



**PERBEDAAN EFEKTIVITAS SENAM OTAK DAN SENAM
PEREGANGAN TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR
PADA REMAJA DI MTS MA'ARIF NYATNYONO UNGARAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

OLEH:

HIDAYATUN NAFI'AH

NIM. 010116A044

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2020**

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Keperawatan
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Januari 2020
Hidayatun Nafi'ah
010116A044

PERBEDAAN EFEKTIVITAS SENAM OTAK DAN SENAM PEREGANGAN TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA DI MTs MA'ARIF NYATNYONO UNGARAN

ABSTRAK

Keberhasilan suatu proses belajar dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk memusatkan perhatian terhadap objek yang sedang dipelajarinya. Terkait dengan hal tersebut maka konsentrasi merupakan aspek yang penting bagi seseorang dalam mencapai keberhasilan belajar. Senam otak dan senam peregangan dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas senam otak dan senam peregangan dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada remaja. Remaja sering kali harus bergelut dengan agenda pembelajaran ketika dilingkungan sekolah. Dengan memaksakan otak untuk bekerja sangat keras maka akan terjadi ketidakseimbangan dalam otak antara otak kanan dan otak kiri, juga dapat menyebabkan kelelahan pada otak sehingga konsentrasi dalam belajar remaja menjadi menurun.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTs Ma'arif Nyatnyono Ungaran yang berumur 13 – 15 tahun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah simpel random sampling dengan subjek sebanyak 13 orang untuk senam otak dan 13 orang untuk senam peregangan jumlah 26 orang. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan tes konsentrasi remaja. Analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik uji *t-test independent*. Diperoleh nilai rata-rata konsentrasi belajar remaja yang diberikan senam otak sebesar 18,6923 dengan standar deviasi sebesar 8,59636, sedangkan rata-rata konsentrasi belajar remaja yang diberikan senam peregangan sebesar 9,2308 dengan standar deviasi sebesar 8,10508.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa beda rata-rata konsentrasi belajar remaja yang diberikan senam otak dan peregangan sebesar 9,46154. Berdasarkan uji *independen t-test* diperoleh nilai t hitung (2,887) > t tabel (-1,761) dan nilai *p-value* $0,008 < \alpha$ (0,05), artinya ada perbedaan efektivitas senam otak dan senam peregangan terhadap konsentrasi belajar pada remaja di MTs Ma'arif Nyatnyono Ungaran. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar agar Senam otak dan senam peregangan ini dapat dilakukan oleh remaja untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

Kata kunci: senam otak, senam peregangan, konsentrasi belajar

Ngudi Waluyo University
Nursing Faculty
Nursing Study Program
Final Assignment, January 2020
Hidayatun Nafi'ah
010116A044

THE DIFFERENCES BETWEEN BRAIN GYM AND STRETCHING EFFECTIVENESS ON CONCENTRATION LEVEL OF STUDENTS AT MT'S MA'ARIF NYATNYONO UNGARAN

ABSTRACT

The success of learning process is influence by ability of person to focus attention on the object being study. Related to this, concentration is an important aspect for a person in achieving learning success. Brain gym and stretching in increasing the learning concentration in teenagers. The aim of this study is to determine the differences on the effectiveness of brain gym and stretching in increasing the learning concentration in teenagers. Teenagers often have to wrestle with learning agenda at school environment. By forcing the brain to work very hard there will be an imbalance between the right brain and left brain, also can cause fatigue in the brain so that the concentration in teenager's learning declines.

Subjects in this study were 8th grade students of MTs Ma'arif Nyatnyono Ungaran, aged 13 until 15 years old. Sample taking in this research used simple random sampling as many as 13 people for brain gym and 13 people for stretching with total 26 people. The measurement of this study used a concentration test of teenagers. The data were analyzed by using a statistical parametric *t-test independent*. Obtained the average value concentration of learning in teenagers with brain gym is 18,6923 with standard deviation of 8,59636, while the average value concentration of learning in teenagers with stretching is 9,2308 with standard deviation of 8,10508.

The result of this research show that differences between average concentration of learning in teenagers with brain gym and stretching is 9,46154. Based on the *independent t-test* obtain t count value (2,887) > t table (-1,761) and *p-value* $0,008 < \alpha (0,05)$, it means there is differences in effectiveness of brain gym and stretching in increasing the concentration of learning at MTs Ma'arif Nyatnyono Ungaran. The results of this study are expected to be the basis to brain gym and stretching in increasing the learning concentration in teenagers.

Keywords: brain gym, stretching, concentration of study

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS SENAM OTAK DAN SENAM
PEREGANGAN TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR
PADA REMAJA DI MTs MA'ARIF NYATNYONO UNGARAN**

Disusun oleh :

HIDAYATUN NAFI'AH

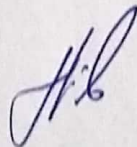
NIM. 010116A044

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing
dan telah diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, Januari 2020

Pembimbing I



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

Pembimbing II



Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0612118002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS SENAM OTAK DAN SENAM
PEREGANGAN TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR
PADA REMAJA DI MTs MA'ARIF NYATNYONO UNGARAN**

Disusun oleh :

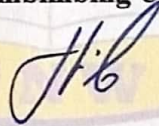
HIDAYATUN NAFI'AH

NIM. 010116A044

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan
Universitas Ngudi Waluyo

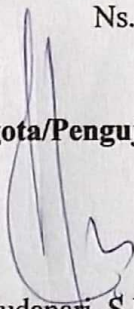
Hari :
Tanggal :

Tim Penguji
Ketua/Pembimbing Utama



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

Anggota/Penguji



Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0612067804

Anggota/Pembimbing Pendamping

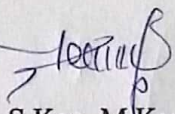


Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0612118002

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Fardah Aini, S.Kep. M.Kep. Sp. KMB
NIDN: 0629037605



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Hidayatun Nafi'ah

Tempat, Tanggal Lahir : Pati, 24 Mei 1998

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Ds. Ngablak Rt. 05 Rw. 12 Kecamatan Cluwak,
Kabupaten Pati

Suku : Jawa

Kewarganegaraan : Indonesia

Pendidikan Formal :

1. SD Negeri Ngablak 02, lulus tahun 2010
2. SMP Negeri 2 Gunungwungkal, lulus tahun 2013
3. SMA Negeri 1 Tayu, lulus tahun 2016
4. Universitas Ngudi Waluyo Ungaran 2016 - sekarang

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : HIDAYATUN NAFI'AH

NIM : 010116A044

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **“Perbedaan Efektivitas Senam Otak Dan Senam Peregangan Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Remaja Di Mts Ma’arif Nyatnyono Ungaran”** adalah karya ilmiah asli saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan murni hasil karya saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 10 Februari 2020



(Hidayatun Nafi'ah)

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : HIDAYATUN NAFI'AH

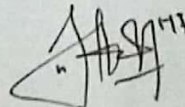
NIM : 010116A044

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“Perbedaan Efektivitas Senam Otak Dan Senam Peregangan Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Remaja Di Mts Ma'arif Nyatnyono Ungaran”** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 10 Februari 2020

Yang Memberi Pernyataan



(Hidayatun Nafi'ah)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Segala puji syukur bagi Allah SWT, yang telah mencurahkan begitu banyak rahmat, hidayah serta rezekinya. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita yaitu Nabi Muhammad SAW yang senantiasa istiqomah di jalannya hingga hari akhir.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karenanya penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi perbaikan skripsi ini. Atas bantuan, arahan dan motivasi yang senantiasa diberikan selama ini, dengan segala kerendahan hati penulis manghaturkan ucapan banyak terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum. selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Rosalina, S.Kep, M.kes selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Faridah Aini, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.KMB selaku kaprodi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ns. Eko Susilo, S.Kep.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing utama atas masukan, saran dan bimbingan yang telah diberikan selama penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep.,M.Kep selaku pembimbing kedua atas masukan, saran dan bimbingan yang telah diberikan selama penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh Dosen, staf, karyawan dan karyawan di Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas segala ilmu dan pengarahan yang telah diberikan kepada penulis.
7. Ayah dan ibu tercinta “Sutamto dan Harni” terimakasih atas didikannya selama ini, semangat, motivasi, cinta, kasih sayang dan do’a yang begitu tulus tiada hentinya diberikan kepada penulis. Semoga Allah SWT selalu memberikan rahmat dan kesehatan agar selalu bisa mendampingi penulis menuju cita-cita yang belum tercapai dimasa depan.
8. Kepada adek saya (Muhammad Syarifuddin Hasan Dan Raihan Alfianno) yang memberikan semangat dan do’a tiada henti.
9. Untuk Mas Er dan ciwi-ciwi (Fara, Dibba, dan Frida) atas semangat dan doanya
10. Serta teman-teman angkatan 2016 Universitas Ngudi waluyo
11. Semua pihak yang telah mambantu saya, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Wassalamua’alaikumWr.Wb.

Ungaran, Februari 2020

Hidayatun Nafi’ah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	vii
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan penelitian	11
D. Manfaat penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Senam otak	13
B. Senam Peregangan	18
C. Konsentrasi Belajar.....	24
D. Remaja	28
E. Pengaruh senam otak dan senam peregangan terhadap konsentrasi belajar pada remaja.....	34
F. Kerangka Teori	37
G. Kerangka Konsep	37
H. Hipotesis	38
I.	

BAB III	METODE PENELITIAN	39
	A. Desain Penelitian	39
	B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	40
	C. Populasi Dan Sampel.....	40
	D. Definisi Operasional	43
	E. Metode pengumpulan data.....	45
	F. Etika Penelitian	47
	G. Pengolahan Data	49
	H. Analisis Data	50
BAB IV	HASIL PENELITIAN	54
	A. Analisis Univariat	54
	B. Analisis Bivariat	55
BAB V	PEMBAHASAN.....	57
	A. Analisis Univariat	57
	B. Analisis Bivariat	63
	C. Keterbatasan Penelitian	67
BAB VI	PENUTUP	68
	A. Kesimpulan	68
	B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA		

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	28
Gambar 3.1 <i>Desain Non Equivalent Control Group Design</i>	30

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1: Penelitian Sebelumnya.....	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional	44
Tabel 3.2 Hasil Uji Normalitas Data.....	51
Tabel 3.3 Hasil Uji Homogenitas Data	52
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar pada Remaja di MTs Ma'arif Nyatnyono Ungaran Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Otak	54
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar pada Remaja di MTs Ma'arif Nyatnyono Ungaran Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Peregangan.....	54
Tabel 4.3 Efektivitas Senam Otak dan Senam Peregangan terhadap Konsentrasi Belajar pada Remaja di MTs Ma'arif Nyatnyono Ungaran	55

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Kesbangpolinmas
- Lampiran 3. Surat Balasan Dinkes
- Lampiran 4. Surat Balasan MTs Ma'arif Nyatnyono Ungaran
- Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Lembar Kuesioner
- Lampiran 8. Tabulasi dan Data Penelitian
- Lampiran 9. Hasil Penelitian
- Lampiran 10. Dokumentasi
- Lampiran 11. Lembar Konsultasi