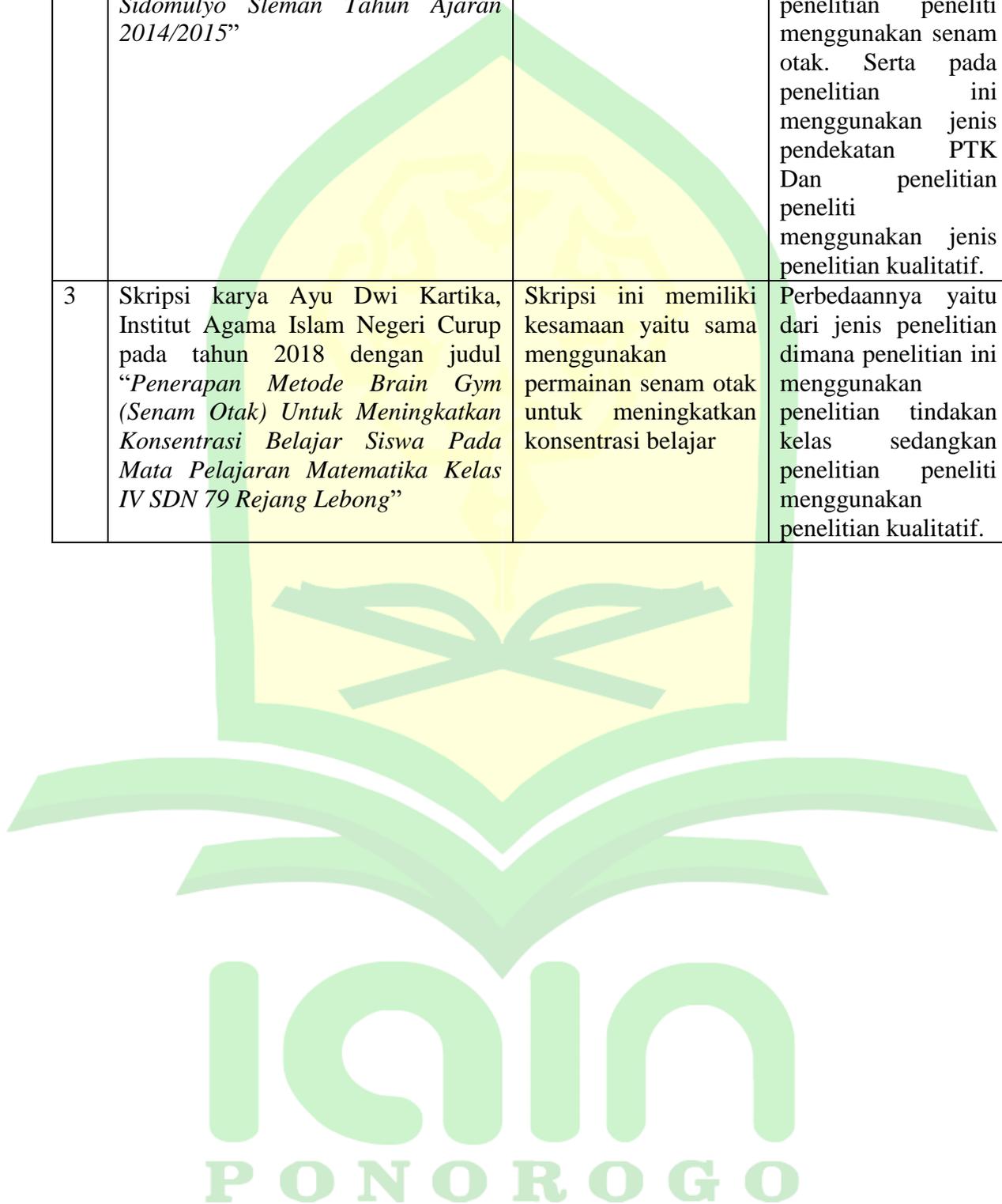
Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa penggunaan metode *brain gym* (senam otak) dapat meningkatkan hasil belajar siswa, hal ini di karenakan siswa lebih berkonsentrasi dan semangat dalam belajar, ini dibuktikan melalui hasil observasi dengan melihat hasil belajar siswa sebelum penggunaan metode *brain gym* (senam otak) dapat di katakan rendah tetapi setelah menerapkan *brain gym* (senam otak) aktivitas belajar siswa menunjukkan peningkatan. Jika dibandingkan dengan penelitian peneliti, skripsi ini memiliki kesamaan yaitu sama menggunakan permainan senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar, sedangkan perbedaannya yaitu dari jenis penelitian dimana penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas sedangkan penelitian peneliti menggunakan penelitian kualitatif.

**Tabel 2.1**  
**Telaah Hasil Penelitian Terdahulu**

No	Nama Peneliti, Tahun Penelitian, Judul Penelitian, Asal Lembaga	Persamaan	Perbedaan
1	Skripsi karya Triadi Surya, Universitas Islam Indonesia tahun 2019 dengan judul " <i>Efektivitas Senam Otak (Brain Gym) Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan (Burnout) Pada Siswa Dalam Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Dan Aqidah Akhlak Di MTS Yapi Sleman Yogyakarta</i> "	Penelitian ini sama-sama meneliti tentang menerapkan senam otak untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar, dan membantu meningkatkan motivasi dan semangat belajar. Selain itu sama dalam jenis penelitian dimana penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif jenis penelitian lapangan atau studi empiris.	Adapun perbedaannya terletak pada pengaruh dari permainan otak itu sendiri.
2	Skripsi karya Rifninda Nur Linasari,	Skripsi ini memiliki	Perbedaan dari

<sup>48</sup> Ayu Dwi Kartika, "Penerapan Metode Brain Gym (Senam Otak) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika Kelas IV SDN 79 Rejang Lebong" (Curup, Institut Agama Islam Negeri Curup, 2018), 64.

	Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2015 dengan judul “ <i>Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV Melalui Penerapan Teknik Kuis Tim di SD Negeri Sidomulyo Sleman Tahun Ajaran 2014/2015</i> ”	kesamaan yaitu sama-sama meneliti tentang strategi meningkatkan konsentrasi belajar.	skripsi ini ialah pada penerapan penelitian yang menggunakan teknik kuis tim. Sedangkan dalam penelitian peneliti menggunakan senam otak. Serta pada penelitian ini menggunakan jenis pendekatan PTK Dan penelitian peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif.
3	Skripsi karya Ayu Dwi Kartika, Institut Agama Islam Negeri Curup pada tahun 2018 dengan judul “ <i>Penerapan Metode Brain Gym (Senam Otak) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika Kelas IV SDN 79 Rejang Lebong</i> ”	Skripsi ini memiliki kesamaan yaitu sama menggunakan permainan senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar	Perbedaannya yaitu dari jenis penelitian dimana penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas sedangkan penelitian peneliti menggunakan penelitian kualitatif.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan jenis penelitian

Penelitian adalah kegiatan mengamati kembali untuk mendapatkan informasi terhadap sesuatu yang baru yang lebih mendetail.<sup>49</sup> Biasanya penelitian dilakukan karena adanya suatu permasalahan yang belum bisa diselesaikan atau terjadi karena kelanjutan dari suatu temuan yang kemudian di gali lebih dalam mengenai suatu hal.<sup>50</sup>

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi analisis. Studi analisis berdasarkan empiris atau hanya melihat fenomena yang benar-benar terjadi dalam kondisi di lapangan. Metode penelitian kualitatif dengan studi analisis akan menghasilkan data-data yang berupa data deskriptif.<sup>51</sup>

Pelaksanaan penelitian dengan studi empiris menggunakan fakta-fakta empiris yang diambil dari perilaku manusia yang dapat diperoleh dari wawancara maupun perilaku nyata yang diamati secara langsung oleh peneliti. Dengan wawancara langsung kepada pengajar mata pelajaran PAI yaitu Bapak Drs. Mulyadi dan siswa kelas VIII.

Pendekatan kualitatif dengan karakteristik alami (*natural setting*), peneliti kualitatif cenderung mengumpulkan data di lapangan berdasarkan tempat dimana pengalaman partisipan diperoleh atau permasalahan yang dikaji.<sup>52</sup> Selain itu memiliki karakteristik sebagai berikut:



---

27. <sup>49</sup> Ismail Nurdin and Sri Hartati, *Metodologi Penelitian Sosial* (Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019),

<sup>50</sup> Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, Baru (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), 314.

<sup>51</sup> Afifudin and Beni Ahmad Saebani, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Pustaka Setia, 2018), 58.

<sup>52</sup> Punaji Setyosari, *Metode Penelitian Pendidikan Dan Pengembangan* (Jakarta: Kencana, 2016), 60–61.

1. Peneliti sebagai alat (instrument) pengumpul data utama.
2. Analisa data secara induktif.
3. Teori dari dasar yang lebih menghendaki arah bimbingan penyusunan teori substantif yang berasal dari data.
4. Laporan penelitian secara deskriptif.
5. Lebih mementingkan dari segi proses daripada hasil karena hubungan dari bagian-bagian yang sedang diteliti akan jauh lebih jelas apabila diamati dalam proses.
6. Adanya “batas ” yang ditentukan oleh “fokus”.
7. Adanya kriteria khusus untuk keabsahan data.
8. Desain yang bersifat sementara.
9. Hasil penelitian dirundingkan dan disepakati bersama.<sup>53</sup>

## **B. Kehadiran peneliti**

Peneliti diposisikan sebagai observer (orang yang melakukan observasi).<sup>54</sup> Ciri khas penelitian kualitatif tidak dapat dipisahkan dari pengamatan berperan serta, sebab peranan penelitilah yang menentukan keseluruhan skenarionya.<sup>55</sup> Peneliti merupakan (*key instrument*) perencana, pelaksana pengumpulan data, analisis, penafsir data dan pada akhirnya menjadi pelapor hasil penelitian, yang tentunya dalam hal ini berkaitan dengan penerapan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada pembelajaran PAI siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan. Jadi, peneliti nantinya akan memposisikan diri mengatur bagaimana terlaksananya penelitian yang akan dilakukan.

---

<sup>53</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000), 4–8.

<sup>54</sup> Lexy J. Moloeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1995), 3–4.

<sup>55</sup> Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, 117.

### C. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Jenangan Jl. Raya Jenangan Kesugihan, Jenangan, Ponorogo. Adapun objek penelitian dalam penelitian ini yaitu guru PAI dan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jenangan.

### D. Data dan sumber data

Data merupakan fakta tentang karakteristik tertentu dari suatu fenomena yang di melalui pengamatan dengan jenis data bersifat deskriptif.<sup>56</sup> Data dalam penelitian ini diperoleh dari kegiatan studi empiris melalui kegiatan seperti wawancara, observasi berupa gambaran umum tentang lembaga pendidikan maupun dari kegiatan analisis implemetasi *ice breaking* senam otak untuk peningkatan konsentrasi belajar dalam pembelajaran PAI di kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan.

Sumber data adalah tempat atau orang dimana darinya kita dapat memperoleh suatu data atau informasi.<sup>57</sup> Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari sumber data sekunder dan sumber data primer. Sumber data sekunder diperoleh dari beberapa literatur dokumen, seperti buku, jurnal penelitian, dan publikasi internet yang berkaitan dengan *ice breaking* senam otak dalam peningkatan konsentrasi belajar. Sedangkan, sumber data primer diperoleh dari objek penelitian. Dimana objek penelitian adalah guru mata pelajaran PAI yaitu Bapak Drs. Mulyadi dan siswa kelas VIII.

### E. Prosedur pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan bagian dari kegiatan penelitian, dimana pelaksanaannya tidak harus seorang peneliti itu sendiri, melainkan dapat melibatkan teman atau orang lain sebagai petugas pengumpul data.<sup>58</sup> Untuk mempermudah dalam memperoleh dan

---

<sup>56</sup> Adhi Kusumastuti and Ahmad Mustamil Khoiron, *Metode Penelitian Kualitatif* (Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019), 29.

<sup>57</sup> Moh. Nazir, *Metode Penelitian* (Jakarta: Ghali Indonesia, 2005), 54.

<sup>58</sup> Adhi Kusumastuti and Ahmad Mustamil Khoiron, *Metode Penelitian Kualitatif*, 98.

menganalisa data, maka metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

## 1. Wawancara

Data yang dihasilkan dari wawancara bersifat terbuka, menyeluruh, dan tidak terbatas, sehingga mampu membentuk informasi yang utuh dan menyeluruh dalam mengungkap penelitian kualitatif.<sup>59</sup> Wawancara yang dilakukan berpedoman atas dasar hasil dari pengamatan penerapan.

Kegiatan wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi secara langsung dengan mengajukan pertanyaan kepada narasumber untuk mendapatkan informasi.<sup>60</sup> Wawancara yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui penerapan *ice breaking* dan peningkatan konsentrasi belajar pada siswa yaitu kepada guru. Peneliti melaksanakan wawancara secara tidak terstruktur dan wawancara secara langsung dengan guru Pendidikan Agama Islam, dan beberapa siswa-siswi SMP Negeri 1 Jenangan. Tujuan peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur, yaitu untuk menjalin keakraban dengan responden, sehingga membuat responden tidak menutup-nutupi keadaan yang sebenarnya, atau menjawab pertanyaan hanya untuk menyenangkan pewawancara, dengan cara seperti itu, maka akan diperoleh jawaban-jawaban spontanitas dari responden. Dalam kegiatan wawancara tersebut, peneliti menggunakan buku dan alat tulis untuk mencatat, dan merangkum hasil dari wawancara.

## 2. Observasi

Pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan pengindraan disebut dengan observasi.<sup>61</sup> Observasi difokuskan sebagai upaya peneliti mengumpulkan data dan informasi dari sumber data primer dengan

---

<sup>59</sup> Mita Rosaliza, "Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikatif Dalam Penelitian Kualitatif," *Jurnal Ilmu Budaya* 11, no. 02 (2015): 72.

<sup>60</sup> Poppy Yaniati Rully Indrawan, *Metodologi Penelitian* (Bandung: PT Refika Aditama, 2014), 136.

<sup>61</sup> Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan, Publik Dan Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Kencana, 2007), 135.

mengoptimalkan pemangamatan peneliti. Teknik pengamatan ini juga melibatkan aktifitas mendengar, membaca, mencium dan menyentuh.

Teknik observasi ini dilakukan untuk mengetahui analisis implemetasi *ice breaking* senam otak untuk peningkatan konsentrasi belajar dalam pembelajaran PAI. Agar mendapatkan data sesuai penelitian maka peneliti ikut mengamati pembelajaran yang sedang berlangsung. Selain itu, observasi ini dilakukan oleh peneliti untuk memperoleh data atau dokumen yang diperlukan untuk menunjang penelitian ini.

### 3. Dokumentasi

Studi dokumentasi merupakan perlengkapan dari penggunaan metode observasi dan wawancara.<sup>62</sup> Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa dalam bentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang.<sup>63</sup> Teknik dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan sejumlah informasi terkait analisis implemetasi *Ice Breaking* senam otak untuk peningkatan konsentrasi belajar dalam pembelajaran PAI serta dokumentasi seperti foto suatu peristiwa yang terjadi ketika penelitian berlangsung.

## F. Teknik analisis data

Menurut Sugiyono, analisis data pada penelitian kualitatif merupakan teknik yang diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Analisis data kualitatif adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis dari data yang diperoleh hasil wawancara, observasi atau bahan-bahan lain sehingga mudah dipahami dan hasilnya dapat dipahami oleh orang lain secara mudah. Pada penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam.<sup>64</sup> Berikut ini merupakan tahap-tahap dalam analisis data, antara lain:

---

<sup>62</sup> Jogiyanto Hartono, *Metoda Pengumpulan Dan Teknik Analisis Data* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2018), 229.

<sup>63</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif, R & D* (Bandung: Alfabeta, 2015), 329.

<sup>64</sup> Sandu Suyoto, *Dasar Metodologi Penelitian* (Sleman: Literasi Media Publishing, 2015), 120.

## 1. Reduksi data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dan dicari tema serta polanya.<sup>65</sup> Proses reduksi data, bahan-bahan yang sudah terkumpul dianalisis, disusun secara sistematis. Setelah itu, peneliti membuat rangkuman data informasi dari data penelitian yang telah dikumpulkan dari berbagai sumber sehingga dapat diperoleh hal-hal yang penting dalam fokus penelitian ini.

## 2. Penyajian data

Merupakan proses pengorganisasian data sehingga mudah untuk dianalisis dan disimpulkan.<sup>66</sup> Penyajian data diartikan sebagai sekumpulan informasi yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Proses ini dilakukan dalam rangka mengorganisasi data dari hasil reduksi data.

## 3. Penarikan kesimpulan atau verifikasi

Proses reduksi data peneliti akan merangkum, memilih hal-hal pokok dan memfokuskan kepada hal-hal yang penting dan membuat kategori. Dalam hal ini data-data yang peneliti peroleh dari observasi, wawancara dan dokumentasi masih sangat umum atau kompleks yaitu mengenai analisis implemetasi *ice breaking* senam otak untuk peningkatan konsentrasi belajar dalam pembelajaran PAI. Kemudian setelah peneliti mereduksi data, data akan diubah dalam bentuk uraian naratif. Dan tahap terakhir untuk menyimpulkan hasil penelitian yang telah diteliti.

## G. Pengecekan keabsahan data

Uji keabsahan dalam penelitian, sering hanya ditekankan pada uji validitas dan realibilitas. Dalam penelitian kualitatif, temuan atau data dapat dinyatakan valid apabila tidak ada perbedaan antara yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada

---

<sup>65</sup> Eko Sugiarto, *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Dan Skripsi Dan Tesis* (Yogyakarta: Suaka Media, 2015), 88.

<sup>66</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif, R & D*, 330.

objek yang diteliti.<sup>67</sup> Untuk menjamin keabsahan data terhadap penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi.

Teknik pengumpulan data triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Bila peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data yang sekaligus menguji kredibilitas data dengan berbagai teknik pengumpulan data sebagai sumber data.

Teknik triangulasi dimanfaatkan sebagai pengecekan keabsahan data yang peneliti temukan dan hasil wawancara peneliti dengan informan kunci lainnya dan kemudian peneliti mengkonfirmasi dengan studi dokumentasi yang berhubungan dengan penelitian serta hasil pengamatan peneliti di lapangan sehingga kemurnian dan keabsahan data terjamin.<sup>68</sup>

Pada teknik triangulasi peneliti menggunakan jenis triangulasi teknik. Triangulasi teknik adalah menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Dimana sumber data yang diperoleh dari wawancara kepada guru dan siswa, observasi tentang penerapan *ice breaking* senam otak untuk peningkatan konsentrasi belajar dalam pembelajaran PAI.

---

<sup>67</sup> *Ibid.*, 363.

<sup>68</sup> Iskandar, *Metodologi Penelitian Dan Sosial* (Jakarta: GP Press, 2009), 23.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran umum latar penelitian

##### 1. Sejarah

Latar belakang berdirinya SMP Negeri 1 Jenangan merupakan salah satu upaya implementasi sebagai program pemerataan pendidikan dan ekonomi di Indonesia. SMP 1 Jenangan berdiri sejak tahun 1983 dan tidak terlepas dari peran masyarakat dikarenakan tanah yang digunakan untuk mendirikan sekolah tersebut merupakan tanah wakaf yang merupakan bengkok milik Bapak Maryoto.

SMP Negeri 1 Jenangan berdiri disebabkan karena masalah krusial berupa tidak adanya Sekolah Menengah Pertama (SMP) di wilayah Jenangan waktu itu dan hanya ada Sekolah Dasar (SD) berupa SD Impres. Pada tahun 1983, lembaga SMP pertama kali di Jenangan telah dibangun dan diberi nama sebagai SMP Negeri 1 Jenangan dengan SK berdiri 1983/04721/O/83 yang berada di bawah naungan Depdiknas Kota Ponorogo. Letak bangunan SMP Negeri 1 Jenangan pertama kali di Dusun Dongeng Desa Jimbe yang kala itu masih bergabung dengan SD 3 Jimbe.

Selama dua tahun bergabung dengan SD 3 Jimbe, salah satu perangkat desa Jenangan yaitu Kepala Desa Jenangan mengusulkan untuk melakukan pembangunan gedung SMP Negeri 1 Jenangan dan mengusulkan program tersebut ke jajaran MUSPIKA Desa Jenangan. Kemudian, Bapak Marjuki selaku Camat Jenangan memberikan izin untuk mendirikan gedung tersebut.

Ada beberapa wilayah yang direkomendasikan oleh MUSPIKA diantaranya Desa Plalangan, Desa Jimbe, dan Desa Wates. Akan tetapi usulan tersebut tidak mendapatkan sambutan baik dari pihak SMP Negeri 1 Jenangan dikarenakan menurut pihak SMP Negeri 1 Jenangan bahwa lokasi tersebut terlalu jauh dari lokasi yang sudah direncanakan

di awal. Faktor lainnya adalah karena mayoritas siswa yang akan melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Jenangan adalah lulusan dari SD Pamong, dan untuk pendirian gedung di Desa Jimbe alasan utamanya karena terlalu mahal untuk mengeluarkan biaya pembelian lahan tersebut.

Kegiatan diskusi terjadi sangat panjang untuk memutuskan lokasi mana yang akan dipilih untuk membangun gedung SMP Negeri 1 Jenangan. Pada akhirnya, Kepala Desa Jenangan memberikan usulan untuk mendirikan gedung di Dusun Sawur Desa Jenangan. Kemudian, pihak SMP Negeri 1 Jenangan menyetujui dengan alasan bahwa lokasi tersebut tepat untuk mendirikan sebuah bangunan. Untuk tanah yang digunakan waktu itu adalah tanah bengkok dengan luas 1,5 Ha.

Proses pembangunan gedung tersebut kurang lebih selama dua tahun. Pembangunan gedung tersebut menghasilkan 6 ruangan yaitu 1 ruang kantor guru, 1 ruang laboratorium IPA, 1 ruang perpustakaan, dan 3 ruang kelas. Karena kurangnya jumlah kelas dan jumlah siswa cukup banyak maka untuk penempatan kelas hanya untuk siswa kelas 2, dan siswa kelas 3 saja. Untuk siswa kelas 1 masih tetap di gedung lama yaitu Desa Jimbe. Kemudian, selama kurun 2 tahun setelah proses pembangunan yang relatif lama akhirnya semua gedung dapat digunakan untuk seluruh siswa SMP Negeri 1 Jenangan dan saat itu SMP Negeri 1 Jenangan tidak lagi bergabung dengan SD Jimbe. Adapun Kepala SMP Negeri 1 Jenangan sudah mengalami pergantian selama tujuh kali yaitu M. Soetomo (1983–1990), J. Soemanto (1990-1994), Drs. Mardjuki (1994-1998), Hj. Miswati (1998-2005), Drs. Sumanto (2005-2006), Achmad Subiakto (2006-2011), Sudarmadi, S.Pd., M.Pd. (2011-2013), Drs. Basuki (2013-2018), dan Iswantini, S.Pd. (2018-sekarang).

Setiap tahunnya SMP Negeri 1 Jenangan terus mengalami perkembangan yang signifikan. Pada tahun 2008, SMP Negeri 1 Jenangan mendapatkan predikat Sekolah Standar Nasional (SSN) dengan sekolah negeri yang memiliki standar adhiwiyata yang

berusaha tetap menunjukkan eksistensinya di dunia pendidikan mulai dari tahun 1983 sampai sekarang dengan begitu banyak prestasi yang telah diraih.

## 2. Letak geografis

SMP Negeri 1 Jenangan adalah salah satu lembaga pendidikan formal yang di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Luas SMP Negeri 1 Jenangan adalah 15.000 m<sup>2</sup> untuk luas lahan kepemilikan dan 5.073 m<sup>2</sup> untuk luas tanah yang terbangun. SMP Negeri 1 Jenangan memiliki jumlah Rombongan Belajar (Rombel) sebanyak 19 rombel. SMP Negeri 1 Jenangan terletak di Jalan Raya Jenangan-Kesugihan, Desa Jenangan, Kecamatan Jenangan, Kabupaten Ponorogo. Status dari SMP Negeri 1 Jenangan adalah milik Pemerintah Pusat dengan status sebagai sekolah negeri. Akreditasi SMP Negeri 1 Jenangan adalah A dengan skor 92.

SMP Negeri 1 Jenangan berdiri dengan SK izin pendirian sekolah pada 1983-11-17 dengan nomor SK izin pendirian 0472/O/83. Secara operasional SMP Negeri 1 Jenangan mulai mengadakan kegiatan belajar pada 01 Januari 1910 sampai sekarang ini. Saat ini, SMP Negeri 1 Jenangan dipimpin oleh Ibu Iswantini S.Pd., selaku Kepala SMP Negeri 1 Jenangan.

## 3. Visi, misi, dan tujuan

### a) Visi

Visi SMP Negeri 1 Jenangan yaitu Terwujudnya Insan Cerdas, Berprestasi, Berkarakter dan Berbudaya lingkungan berdasarkan IMTAQ. Adapun indikator-indikatornya meliputi:

- 1) Terwujudnya pengembangan kurikulum.
- 2) Terwujudnya lulusan yang cerdas dan kompetitif.
- 3) Terwujudnya aktivitas IMTAQ.
- 4) Terwujudnya lulusan yang berbudi pekerti.
- 5) Terwujudnya siswa yang berprestasi bidang akademik.

- 6) Terwujudnya siswa yang berprestasi bidang non akademik.
- 7) Terwujudnya Pembiasaan budaya santun.
- 8) Terwujudnya pelestarian dan penggalian budaya daerah dan bangsa.
- 9) Terwujudnya lulusan yang berkualitas, berwawasan global, beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan YME, berakhlak mulia, berkarakter mulia, kompetensi akademik yang utuh, memiliki kepribadian sesuai dengan norma-norma dan budaya Indonesia.
- 10) Terwujudnya kepedulian warga sekolah terhadap budaya lingkungan hidup.

b) Misi

Adapun misi lembaga SMP Negeri 1 Jenangan adalah sebagai berikut:

- 1) Mewujudkan sekolah sebagai pusat pendidikan dalam mengembangkan logika, etika, estetika, dan praktik untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya.
- 2) Mewujudkan lingkungan sekolah yang kondusif sehingga mampu mendorong peserta didik untuk belajar rajin, berkreasi, berkarya dan berinovasi untuk bekal masa depannya.
- 3) Mewujudkan pencapaian peningkatan standar kompetensi lulusan yang bermutu.
- 4) Mewujudkan pengembangan standar isi kurikulum yang sesuai dengan tuntutan dan tantangan masa depan.
- 5) Mendidik, melatih, membimbing dan membina peserta didik untuk gemar membaca, belajar dan bekerja, berlatih dalam berkarya sehingga mampu mengembangkan potensi diri dan lingkungannya sebagai kader bangsa dan berkompentensi dalam era globalisasi dengan menjunjung tinggi nilai-nilai agama.
- 6) Mewujudkan proses pembelajaran dengan berbagai model pembelajaran (DL, PBL, PJBL, Inkuiri)
- 7) Mewujudkan tenaga pendidik dan kependidikan yang professional.

- 8) Membimbing dan melatih peserta didik berorganisasi untuk menjadi kader bangsa yang tangguh dan berkualitas.
- 9) Meningkatkan pembelajaran, memenuhi sarana prasarana dengan skala prioritas untuk menunjang peningkatan nilai akhir tahun pelajaran.
- 10) Mengembangkan budaya lokal dan nasional melalui kesenian tradisional dan modern.
- 11) Mewujudkan berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang berprestasi
- 12) Mewujudkan pengembangan budaya literasi di lingkungan sekolah yang kondusif.
- 13) Mewujudkan sarana dan prasarana pendidikan sesuai dengan perkembangan zaman.
- 14) Mewujudkan pengembangan standar pengelolaan pendidikan yang mengacu manajemen berbasis sekolah.
- 15) Mewujudkan pengembangan standar penilaian pendidikan yang sesuai dengan tuntutan perkembangan kurikulum.
- 16) Mewujudkan pengembangan proses kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK).
- 17) Melaksanakan Budaya hidup bersih dan sehat sebagai wujud pelestarian terhadap lingkungan.
- 18) Menerapkan sekolah aman bencana covid-19.

c) Tujuan

Adapun tujuan lembaga SMP Negeri 1 Jenangan meliputi:

- 1) Memiliki Kurikulum SMP Negeri 1 Jenangan Lengkap dengan silabus dan sistem penilaian yang berwawasan lingkungan
- 2) Meraih kejuaraan dalam lomba akademik (OSN IPS, Jurnalistik) tingkat Kabupaten, Propinsi dan Nasional.

- 3) Meraih kejuaraan pada kompetisi dan lomba dibidang seni dan olah raga (bulutangkis, Jujitsu) ditingkat Kabupaten, Propinsi dan Nasional.
- 4) Meraih kejuaraan pada lomba dibidang kreatifitas peserta didik ditingkat Kabupaten
- 5) Peserta didik lulus 100%
- 6) Menghasilkan lulusan yang mampu mengamalkan nilai-nilai keagamaan secara optimal.
- 7) Menghasilkan lulusan yang mampu mengamalkan nilai-nilai sosial secara optimal di masyarakat,
- 8) Menghasilkan lulusan yang memiliki karakter budi pekerti.
- 9) Menghasilkan lulusan yang memiliki kemampuan akademik,
- 10) Menghasilkan lulusan yang kompetitif secara akademik,
- 11) Menghasilkan lulusan yang memiliki ketrampilan kecakapan hidup yang memadai untuk menghadapi kehidupannya di masa depan,
- 12) Menghasilkan lulusan yang memiliki kemampuan non akademik yang memadai,
- 13) Menghasilkan lulusan yang memiliki kemampuan teknologi yang memadai,
- 14) Menghasilkan lulusan yang memiliki kemampuan mengembangkan budaya literasi,
- 15) Menghasilkan lulusan yang memiliki kemampuan mengembangkan budaya daerah,
- 16) Menghasilkan lulusan yang memiliki kemampuan menjaga lingkungan yang kondusif, bersih, rindang dan nyaman,
- 17) Menghasilkan lulusan yang memiliki kemampuan di bidang Teknologi Informasi dan Komunikasi( TIK).
- 18) Peserta didik dari keluarga kurang mampu terbantu kesulitannya
- 19) Mengembangkan model Pembelajaran lingkungan hidup lintas mata pelajaran

20) Penggalian dan pengembangan materi dan persoalan lingkungan hidup yang ada di masyarakat sekitar.

21) Pengembangan metode belajar berbasis lingkungan dan budaya

22) Mengikutsertakan masyarakat dan lingkungan di sekitar sekolah demi terciptanya suasana belajar yang kondusif.

23) Menanamkan sikap santun dan berbudaya, budaya hidup sehat, cinta kebersihan, cinta kelestarian lingkungan dengan dilandasi keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa

24) Meningkatkan disiplin.

#### 4. Profil sekolah

##### a) Identitas lembaga

SMP Negeri 1 Jenangan memiliki No. Statik Sekolah yaitu 20105119001 dengan tipe sekolah A2. Sudah berstatus negeri dan nilai akreditasi sekolah A dengan Skor yaitu 92. Telepon/HP/Fax SMP Negeri 1 Jenangan yaitu 0352-531171. Dengan luas lahan 15.000 m<sup>2</sup>. Jumlah ruangan pada lantai 1 dan 2 yaitu 58 ruang dan 19 ruang rombel.

##### b) Data pegawai

###### 1) Kepala sekolah

Nama kepala sekolah yaitu Ibu Sri Iswatini, S. Pd. dengan masa kerja 29 tahun berusia 53 tahun. Ibu Hartiningtyas SC, S. Pd sebagai Waka Kurikulum. Bapak Pujinono, S. Pd. sebagai Waka Kesiswaan. Ibu Sri Wahyuni, S. Pd. sebagai Waka Sarpras. Bapak Heru Sukamto, S. Pd. sebagai Waka Humas.

###### 2) Guru

Data guru di SMP Negeri 1 Jenangan yaitu memiliki guru IPS, IPA, Seni Budaya, Matematika, Penjaskes, Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Bahasa Jawa, Prakarya, PABP, BK, PKn, dan BTIK.

3) Tenaga kependidikan: tenaga pendukung

Tenaga Pendukung meliputi Tata Usaha dengan total 5 orang, Perpustakaan 1 orang, teknisi lab. komputer 1 orang, penjaga sekolah 2 orang, dan tukang 4 orang.

c) Sarana prasarana belajar

1) Data ruang belajar (kelas)

Jumlah ruangan yang digunakan untuk ruang kelas yaitu 20 ruang dengan kondisi 12 rusak ringan dan 8 rusak sedang.

2) Data ruang belajar lainnya

Berikut jenis ruangan yang di miliki SMP Negeri 1 Jenangan yaitu aula, gedung serba guna/pembelajaran, 2 lab. komputer, perpustakaan, lab. IPA, keterampilan dan kesenian.

3) Data ruang penunjang

Ruang penunjang di SMP Negeri 1 Jenangan beserta jumlah ruangan yaitu terdapat ruang gudang barang, dapur, 4 KM/WC Guru, 20 KM/WC Siswa, ruang UKS, ruang BK, 2 ruang organisasi, masjid, ruang kopsis, gudang arsip, kantin, menara air, menara air, parker sepeda dan pos jaga.

4) Data ruang kantor

SMP Negeri 1 Jenangan memiliki 5 ruang kantor yaitu ruang kepala sekolah, ruang wakil kepala sekolah, ruang guru, ruang tata usaha dan ruang tamu.

5) Lapangan olahraga dan upacara

Memiliki satu lapangan basket, dua lapangan volley dan satu lapangan upacara dengan panjang dan lebar masing masing 18 dan 9.

d) Data siswa

Jumlah total siswa di SMP Negeri 1 Jenangan pada tahun ajaran 2018/2019 yaitu 127 siswa. Pada tahun pelajaran 2019/2020 yaitu 183 siswa, tahun pelajaran 2020/2021 yaitu 199 siswa dan tahun pelajaran 2021/2022 yaitu 212 siswa.

e) Data prestasi

SMP Negeri 1 Jenangan memiliki banyak prestasi dimana terdapat prestasi akademik dan non akademik. Prestasi akademik rata-rata NUAN yaitu pada tahun pelajaran 2018/2019 jumlah empat mapel (Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika dan IPA) yaitu 288,00 dengan rata-rata 57,00. Prestasi rerata NUN pada tahun pelajaran 2019/2020 yaitu nomor 1 di tingkat kecamatan (Rayon) sebagai sekolah negeri dan sekolah negeri dan swasta. Prestasi Nilai Ujian Sekolah pada tahun pelajaran 2019/2020 dengan rata-rata 83,18 dan tahun pelajaran 2020/2021 memiliki rata-rata 81,18. Prestasi akademik perolehan kejuaraan pada tahun ajaran 2019/2020 banyak kejuaraan di tingkat Kab/Kota dan 2 kejuaraan pada tingkat Provinsi. Pada tahun 2020/2021 yaitu terdapat 5 lomba dalam kejuaraan tingkat Kab/Kota. Sedangkan prestasi non akademik banyak mendapatkan juara di tingkat Kab/Kota, Provinsi, dan Nasional seperti perlombaan Ju-Jitsu yang meraih juara I, II dan III di tingkat Nasional pada tahun pelajaran 2019/2020 dan 2020/2021.

## B. Paparan data

Hasil paparan data ini merupakan jawaban dari rumusan masalah yang telah ditetapkan sebelumnya.

1. Penerapan gerakan *ice breaking* senam otak dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan

Konsentrasi yaitu memfokuskan pikiran pada suatu objek tertentu. Pada penelitian ini konsentrasi belajar siswa dilakukan melalui gerakan-gerakan *ice breaking* senam otak.

Observasi analisis penerapan *ice breaking* senam otak dilakukan berdasarkan jam pelajaran Pendidikan Agama Islam di kelas VIII. Adapun jam pelajaran Pendidikan Agama Islam di kelas tersebut adalah hari Rabu dan Jum'at.

Observasi pada saat pembelajaran berlangsung pada saat Bapak Drs. Mulyadi mengajar di kelas VIII yaitu proses penggunaan *ice breaking* senam otak memberikan inovasi pada pembelajaran Pendidikan Agama Islam yang identik dengan metode itu-itu saja yaitu metode ceramah. Penerapan gerakan *ice breaking* senam otak dilaksanakan berurutan dari gerakan tepuk tunggal-ganda, gerakan dua tangan di depan dada, telapak tangan kanan di atas kepala telapak tangan kiri menempel perut, gerakan jempol kelingking dan gerakan huruf V dan pistol.<sup>69</sup>

Kegiatan wawancara dilakukan setelah terlaksananya observasi. Peneliti akan mengemukakan informasi dari hasil wawancara yaitu dengan narasumber Bapak Drs. Mulyadi dan siswa kelas VIII.

Berikut pernyataan pelaksanaan penerapan melakukan gerakan *ice breaking* senam otak dari Bapak Drs. Mulyadi,

“Pelaksanaan *ice breaking* senam otak dilaksanakan ada dua tahapan, pada tahap awal atau pembukaan biasanya dilakukan persiapan untuk memulai. Jadi saya menjelaskan terlebih dulu tujuan kegiatan *ice breaking* yang akan dilaksanakan beserta manfaat dari gerakan-gerakannya. Kemudian pada tahap kegiatan inti, saya memberikan tutorial jenis gerakan *ice breaking* senam otak dan menjelaskan langkah-langkah dalam melakukan gerakan *ice breaking* senam otak kemudian setelah siswa paham dilanjutkan melakukan gerakan *ice breaking* senam otak secara bersama-sama”.<sup>70</sup>

Kemudian Bapak Drs. Mulyadi menyatakan bahwa,

“Tata cara pelaksanaan gerakan *ice breaking* senam otak yaitu dengan mengikuti petunjuk sesuai dengan yang di perintahkan”.<sup>71</sup>

Pernyataan tutorial dari tiap gerakan *ice breaking* senam otak Bapak Drs. Mulyadi sebagai berikut,

---

<sup>69</sup> “Lihat Transkrip Observasi 02/O/02-2/2022,” n.d.

<sup>70</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/08-2/2022.”

<sup>71</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/08-2/2022,” n.d.

“Untuk gerakan yang pertama yaitu tepuk-tunggal ganda yang dimana jika perintah tepuk tunggal maka tepukan satu kali. Sedangkan, tepuk ganda maka tepukan dua kali, Jika hanya perintah tunggal atau ganda maka hanya mengucapkan kata tunggal atau ganda. Gerakan kedua ujung jari kanan dan kiri menempel kemudian setiap ujung jari memutar kedepan dan kemudian memutar kebelakang. Gerakan ketiga tangan kanan di atas kepala dengan gerakan naik turun kemudian tangan kiri menempel di perut membentuk lingkaran dilakukan secara bergantian. Selanjutnya gerakan jempol dan kelingking dengan mengikuti arah kanan dan kiri dimana jempol sebagai pusat arah. Terakhir gerakan membentuk huruf V dan pistol dengan huruf V sebagai pusat arah untuk melakukan gerakan secara bergantian.”<sup>72</sup>

Berdasarkan paparan data observasi dan wawancara dengan Bapak Drs. Mulyadi dapat disimpulkan bahwa penerapan gerakan *ice breaking* senam otak dilaksanakannya *ice breaking* senam otak pada tahap kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir dalam pembelajaran PAI dengan gerakan-gerakan *ice breaking* dilakukan secara bergantian dan berurutan sesuai dengan petunjuk dalam perintah pada setiap gerakannya.

## 2. Faktor pendukung dan faktor penghambat dalam penerapan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan

Observasi tentang faktor pendukung dalam penerapan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar seperti guru memberikan suasana belajar yang nyaman dan tenang, memberikan budaya baik sebelum pembelajaran dan kemauan diri siswa untuk mengikuti pembelajaran.<sup>73</sup> Seperti yang dikatakan oleh Bapak Drs. Mulyadi selaku guru Pendidikan Agama Islam di kelas VIII sebagai berikut,

“Awal masuk pembelajaran siswa selalu tepat waktu, karena budaya pada saat awal pelajaran selalu diawali dengan Sholat Dhuha dan tadarus terlebih dahulu jadi siswa akan berinisiatif untuk segera ke masjid dan mengikuti pembelajaran. Menurut saya, Sholat Dhuha ini juga termasuk *ice breaking* senam otak berbasis lebih ke-Islaman yang dilakukan sebelum pelajaran karena para siswa jadi fokus”.<sup>74</sup>

Berikut pendapat dari siswa. Subjek pertama berpendapat bahwa,

“Saya suka pelajaran PAI kak soalnya pelajarannya asik aja ada kisah Nabi terus banyak hal-hal baru, saya kan juga masih dikatakan gak islami banget jadi nambah ilmu tentang keagamaan kak”.<sup>75</sup>

Subjek kedua yaitu,

---

<sup>72</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/08-2/2022.”

<sup>73</sup> “Lihat Transkrip Observasi 02/O/02-2/2022.”

<sup>74</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/08-2/2022.”

<sup>75</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/09-2/2022.”

“Pembelajaran PAI sering di masjid kak, jadi kayak hawanya nyaman buat belajar, apalagi di sekitar masjid banyak tumbuhan tambah sejuk”.<sup>76</sup>

Pendapat subjek ketiga sebagai berikut,

“Saya akui saya orangnya ambis kak kalau saya niat untuk belajar ya belajar gak neko-neko lagi”.<sup>77</sup>

Berdasarkan paparan data observasi dan wawancara dari Bapak Drs. Mulyadi dan siswa kelas VIII dapat disimpulkan bahwa faktor pendukung penerapan gerakan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar dipengaruhi oleh diri sendiri dan situasi pembelajaran.

Observasi tentang faktor penghambat dalam penerapan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi ditandai dengan adanya beberapa siswa yang berbiara dengan temannya sendiri, rasa kantuk dan perhatian teralihkan.<sup>78</sup> Berikut pendapat dari Bapak Drs. Mulyadi,

“Sebenarnya tidak ada hambatan mbak, mungkin siswa terkadang hilang fokus kalau ada orang yang lewat jadi perhatian mereka teralihkan saat pelajaran”.<sup>79</sup>

Menurut pendapat subjek pertama, kedua, dan ketiga tentang faktor penghambat penerapan yaitu,

“Alasan saya ngobrol dengan teman saya, saya itu tanya tentang materi yang nggak paham, soalnya kalau Tanya langsung ke pak Mulyadi takut”.<sup>80</sup>

“Saya ngantuk karena harus bangun lebih pagi dan bantu orang tua soalnya ibu saya jualan di pasar”.<sup>81</sup>

“Kadang-kadang saya tidak fokus pada pelajaran karena lapar kak kalau pagi jarang sarapan”.<sup>82</sup>

Berdasarkan paparan data observasi dan wawancara dari Bapak Drs. Mulyadi dan siswa kelas VIII dapat disimpulkan bahwa faktor penghambat penerapan gerakan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar dipengaruhi oleh takut untuk bertanya, pola tidur siswa, dan tekanan dari lingkungan sekitar.

---

<sup>76</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/10-2/2022.”

<sup>77</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/11-2/2022.”

<sup>78</sup> “Lihat Transkrip Observasi 02/O/02-2/2022.”

<sup>79</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/08-2/2022.”

<sup>80</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/09-2/2022.”

<sup>81</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/10-2/2022.”

<sup>82</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/11-2/2022.”

3. Dampak dari hasil penerapan gerakan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan

*Ice breaking* senam otak berakibat pada perkembangan kemampuan belajar siswa seperti afektif, kognitif dan psikomotorik siswa.<sup>83</sup> Berikut penjelasan Bapak Drs. Mulyadi,

“Perkembangan anak didik dapat diukur melalui perkembangan dari aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik. Nah, sudah terungkap bahwa *ice breaking* senam otak ini juga berpengaruh pada perkembangan belajar siswa. Contohnya dalam perkembangan aspek afektif yaitu siswa dapat mengingat kembali gerakan-gerakan *ice breaking* senam otak, aspek kognitif yaitu siswa dapat menerima apersepsi yang di berikan dan pada aspek psikomotorik dapat diketahui dari perilaku siswa dalam mengungkapkan kemampuannya dalam bertindak.”<sup>84</sup>

Berdasarkan paparan data wawancara dengan Bapak Drs. Mulyadi dapat disimpulkan bahwa penerapan gerakan *ice breaking* senam otak berpengaruh pada perkembangan belajar siswa yang meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotorik.

Setelah terpilihnya tiga orang siswa yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian, maka peneliti kemudian melakukan rangkaian kegiatan penelitian.

a. Subjek pertama

Observasi pada subjek pertama, subjek memiliki ketenangan dalam memperhatikan penjelasan guru.<sup>85</sup> Berikut pernyataan dari subjek pertama,

“Saya kalau dijelaskan pak Mulyadi tergantung pengaruh teman kak, biasanya kalau teman mengajak ngobrol ya jadi terganggu tidak konsen”.<sup>86</sup>

Berdasarkan observasi dan wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek pertama bersikap tenang apabila guru menjelaskan materi pelajaran meskipun menjadi tidak tenang dan tidak konsen apabila diajak mengobrol dengan tenang.

Observasi pada subjek pertama, subjek paham penjelasan materi yang disampaikan.<sup>87</sup> Berikut pernyataannya,

---

<sup>83</sup> “Lihat Transkrip Observasi 02/O/02-2/2022,” n.d.

<sup>84</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/08-2/2022.”

<sup>85</sup> “Lihat Transkrip Observasi 02/O/02-2/2022.”

<sup>86</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/09-2/2022,” n.d.

<sup>87</sup> “Lihat Transkrip Observasi 02/O/02-2/2022.”

“Kalau pak Mulyadi menjelaskannya tidak jelas langsung ngikut alurnya saja, jadi perlahan akan paham maksud materi yang disampaikan”.<sup>88</sup>

Berdasarkan observasi dan wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek pertama dapat memperhatikan guru dengan saksama karena subjek pertama dapat memahami materi meskipun penjelasannya kurang dapat dimengerti.

Observasi pada subjek pertama, subjek memiliki kesiapan dalam konsentrasi belajar karena dalam pembelajaran berlangsung aktif dalam bertanya tentang materi yang di sampaikan.<sup>89</sup> Berikut pernyataannya,

“Saya biasanya memang sudah mempersiapkan materi yang akan dipelajari jadi sedikit demi sedikit saya mengetahui sekilas tentang materinya”.<sup>90</sup>

Berdasarkan observasi dan wawancara pada subjek pertama dapat disimpulkan bahwa subjek pertama bersikap aktif dengan bertanya secara tidak langsung subjek pertama berkonsentrasi dengan perilaku kognitif yang menyangkut informasi, pengetahuan dan intelektual.

#### b. Subjek kedua

Observasi pada subjek kedua, subjek memiliki ketenangan dalam memperhatikan penjelasan guru.<sup>91</sup> Berikut pernyataan dari subjek kedua,

“Saya memperhatikan penjelasan pak Mul soalnya agar bisa kak dan biar gak ketinggalan materi”.<sup>92</sup>

Berdasarkan observasi dan wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek kedua bersikap tenang dengan alasan agar bisa dalam mempelajari materi yang di sampaikan dan tidak tertinggal dengan apa yang di sampaikan.

Observasi pada subjek kedua, subjek memahami materi yang disampaikan.<sup>93</sup>

Berikut pernyataan subjek kedua,

---

<sup>88</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/09-2/2022.”

<sup>89</sup> “Lihat Transkrip Observasi 02/O/02-2/2022.”

<sup>90</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/09-2/2022.”

<sup>91</sup> “Lihat Transkrip Observasi 02/O/02-2/2022.”

<sup>92</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/10-2/2022,” n.d.

<sup>93</sup> “Lihat Transkrip Observasi 02/O/02-2/2022.”

“Saya akan bertanya jika saya tidak tau kak, misalnya “maaf pak, yang bagian ini bagaimana ya?” begitu”.<sup>94</sup>

Berdasarkan observasi dan wawancara pada subjek kedua dapat di simpulkan bahwa subjek kedua dapat memperhatikan guru dengan saksama paham pada materi yang disampaikan ditunjukkan dengan memberikan pernyataan paham dan aktif bertanya.

Observasi pada subjek kedua, subjek lebih aktif ketika setelah di berikan sebuah variasi dalam pembelajaran.<sup>95</sup> Berikut pernyataannya,

“Saya orangnya ngantukan jadi susah untuk berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran jadi kalo materinya disampaikan dengan metode ceramah tambah ngantuk kak, tapi kalo pak Mulyadi memberikan gerakan-gerakan senam otak jadi *fresh* rasanya kembali hidup”.<sup>96</sup>

Berdasarkan observasi dan wawancara pada subjek kedua dapat disimpulkan bahwa subjek kedua memiliki sikap aktif dengan melihat perkembangan berkonsentrasi dengan perilaku afektif karena subjek kedua merasa lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran jika terdapat sebuah inovasi.

### c. Subjek ketiga

Observasi pada subjek ketiga, subjek memiliki ketenangan dalam memperhatikan penjelasan.<sup>97</sup> Berikut pernyataan dari subjek ketiga,

“Saya memperhatikan ingin bisa dan tahu kak”.<sup>98</sup>

Berdasarkan observasi dan wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek ketiga bersikap serius dalam memperhatikan penjelasan materi yang disampaikan karena memiliki kemauan untuk menjadi lebih baik.

<sup>94</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/10-2/2022.”

<sup>95</sup> “Lihat Transkrip Observasi 02/O/02-2/2022.”

<sup>96</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/10-2/2022.”

<sup>97</sup> “Lihat Transkrip Observasi 02/O/02-2/2022.”

<sup>98</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/11-2/2022,” n.d.

Observasi pada subjek ketiga, subjek memahami materi yang disampaikan dan terlihat sering mencatat materinya.<sup>99</sup> Berikut pernyataan subjek kedua,

“Hobby saya menulis kak, jadi saya sering mencatat materi yang disampaikan karena itu saya menjadi lebih paham pada materinya”.<sup>100</sup>

Berdasarkan observasi dan wawancara pada subjek kedua dapat di simpulkan bahwa subjek kedua dengan catatan yang ditulis memiliki keahaman pada materi atau penjelasan yang disampaikan.

Observasi pada subjek ketiga, subjek bersikap aktif ketika dapat menyimpulkan materi yang telah di sampaikan dengan ekspresi muka saat mengemukakannya dan memberikan gerakan-gerakan dalam menjelaskan apa yang disampaikan.<sup>101</sup> Berikut pernyataan alasan subjek ketiga setelah menyimpulkan materi,

“Saya termasuk aktif dikelas kak. Alasannya karena agar dapat nilai tambahan jadi saya merangkum materi yang telah disampaikan supaya mendapat poin”.<sup>102</sup>

Berdasarkan observasi dan wawancara pada subjek ketiga dapat disimpulkan bahwa sikap aktif subjek ketiga dengan melihat dia bisa memiliki ciri perkembangan berkonsentrasi dengan perilaku psikomotorik karena subjek ketiga mendapat reward dari evaluasi hasil belajar di akhir materi.

### C. Pembahasan

1. Penerapan gerakan *ice breaking* senam otak dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan

Penciptaan susasana belajar yang pasif menjadi aktif dan dari jenuh menjadi bersemangat, *ice breaking* senam otak dapat mengubah suasana pembelajaran dengan gerakan-gerakan sederhana untuk menyeimbangkan saraf otak yang bermula

---

<sup>99</sup> “Lihat Transkrip Observasi 02/O/02-2/2022.”

<sup>100</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/11-2/2022.”

<sup>101</sup> “Lihat Transkrip Observasi 02/O/02-2/2022.”

<sup>102</sup> “Lihat Transkrip Wawancara 01/W/11-2/2022.”

membosankan, tidak fokus, monoton dan jenuh berubah menjadi lebih bersemangat untuk mengikuti pembelajaran dan mempengaruhi konsentrasi belajar.

Sudah di ketahui bahwa konsentrasi perlu memusatkan pikiran pada suatu hal dengan cara menyampingkan hal-hal lain yang tidak berhubungan. Siswa yang berkonsentrasi belajar dapat diamati dari beberapa tingkah lakunya ketika proses belajar mengajar. Konsentrasi belajar ini salah satu faktor yang mempengaruhi proses belajar dan mengajar yaitu pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku dalam bentuk penguasaan dan penggunaan pengetahuan yang terdapat dalam berbagai bidang studi yang diajarkan oleh guru dalam mengikuti pelajaran PAI di nilai baik. Dengan gerakan-gerakan *ice breaking* senam otak dapat mengetahui adanya konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Jenangan.

a. Gerakan tepuk tunggal-ganda

Permainan *ice breaking* senam otak dengan gerakan tepuk tunggal-ganda di terapkan di pembelajaran PAI kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan dengan perintah “Tepuk Tunggal”, “Tepuk Ganda”, “Tunggal” dan “Ganda”. Jika siswa mendengar perintah “Tepuk Tunggal” maka siswa melakukan tepuk satu kali. Jika siswa mendengar perintah “Tepuk Ganda” maka siswa melakukan tepuk dua kali. Jika siswa mendengar perintah “Tunggal” maka siswa hanya menjawab “Tunggal”. Jika siswa mendengar perintah “Ganda” maka siswa hanya menjawab “Ganda”.

Permainan *ice breaking* senam otak gerakan tepuk tunggal-ganda juga mempengaruhi kefokusian siswa dalam hal bermain *ice breaking*. Karena jika siswa tidak fokus memperhatikan perintah siswa akan melakukan tepuk tunggal padahal perintahnya hanya “Tunggal”. Hal ini sering terjadi karena faktor yang membuat siswa tidak fokus.

Penerapan gerakan tepuk tunggal-ganda diikuti siswa dengan penuh konsentrasi, karena apabila ada siswa yang salah dalam merespon perintah akan

ketahuan dengan jelas. Siswa dapat merespon perintah yang di berikan dari dengan baik. Secara tidak langsung dapat dikatakan bahwa siswa kelas VIII pada pembelajaran PAI SMP Negeri 1 Jenangan sangat tertarik untuk melakukan gerakan *ice breaking* senam otak tepuk tunggal-ganda. Selain mudah diterapkan pada pembelajaran, gerakan *ice breaking* tepuk tunggal-ganda juga membuat siswa bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.

b. Gerakan dua tangan di depan dada

Permainan *ice breaking* senam otak dengan gerakan dua tangan di depan dada pada pembelajaran PAI kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan dilakukan dengan cara pertama-tama yaitu dimana bermain menggunakan dua tangan dan jari-jari telapak tangan. Dimana ujung dari jari-jari di tempelkan tetapi telapak tangan tidak boleh menyentuhnya. Kemudian gerakan *ice breaking* ujung jari-jari dimulai dari jempol, telunjuk, jari tengah, jari manis, dan kelingking memutar kedepan dan gerakkan dilakukan secara bergantian dari ujung jempol sampai ujung kelingking yang kemudian arah putar gerakan sebaliknya yaitu memutar kebelakang. Gerakan tersebut dilakukan dengan semakin cepat.

Kesulitan dengan adanya permainan dua tangan di depan dada membuat siswa merasa lebih fokus lagi untuk mengikuti permainan gerakan *ice breaking*. Kelentukan dan kecepatan siswa juga berpengaruh dalam permainan ini. Apabila gerakan yang dilakukan siswa tidak sinkron maka konsentrasi siswa dalam permainan ini menjadi tidak fokus.

Pelaksanaan permainan *ice breaking* senam otak pada gerakan ini membuat pembelajaran PAI kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan yang sedang berlangsung menjadi lebih hidup. Siswa yang mengikuti permainan mulai lebih bersemangat dalam pelajaran dan lebih ceria. Dengan adanya ini suasana kelas yang bermula jenuh menjadi tidak jenuh.

c. Telapak tangan kanan di atas kepala, telapak tangan kiri menempel di perut

Permainan *ice breaking* senam otak gerakan telapak tangan kanan di atas kepala, dan telapak kiri menempel di perut pada pembelajaran PAI kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan membutuhkan waktu untuk melakukannya dengan baik dan benar. Dikarenakan dalam gerakan ini gerakan telapak tangan kanan dan gerakan telapak kiri harus berjalan seiringan. Dimana tangan kanan menggerakannya di atas kepala secara naik turun dari atas kepala sampai pas di atas kepala. Sedangkan pada telapak kiri di depan perut membentuk lingkaran memutar perut.

Penerapan gerakan *ice breaking* mampu menyeimbangkan otak kanan dan otak kiri dengan level yang cukup sulit untuk dilakukan bagi pemula. Ketika pelaksanaannya di dalam pembelajaran, guru melakukan tutorial terlebih dahulu di depan siswa kelas VIII. Setelah melakukan tutorial dan siswa sudah tau bagaimana cara melakukan *ice breaking* dengan benar. Gerakan *ice breaking* senam otak telapak tangan kanan di atas kepala, dan telapak kiri menempel perut dilakukan bersama-sama.

d. Gerakan jempol dan kelingking

Permainan *ice breaking* senam otak dengan gerakan jempol dan kelingking pada pembelajaran PAI kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan dilakukan dengan cara kedua tangan menggenggam kemudian arahkan kedua tangan kesamping kanan dengan tangan kanan membuka jempol dan tangan kiri membuka jari kelingking. Begitupun sebaliknya jika kearah kekiri maka tangan kiri yang membuka jempol, sedangkan tangan kanan membuka jari kelingking. Gerakan *ice breaking* senam otak jempol dan kelingking dilakukan secara terus menerus semakin cepat dengan terus bergantian ke samping kanan dan ke samping kiri.

Tahap pelaksanaan gerakan *ice breaking* gerakan jempol dan kelingking sudah tidak asing lagi bagi siswa karena siswa sudah mampu melakukannya dengan mudah dan cepat. Oleh karena itu biasanya gerakan *ice breaking* senam otak ini sering dilakukan sebelum dan setelah selesainya pembelajaran berlangsung karena gerakannya yang sudah dapat ditiru dengan cepat. Beberapa kondisi siswa pada saat melakukan gerakan ini lebih percaya diri karena menganggap *ice breaking* jempol kelingking mudah untuk di praktikkan. Sedangkan siswa yang baru mengenal gerakan jempol dan kelingking menjadi fokus untuk melakukan gerakannya.

e. Gerakan huruf V dan pistol

Cara Permainan dari *ice breaking* senam otak dengan gerakan tombol V dan pistol yaitu saat gerakan V pada pembelajaran PAI kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan dilakukan oleh jari telunjuk dan jari tengah membentuk huruf V. Kemudian simbol pistol ditunjukkan dengan gerakan dari ibu jari dan jari telunjuk yang menuju kesamping. Gerakan huruf V dan pistol dilakukan secara bergantian dari tangan kanan ke kanan sebelah kiri.

Pelaksanaan gerakan *ice breaking* senam otak dengan gerakan huruf V dan pistol diikuti oleh siswa dengan penuh konsentrasi karena pada saat melakukan gerakan tersebut siswa terlihat kesusahan untuk membentuk huruf V dan pistol secara bergantian. Karena gerakan *ice breaking* senam otak dengan gerakan tombol V dan pistol menantang bagi siswa, siswa menjadi semangat untuk bisa menirukan guru dalam mempraktikkan gerakannya.

Setelah kegiatan *ice breaking* senam otak pada gerakan huruf V dan pistol siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan menjadi lebih rajin dan giat dalam belajar dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Siswa mampu menganalisis penjelasan dari guru. Selain itu siswa mampu menyimpulkan materi.

Gerakan-gerakan *ice breaking* senam otak dilaksanakan di awal pembelajaran, di tengah dan di akhir pembelajaran supaya siswa-siswi memiliki kefokusannya dalam belajar. Tanda siswa memiliki perkembangan berkonsentrasi dalam belajar kognitif yaitu siswa dapat memahami, menyimak dengan saksama, dan aktif dalam pembelajaran. Sedangkan perilaku afektif ditandai dengan sikap siswa yang merespon apersepsi yang diberikan. Dan perilaku psikomotorik ditunjukkan dengan sikap siswa yang mampu memahami sikap yang harus dilakukan saat guru berbicara atau menyampaikan materi.

Perilaku kognitif ditunjukkan dari siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan yang bertanya tentang materi yang belum dipahami. Perilaku afektif ditunjukkan pada siswa lain yang dimana dapat memberikan apersepsi karena sudah mempersiapkan materi yang akan disampaikan. Sedangkan perilaku psikomotorik siswa dapat ditunjukkan pada siswa dengan sikap yang ditandai mencatat materi yang disampaikan oleh guru PAI di SMP Negeri 1 Jenangan.

2. Faktor pendukung dan faktor penghambat dalam penerapan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan
  - a. Faktor pendukung dalam penerapan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan

Faktor pendukung merupakan hal yang mempengaruhi suatu kegiatan. Faktor pendukung ada faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang bersumber dari dalam diri, yang mempengaruhi kemampuan belajarnya. Sedangkan dalam faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri peserta didik yang mempengaruhi belajar yaitu seperti situasi dan kondisi lingkungan.

Faktor yang mendukung dalam penerapan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan ada faktor internal dan faktor eksternal dimana faktor internal terdiri dari faktor rohani dan

jasmani seperti kondisi fisik seseorang. Sedangkan faktor eksternal seperti lingkungan di sekitar.

Faktor pendukung internal seperti adanya kesadaran diri pada diri siswa untuk masuk kelas dan inisiatif siswa untuk melaksanakan kewajiban yang telah diterapkan di sekolah seperti membaca Al-Qur'an setiap memulai pembelajaran dan kegiatan sholat Dhuha secara individual di masjid. Kemudian, sifat keingintahuan siswa terhadap suatu materi yang akan disampaikan oleh guru tentang keagamaan seperti hal siswa yang mempelajari sebuah materi terlebih dahulu sebelum guru menyampaikannya didalam kelas seperti membaca atau bertanya kepada yang lebih tahu. Selain itu, terdapat sebuah niat dalam diri siswa untuk ingin mempelajari ilmu Pendidikan Agama Islam lebih dalam lagi seperti contoh mengikuti pembelajaran tambahan yaitu TPA atau Sekolah Diniyah lainnya di luar kelas.

Disamping itu, selain faktor internal sebagai faktor pendukung dalam penerapan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 terdapat juga faktor pendukung eksternal seperti adanya motivasi dari guru, orang tua atau teman sebaya dalam meningkatkan konsentrasi siswa dalam menjalankan sebuah pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Faktor pendukung eksternal lainnya seperti profesionalitas guru dalam menjalankan sebuah pembelajaran yang dapat menciptakan situasi dan kondisi pembelajaran yang nyaman dan tidak membosankan. Selain itu faktor pendukung eksternal lainnya adalah sarana dan prasarana yang disediakan sekolah yang mempengaruhi konsentrasi siswa pada saat melaksanakan pembelajaran Pendidikan Agama Islam di kelas seperti adanya masjid yang dapat digunakan untuk melakukan praktek ibadah, mengaji, bersuci dan praktek lainnya yang memudahkan siswa dalam memahami materi yang dipraktikkan oleh guru secara langsung pada saat proses belajar mengajar.

- b. Faktor penghambat dalam penerapan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan

Tidak hanya faktor pendukung dalam sebuah kegiatan, tetapi ada juga sebuah hambatan dalam melaksanakan suatu kegiatan. Faktor penghambat merupakan suatu hal yang bersifat menghambat, menghalangi dan menahan terjadinya sesuatu. Hambatan-hambatan ini terdapat dalam diri seseorang dan dari luar.

Faktor yang dapat menghambat dalam penerapan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII ada faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal atau dalam diri seseorang untuk berkonsentrasi bersumber dari kondisi jasmani dan rohani, sedangkan faktor yang dapat menghambat dari luar (eksternal) seseorang untuk berkonsentrasi yaitu gangguan dari tempat berada.

Faktor penghambat eksternal yaitu adanya beberapa orang yang melewati tempat belajar pada saat proses pembelajaran berlangsung yang menyebabkan konsentrasi siswa dalam belajar terganggu. Faktor penghambat eksternal lainnya adalah latar belakang keluarga dan masyarakat sekitar siswa seperti kurangnya akan pentingnya pendidikan agama didalam lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar. Selain itu faktor penghambat eksternal lainnya adalah penghambat yang berasal dari temannya seperti halnya ramai pada saat proses pembelajaran berlangsung, mengganggu temannya yang sedang fokus memperhatikan gurunya saat menyampaikan materi, teman disampingnya yang mengajak mengobrol sendiri atau tidur didalam kelas yang menyebabkan konsentrasi siswa terganggu bahkan mengganggu proses belajar mengajar.

Sedangkan, faktor penghambat internal dalam diri siswa kelas VIII seperti merasa lapar pada saat pelajaran karena kondisi yang belum sarapan, siswa merasa bosan terhadap materi pelajaran atau metode yang diterapkan oleh guru pada proses

belajar mengajar yang dapat berdampak pada konsentrasi siswa sehingga siswa mencari kesibukan lain atau tidak fokus terhadap pembelajaran seperti mengobrol dengan teman atau tidur disaat proses belajar mengajar berlangsung.

3. Dampak dari hasil penerapan gerakan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan

a. Gerakan tepuk tunggal-ganda

Konsentrasi belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Jenangan setelah melakukan gerakan senam otak dapat diketahui dari kegiatan pembelajaran PAI. Siswa setelah melakukan gerakan *ice breaking* senam otak dengan gerakan tepuk tunggal-ganda menjadi lebih aktif di kelas. Siswa yang aktif di kelas dapat diketahui dari beberapa siswa yang fokus memperhatikan penjelasan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran.

Tingkatan ranah kognitif siswa termasuk pada tahap *Low Order Thinking Skills* (LOTS), yaitu dari hasil konsentrasi belajar siswa mampu mengingat dan memahami materi yang disampaikan. Konsentrasi belajar pada ranah afektif yaitu dilihat dari siswa yang mampu merespons dari mampu menjawab apersepsi dan pertanyaan yang di berikan guru. Konsentrasi belajar pada ranah psikomotorik yaitu dilihat dari komunikasi non-verbal siswa yang mampu merespons dari siswa yang menganggukkan kepala ketika memahami materi yang di sampaikan.

b. Gerakan dua tangan di depan dada

Siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Jenangan tampak tenang dan fokus melihat guru menyampaikan materi. Siswa mulai memperhatikan dengan saksama penjelasan yang di berikan. Terdapat siswa yang berinisiatif mencatat materi yang disampaikan. Catatan dapat membantu siswa menjadi lebih memahami materi yang disampaikan. Selain itu kemampuan mencatat siswa akan lebih terasah.

Ranah kognitif dalam konsentrasi belajar siswa pada pembelajaran PAI kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan ketika melakukan gerakan *ice breaking* senam otak pada tahap penerapan yaitu siswa mampu menerapkan mencatat hasil dari materi yang disampaikan. Pada tahap ini konsentrasi belajar siswa pada tingkat pemahaman materi yaitu *Low Order Thinking Skills (LOTS)*. Ranah afektif dalam konsentrasi belajar yaitu siswa mampu merespons dengan mencatat materi ketika guru sedang menjelaskan, sedangkan pada ranah psikomotorik ditunjukkan dengan adanya komunikasi non-verbal ketika guru menjelaskan tanpa disuruh langsung mencatat materi yang disampaikan.

c. Gerakan Telapak Tangan Kanan di atas Kepala, Telapak Tangan Kiri Menempel di Perut

Siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Jenangan yang mampu fokus dalam gerakan-gerakan *ice breaking* ini perlu di acungi jempol karena membutuhkan waktu yang relatif lama agar lancar gerakan *ice breaking*. Setiap gerakan *ice breaking* mampu membuat siswa cepat tanggap dalam pembelajaran. Pikiran kritis siswa setelah melakukan gerakan ini lebih meningkat di buktikan bahwa siswa mampu menyampaikan pendapat dan informasi dengan bahasanya sendiri. Dapat dikatakan siswa sudah mampu dalam mempresentasikan suatu hal. Sehingga siswa mendapatkan bonus nilai tambahan dari guru PAI di kelas VIII bagi siswa yang sudah memberikan tanggapan, kritik maupun saran.

Tingkat konsentrasi belajar siswa pada pembelajaran PAI kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan pada ranah kognitif atau pengetahuan mencapai pada tahap MOTS (*Middle Order Thinking Skills*) yang ditunjukkan dari siswa mampu memberikan gagasan dan menyimpulkan materi dengan bahasa yang dipahami siswa. Ranah afektif pada siswa dapat dilihat dari interaksi yang dilakukan siswa kepada guru dengan memberikan pendapatnya. Sedangkan ranah psikomotorik siswa

yaitu siswa sudah memiliki kemampuan untuk memberikan pendapat di depan orang lain baik itu guru maupun di depan teman-temannya.

d. Gerakan jempol dan kelingking

Gerakan *ice breaking* senam otak jempol dan kelingking pada pembelajaran PAI membantu sikap siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan menumbuhkan sikap percaya diri dan sikap ingin belajar siswa. Sikap tersebut dapat diketahui dari siswa yang ingin bisa dan keingintahuan terhadap hal-hal baru. Gerakan ini mampu memotivasi siswa untuk lebih tau pembelajaran PAI dan siswa lebih bisa berkonsentrasi dalam belajar PAI.

Konsentrasi belajar siswa pada ranah kognitif masih pada tahap *Low Order Thinking Skills* (LOTS) dimana siswa memiliki kemampuan keingintahuan yang lebih sehingga siswa mampu menyadari pentingnya pengetahuan dengan mempelajari materi baru yang disampaikan. Ranah afektif siswa dilihat dari segi siswa yang mampu memilih mana yang baik dan benar untuk dirinya sendiri yaitu keinginan untuk belajar. Dalam ranah psikomotorik, siswa dilihat mampu membangun motivasi untuk mempelajari materi materi yang disampaikan oleh guru.

e. Gerakan huruf V dan pistol

Tingkatan konsentrasi belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Jenangan yaitu pada tingkatan *Higher Order Thinking Skills* (HOTS) dimana ranah kognitif siswa pada tahap ini sudah mampu menganalisis dan menyimpulkan. Ranah afektif siswa dapat dilihat dari sikap siswa yang mampu menunjukkan analisis tentang materi. Sedangkan ranah psikomotorik ditunjukkan dengan adanya kemampuan siswa dalam mendemonstrasikan kesimpulan materi yang di sampaikan.

Salah satu bentuk aktifitas yang diberikan dalam proses pembelajaran untuk menghilangkan rasa jenuh siswa dalam belajar adalah dengan permainan *ice breaking*. Penerapan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi

belajar dalam proses pembelajaran PAI di SMP Negeri 1 Jenangan dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII karena gerakan-gerakan menimbulkan efek gembira dan semangat sehingga kefokus dan konsentrasi belajar meningkat.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Analisis Penerapan *Ice Breaking* Senam Otak Untuk Peningkatan Konsentrasi Belajar dalam Pembelajaran PAI (Studi Empiris pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan)” yang sebelumnya sudah dipaparkan penjelasannya, maka dapat disimpulkan bahwa

1. Implementasi gerakan *ice breaking* senam otak dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan. Gerakan-gerakan *ice breaking* senam otak dilaksanakan secara bergantian dan sesuai dengan petunjuk yang diperintahkan. Guru PAI yang akan memberikan perintah dari pelaksanaan gerakan *ice breaking* senam otak.
2. Faktor pendukung dan faktor penghambat dalam penerapan *ice breaking* senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jenangan. Faktor pendukung terdapat pada niat, keingintahuan, dan inisiatif yang ada pada dalam diri siswa. Selain itu, terdapat tempat belajar yang memberikan kenyamanan dalam proses belajar. Sedangkan, faktor penghambat siswa seperti terdapat orang yang keluar-masuk dan orang yang melewati tempat belajar. Kemudian terdapat siswa yang memulai percakapan yang menghilangkan konsentrasi belajar dan kondisi siswa yang merasa lapar dan menahan ngantuk.
3. Dampak dari hasil penerapan *ice breaking* senam otak yaitu adanya perkembangan aspek kognitif perilaku siswa dapat dilihat dengan adanya pemahaman materi yang sudah disampaikan, aspek afektif yaitu siswa yang mampu memberikan tanggapan terhadap materi yang disampaikan dan aspek psikomotorik yaitu siswa dapat berkomunikasi non-verbal.

## B. Saran

Mengacu dari data-data yang kami peroleh selama melakukan penelitian individu di SMP Negeri 1 Jenangan peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Guru/Pendidik SMP Negeri 1 Jenangan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan profesionalisme sebagai seorang guru. Salah satunya dengan menggunakan media pembelajaran yang bervariasi, sehingga siswa bersemangat dalam mengikuti pembelajaran dan dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

### 2. Bagi Siswa SMP Negeri 1 Jenangan

Setelah mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Agama Islam dengan menerapkan *ice breaking* senam otak, siswa diharapkan aktif dalam proses pembelajaran sehingga akan mempengaruhi hasil belajar dengan lebih berkonsentrasi.

### 3. Bagi SMP Negeri 1 Jenangan

Kegiatan *ice breaking* senam otak yang sudah dilaksanakan diharapkan dapat meningkatkan kualitas pendidikan dan kegiatan pembelajaran tentang meningkatkan konsentrasi belajar siswa di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. M., Sardiman. *Interaksi Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers, 2011.
- Abduh. *Mempelajari Ice Breaking Dalam Belajar*. Jakarta: PT. Bimi Nosantara, 2015.
- Afifudin, and Beni Ahmad Saebani. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia, 2018.
- Ahmadi, Abu. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta, 2009.
- Andri Yanuarita, Franch. *Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak (Brain Gym)*. Yogyakarta: Teranova Books, 2012.
- Arif, Armai. *Pengantar Ilmu Dan Metode Pendidikan Islam*. Jakarta: Ciputat Pers, 2002.
- Arikunto, Suharsimi. *Manajemen Penelitian*. Baru. Jakarta: Rineka Cipta, 2000.
- Azra, Azyumardi. *Esei-Esei Intelektual Muslim Dan Pendidikan Islam*. Jakarta: Logos, 1999.
- B. Uno, Hamzah. *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara, 2016.
- Bungin, Burhan. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan, Publik Dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana, 2007.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an an Terjemahannya: Juz 1-30*. Jakarta: PT Kumudasmoro Grafindo Semarang, 1994.
- Dewi, Novi Ayu Kristiana. *Model Pembelajaran Aktif, Dan Efektif*. Indramayu: Penerbit Adab, 2021.
- Dimiyati, and Mudjiono. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Djaali, H. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Aksara, 2015.
- Dkk, Hartono. "Pembelajaran Aktif Inofatif Kreatif Efetif Dan Menyenangkan." Pekanbaru: Zanafa Publishing, 2009.
- Elfi, Mu'awanah, and Rifa Hidayah. *Bimbingan Konseling Islam*. Jakarta: Bumi Aksara, 2014.
- Eltrada, Riko. "Meningkatkan Kosentrasi Belajar Siswa Melalui Penerapan Metode Brain Gym (Senam Otak) Pada Proses Pembelajaran Pkn Kelas Vb SDN 81 Kota Bengkulu." Skripsi, Fak. Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UNIB, 2011.
- Fanani, Achmad. "Ice Breaking Dalam Proses Belajar Mengajar." *Jurnal Buana Pendidikan* 6, no. 11 (2010).
- Hakim, Thursan. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara, 2003.
- Harjanto. *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta, 2003.

- Hartono, Jogyanto. *Metoda Pengumpulan Dan Teknik Analisis Data*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2018.
- Hidayatullah, Syah Nanda. "Penerapan Ice Breaking Pada Proses Belajar Mengajar Siswa Kelas TPM SMK Negeri 7 Surabaya Pada Mata Pelajaran K3." *JPTM* 1, no. 2 (2013).
- HM, Ahmad Rohani. *Pengelolaan Pengajaran Sebuah Pengantar Menuju Guru Profesional*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Ikbal, Bilwalidayni. *Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan UIN Alauddin Makassar*. Makassar: Fak. Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin, 2017.
- Indrawan, Poppy Yaniati Rully. *Metodologi Penelitian*. Bandung: PT Refika Aditama, 2014.
- Iskandar. *Metodologi Penelitian Dan Sosial*. Jakarta: GP Press, 2009.
- Jihad, Asep, and Abdul Haris. *Evaluasi Pembelajaran*. Jakarta: Multi Presindo, 2008.
- Kartika, Ayu Dwi. "Penerapan Metode Brain Gym (Senam Otak) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika Kelas IV SDN 79 Rejang Lebong." Institut Agama Islam Negeri Curup, 2018.
- Kusumastuti, Adhi, and Ahmad Mustamil Khoiron. *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019.
- "Lihat Transkrip Observasi 02/O/02-2/2022," n.d.
- "Lihat Transkrip Wawancara 01/W/08-2/2022," n.d.
- "Lihat Transkrip Wawancara 01/W/09-2/2022," n.d.
- "Lihat Transkrip Wawancara 01/W/10-2/2022," n.d.
- "Lihat Transkrip Wawancara 01/W/11-2/2022," n.d.
- Linasari, Rifnida Nur. "Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV Melalui Penerapan Teknik Kuis Tim Di SD Negeri Sidomulyo Sleman." Fak. Ilmu Pendidikan UIN, 2015.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000.
- Moloeng, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1995.
- Mujib, Abdul, and Yusuf Mudzakir. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kencana, 2006.
- Mulyadi. Observasi Awal, November 2021.
- Murtie, Afin. *Melatih Otak Anti Lupa Dengan Metode Laci Pikiran*. Yogyakarta: Media Pressindo, 2013.
- Nasution. *Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara, 2010.

- Nazir, Moh. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghali Indonesia, 2005.
- Nurdin, Ismail, and Sri Hartati. *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019.
- Parasemi. "Jurnal Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Dengan Bermain Sensori Motor Di Kelompok B2 Ra Ummatan Wahidah." *FKIP Universitas Bengkulu*, 2014.
- Purba, Leony Sanga Lamsari. "Peningkatan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Melalui Pemanfaatan Evaluasi Pembelajaran Quizizz Pada Mata Kuliah Kimia Fisika I." *JDP* 12, no. 1 (2019): 29–39.
- Putri, Yolanda Dwi. "Kegiatan Senam Otak Usia Dini." *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo* 6, no. 1 (2019).
- Rohaniawati, Dede. "Penerapan Pendekatan Pakem Untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Mahasiswa Dalam Mata Kuliah Pengembangan Kepribadian Guru." *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah* 1, no. 2 (2016).
- Romlah. *Psikologi Pendidikan*. Malang: UMM Pers, 2010.
- Rosaliza, Mita. "Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikatif Dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Ilmu Budaya* 11, no. 02 (2015).
- Sani, Ridwan Abdullah. *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara, 2013.
- Setyosari, Punaji. *Metode Penelitian Pendidikan Dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana, 2016.
- Slameto. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Sugiarto, Eko. *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Dan Skripsi Dan Tesis*. Yogyakarta: Suaka Media, 2015.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif, R & D*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sugoni, Dedi. *Kamus Pembelajaran*. Jakarta: Pustaka Bahasa, 2003.
- Sukri, Akhmad, and Elly Purwanti. "Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Brain Gym." *Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains* 1, no. 1 (2013).
- Sunardi, Moh. *Belajar Dan Pembelajaran*. DIY: CV Budi Utama, 2012.
- Sunawan. *Diagnosa Kesulitan Belajar*. UNNES, 2009.
- Surya, Triadi. "Efektivitas Senam Otak (Brain Gym) Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan (Burnout) Pada Siswa Dalam Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Dan Aqidah Akhlak Di Mts Yapi Sleman Yogyakarta." Universitas Islam Indonesia, 2019.
- Suryabrata, Sumadi. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers, 1987.
- Suryoharjuno, Kusumo. *100+ Ice Breaker Penyemangat Belajar*. Surabaya: Ilman Navia, 2015.
- Suyoto, Sandu. *Dasar Metodologi Penelitian*. Sleman: Literasi Media Publishing, 2015.

Swasono, Muh. Aniar Hari. “Membangun Kebiasaan Membaca Pada Anak Di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Program Satu Jam Tanpa Gawai Di Griya Baca Desa Karangrejo.” *JPM: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Institut Teknologi Dan Bisnis Asia Malang* 1, no. 2 (2020).

The Liang Gie. *Cara Belajar Yang Efisien*. Yogyakarta: Pusat Kemajuan Study, 1988.

Yarisumi. “Hubungan Antara Konsentrasi Belajar Peserta Didik Dengan Keaktifan Belajar Pada Bimbinga Belajar Bahasa Inggris Happy Course” 5 (2017).

Zaini, Hasyim. *Desain Pembelajaran Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: CTDS Sunan kalijaga, 2002.

