



Penerapan *Brain Gym* Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran IPS Kelas V SD

Refi Damayanti¹, M. Hosnan², Ujang Jamaludin³

¹²³PGSD FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Email; ¹refidamayanti21@gmail.com

²husnan.international@gmail.com

³ujangjamaludin@untirta.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *Brain Gym* dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik pada pelajaran IPS di kelas V. Penelitian dilaksanakan di SDN Kebaharan 1 Kota Serang 2019/2020. Metode penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen *Nonequivalent Control Grop Design*. Populasi yang diteliti adalah peserta didik kelas V SD. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen tes dan nontes. Tes berupa *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan pengolahan data *pretest* diperoleh nilai rata-rata hasil belajar dalam pelajaran IPS kelas kontrol 40,71% kelas eksperimen sebesar 32,20%. Dengan demikian hasil belajar peserta didik sebelum diberikan perlakuan tidak terdapat perbedaan. Setelah diberi pelakuan dan diberikan *posttest*, berdasarkan pengolahan data diperoleh rata-rata nilai hasil belajar peserta didik dikelas kontrol 72,90% dan kelas eksperimen sebesar 80,46%. Setelah diberi perlakuan hasil belajar kelas eksperimen lebih baik dibanding kelas kontrol. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan *Brain Gym* dapat meningkatkan hasil belajar IPS Peserta didik di kelas V SD.

Kata Kunci: *Brain Gym*; Hasil Belajar Peserta Didik; IPS

Abstract: This study aims to determine the application of the *Brain Gym* in improving student learning outcomes in social studies lessons in class V. The research was conducted at SDN Kebaharan 1, Serang City 2019/2020. This research method uses a quasi-experimental *Nonequivalent Control Grop Design*. The population studied was grade V SD students. The sample was taken by using the *purposive sampling* technique. This research uses to test and non-test instruments. The tests are in the form of a *pretest* and *posttest*. Based on *pretest* data processing, it was obtained that the average value of learning outcomes in social studies subjects in the control class was 40.71% in the experimental class of 32.20%. Thus the learning outcomes of students before being given treatment were not different. After being given the treatment and given the *posttest*, based on data processing, the average value of student learning outcomes in the control class was 72.90% and the experimental class was 80.46%. After being treated the experimental class learning outcomes were better than the control class. Based on the research results it can be concluded that the application of the *Brain Gym* can improve the social studies learning outcomes of students in class V SD.

Keywords: *Brain Gym*; Student Learning Outcomes; IPS

PENDAHULUAN

Saat ini perkembangan diberbagai bidang begitu pesat. Oleh sebab itu, kita harus mampu menjadi manusia yang dapat mengikuti perkembangan zaman. Cara yang ditempuh untuk mengikuti kemajuan zaman yaitu melalui pendidikan. Dalam dunia pendidikan yang harus ditingkatkan yaitu kualitas. Karena, pendidikan akan menciptakan manusia yang memiliki keterampilan dalam mengikuti kemajuan zaman.

Pendidikan merupakan peranan yang penting untuk meningkatkan kemampuan seseorang. Pendidikan mengajarkan manusia tentang berbagai hal. Pendidikan berlangsung seumur hidup yaitu dimulai sejak manusia lahir ke dunia sampai meninggal dunia. Pendidikan adalah sebuah kewajiban yang harus diberikan oleh negara kepada rakyatnya. Dengan adanya pendidikan maka sumber daya manusia akan meningkat. Di berbagai jenjang pendidikan dasar sampai perguruan tinggi mempunyai berbagai macam bidang study. Mata pelajaran ini digunakan sebagai alat untuk mencapai tujuan dan fungsi pendidikan di Indonesia. Salah satunya yaitu pelajaran IPS yang memiliki tujuan sebagai pembentuk karakter bangsa yang baik.

Pembelajaran IPS di SD tidak terlepas dari interaksi guru dan peserta didik serta lingkungan sekitar. Pada hakikatnya pembelajaran IPS membahas tentang permasalahan sosial yang terdapat di lingkungan. IPS adalah sebuah kajian terpadu yang diorganisasikan dari sebuah konsep dan keterampilan. Perlu diketahui bahwa pelajaran IPS di SD membutuhkan ketajaman hafalan bagi peserta didik. Peserta didik harus menghafal beberapa objek penting pada suatu daerah, menghafal beberapa objek penting sejarah, nama-nama tokoh yang tidak mudah untuk dihafalkan pada usia sekolah dasar. Hal tersebut merupakan penyebab peserta didik tidak tertarik pada pelajaran IPS.

Akibat yang timbul dari kurang tertariknya peserta didik terhadap pelajaran IPS yaitu menyebabkan hasil pembelajaran rendah. Hasil belajar rendah disebabkan oleh dirinya sendiri seperti motivasi dan dari luar dirinya seperti guru dan lingkungan. Guru berperan penting pada saat dikelas, seperti

saat memberikan materi pelajaran guru lebih sering menerapkan metode ceramah. Dalam penerapan cara ini peserta didik dikatakan pasif karena tidak diberi kesempatan banyak untuk berdiskusi dengan peserta didik lainnya. Pembelajaran dengan menggunakan metode ceramah membuat kegiatan belajar menjadi tidak efektif. Selain itu juga penggunaan model belajar yang tidak tepat akan berpengaruh terhadap hasil belajar.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan bapak Ucu Suyatman, S. Pd selaku wali kelas di kelas V SDN Kebaharan 1 Kota Serang yang dilakukan secara tidak terstruktur, mengatakan bahwa pada saat kegiatan pembelajaran di kelas peserta didik kurang memahami materi, karena tidak konsentrasi, tidak semangat dan lebih senang mengobrol dengan temannya. Dalam menyampaikan materi pembelajaran IPS di kelas guru sering menggunakan metode ceramah karena itu lebih mudah dilakukan dan dalam menyampaikan materi tidak menggunakan media pembelajaran hanya mengandalkan buku paket dan LKS saja, selain itu juga ketika di kelas guru jarang melakukan *Ice Breaking* yang dapat meningkatkan semangat peserta didik sehingga hal itu membuat peserta didik tidak konsentrasi dan merasa cepat bosan yang akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang tidak memuaskan.

Berdasarkan daftar Penilaian Tengah Semester (PTS) dalam pelajaran IPS dengan KKM 70, diketahui bahwa kelas V A sebanyak 33 orang dengan peserta didik yang lulus KKM sebanyak 17 orang, sedangkan kelas V B sebanyak 33 orang dengan jumlah peserta didik lulus KKM yaitu 20 orang. Melihat daftar Penilaian (PTS), guru harus mampu mencari cara yang dapat membantu peserta didik dengan mudah untuk meningkatkan konsentrasi, menghafal dan mengerti pelajaran yang disampaikan dikelas, salah satunya cara yang dikembangkan pada saat ini adalah gerakan *Brain Gym*.

Brain Gym atau yang biasa dikenal dengan gerakan senam otak adalah gerakan yang menggabungkan aktivitas fisik yang dirancang sedemikian rupa dengan kegiatan peserta didik di dalam kelas sehingga mampu memaksimalkan kecerdasan dan memori jangka panjang.

Brain Gym dapat menjadi alat bantu dalam menyampaikan materi pembelajaran yang cukup efektif karena dapat membuat peserta didik menjadi lebih fresh setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran yang memerlukan konsentrasi yang tinggi. Dengan menggunakan gerakan *Brain Gym* pada proses pembelajaran membuat peserta didik menjadi lebih semangat, yang dapat berpengaruh pada hasil akhir belajar peserta didik yang lebih baik. Gerakan *Brain Gym* bisa dilakukan di berbagai kegiatan dalam pembelajaran, seperti kegiatan pendahuluan untuk mempersiapkan peserta didik menerima materi pembelajaran, di kegiatan inti untuk membuat peserta didik lebih fokus dalam memahami materi, dan di kegiatan penutup untuk membuat peserta didik menjadi lebih rileks setelah menerima materi pembelajaran.

Gerakan *Brain Gym* ini harus biasa dilakukan oleh guru dan peserta didik pada saat kegiatan pembelajaran di kelas, karena dengan dilakukan secara rutin maka akan memberikan hasil yang maksimal.

Dilihat dari permasalahan yang peneliti temukan di SDN Kebaharan 1 Kota Serang yang telah dijabarkan dalam latar belakang, untuk mencapai keberhasilan peserta didik dalam meningkatkan hasil belajar pada mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial dibutuhkan metode pembelajaran yang tepat, oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian kuantitatif pada peserta didik kelas V di SD Negeri Kebaharan 1 dengan judul "Penerapan *Brain Gym* Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran IPS.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian dilakukan di SD Negeri Kebaharan 1 Kota Serang pada semester genap 2019/2020. Metode penelitian yaitu cara yang dilakukan dalam penelitian untuk memperoleh sebuah data dengan maksud dan ketentuan tertentu (Sugiyono 2018:2). Penelitian dilakukan dengan bentuk quasi eksperimen *Nonequivalent Control Grop Design*. Pelaksaan penelitian yang dilakukan dengan memberikan *pretest posttest*. *Pretest* dilakukan untuk melihat keadaan awal peserta didik pada tiap kelompoknya dan juga memberikan

perlakuan berbeda untuk tiap kelompoknya. Kelompok kelas eksperimen dengan menerapkan *Brain Gym* dan kelompok kelas kontrol dengan menerapkan pembelajaran konvensional. *Posttest* dilakukan untuk melihat hasil akhir kedua kelompok setelah diberi perlakuan.

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelas Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kelas Kontrol	O ₃	–	O ₄

Keterangan:

- O₁ :Tes awal pada sebelum perlakuan diberikan pada kelompok kelas eksperimen (*pretest*)
- O₂ :Tes akhir setelah perlakuan diberikan pada kelompok kelas eksperimen (*posttest*)
- O₃ :Tes awal diberikan pada sebelum perlakuan diberikan pada kelompok kelas kontrol (*pretest*)
- O₄ :Tes akhir setelah perlakuan diberikan pada kelompok kelas kontrol (*posttest*)
- X :Perlakuan dalam pembelajaran dengan menggunakan *Brain Gym*
- :Perlakuan dalam pembelajaran dengan menggunakan metode konvensional

Penelitian kuasi eksperimen memerlukan populasi dan sampel sebagai sumber data. Penentuan populasi dan sampel dilakukan sebelum penelitian. Populasi pada penelitian ini yaitu peserta didik kelas V SDN Kebaharan 1 Kota Serang tahun ajaran 2019/2020. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Sampling* dengan cara *purposive sampling*. Cara *purposive sampling* itu langsung memilih kelas yang sudah ada sesuai dengan pertimbangan peneliti dan guru. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu kelas V A sebagai kelas kontrol dengan jumlah peserta didik sebanyak 32 orang dan kelas V B sebagai kelas eksperimen dengan jumlah peserta didik sebanyak 32 orang.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu tes dan non tes. Tes berupa soal *pretest* dan *posttest*, dan non tes berupa observasi, wawancara, dokumentasi. Instrumen soal yang akan diberikan pada peserta didik harus divalidasi

terlebih dahulu dan apabila soal valid maka layak untuk diberikan pada sampel penelitian. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Teknik ini merupakan cara mengolah data kuantitatif yang diperoleh dari instrument soal yang telah diuji dilapangan (Syawaluddin dkk, 2019). Pengumpulan data dilakukan pada awal dan akhir pertemuan. Sebelum melaksanakan kegiatan dikelas peserta didik diberi *pretest* untuk melihat kemampuan awal, lalu setelah diberi perlakuan berbeda pada tiap kelompok peserta didik diberi *posttest* untuk melihat hasil belajar peserta didik. Hasil *posttest* yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji validitas, reliabilitas, tingkat kesukaran dan daya beda. Selain itu juga diuji dengan menggunakan uji-t untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan kedua kelompok sampel.

Dalam melakukan penelitian ini peneliti mengikuti prosedur yang benar. Prosedur penelitian ini terdiri dari 4 langkah. Berikut merupakan tahap penjelasannya:

1. Tahap Persiapan
 - a. Melakukan identifikasi dari kesulitan yang terdapat pada pelajaran IPS, kemudian dilanjutkan dengan melaksanakan study pendahuluan.
 - b. Kegiatan pembelajaran akan dilaksanakan dengan menerapkan gerakan *Brain Gym*.
 - c. Peneliti akan melakukan penyusunan serta pengujian cobaan instrumen.
2. Tahap pelaksanaan
 - a. Peneliti memberikan *pretest* soal uraian untuk melihat kemampuan awal peserta didik.
 - b. Diterapkannya gerakan *Brain Gym*.
 - c. Diberikannya *posttest* untuk mengetahui kemampuan akhir setelah menerapkan *Brain Gym*
3. Tahap Akhir
 - a. Membuat kesimpulan yang didasari oleh hasil mengolah data.
 - b. Membuat saran untuk bagian dari penelitian yang dianggap kurang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Kebaharan 1 Kota Serang kelas V semester genap 2019/2020. Sebelum melakukan

penelitian, peneliti melakukan observasi dahulu di kelas V. Hasilnya menunjukkan bahwa hasil belajar pada pelajaran IPS masih rendah. Oleh sebab itu, peneliti akan menerapkan *Brain Gym* untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Penelitian dilakukan di kelas V yaitu kelas VA menjadi kelas eksperimen dengan 32 orang serta kelas VB menjadi kelas kontrol dengan 32 orang. Penelitian dilakukan sebanyak lima pertemuan, dua pertemuan digunakan uji instrumen *pretest* serta *posttest*, tiga pertemuan melaksanakan pembelajaran di dalam kelas. Penelitian dilakukan terhadap hasil belajar IPS materi kebangsaan masa penjajahan.

Pada pertemuan pertama dilakukan uji tes kemampuan awal peserta didik yaitu *pretest* dikelas eksperimen dengan materi kebangsaan masa penjajahan di Indonesia. Maka tahap selanjutnya yaitu melakukan tahap pelaksanaan pembelajaran menggunakan *Brain Gym* pada pendahuluan, inti dan penutup. Tahap pertama yang dilakukan adalah persiapan. Persiapan yang dilakukan yaitu menyiapkan hal yang diperlukan pada saat mengajar. Setelah persiapan terpenuhi, maka tahap kedua yaitu pelaksanaan pembelajaran di kelas eksperimen sesuai dengan rencana pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang dijadikan sebagai acuan. Gerakan *Brain Gym* dilakukan pada saat pendahuluan, inti dan penutup, gerakan tersebut dilakukan agar peserta didik mampu konsentrasi dan rileks pada saat melakukan kegiatan dikelas.

Dikelas kontrol dalam menyampaikan materi pembelajaran guru menerapkan pembelajaran konvensional, guru menyampaikan materi pembelajaran sesuai dengan rencana kegiatan pembelajaran tanpa menggunakan media. Pembelajaran di kelas dilakukan sebanyak tiga pertemuan. Dengan adanya pemberian tugas kelompok serta soal evaluasi untuk mengetahui seberapa paham peserta didik menerima materi. Setelah itu diberikan soal *posttest* sebagai tes hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS.

Pada penelitian ini data yang diperoleh adalah data hasil belajar. Sebelum diuji hipotesis data tersebut terlebih dahulu diolah untuk mencari nilai rata-rata, setelah itu baru dicari nilai terbesar, nilai terkecil

simpangan baku dan varians. Pada saat melakukan *pretest* peserta didik diberi 9 soal. Hasil tersebut digunakan untuk melihat kompetensi awal peserta didik sebelum diterapkan perlakuan. Selanjutnya sesudah

melaksanakan kegiatan pembelajaran diberikan soal *posttest* sebanyak 9 soal pada setiap kelas untuk melihat perbedaan setelah diberi perlakuan dan juga untuk menjawab hipotesis. Adapun hasil perhitungannya yaitu:

Tabel 2. Statistik Deskriptif Nilai *Pretest* dan *Posttest* Hasil Belajar Peserta Didik

Statistik	Kelas Eksperimen		Kelas Kontrol	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Banyak Siswa (N)	32	32	32	32
Nilai terendah	16,6	47,2	22,2	30,5
Nilai tertinggi	44,4	100	50	88,8
Rata-rata (X)	32,20	80,46	40,71	72,90
Simpangan baku (S)	8,27	13,60	8,23	16,61
Varians (S ²)	68,44	185,18	67,74	276,119

Sumber: *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2020

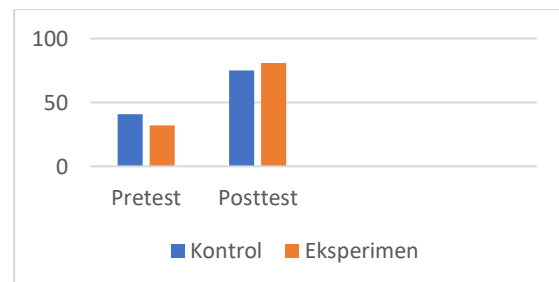
Posttest dilaksanakan pada tanggal 27 Februari 2020

Berdasarkan tabel diatas dikatakan *pretest* dikelas eksperimen mendapat nilai rata-rata sebesar 32,20, dengan banyak peserta didik 32 orang, nilai paling rendah 16,6, nilai paling tinggi 44,4. Nilai rata-rata *pretest* di kelas kontrol mendapat 40,71 dengan jumlah peserta didik sebanyak 32 orang, nilai paling rendah 22,2, nilai paling tinggi 50. Jadi nilai rata-rata *pretest* kelas eksperimen dan kontrol mengalami perbedaan.

Nilai rata-rata *posttest* di kelas eksperimen yaitu 80,46 dengan peserta didik 32 orang, nilai terendah 47,2 dengan nilai tertinggi 100. Di kelas kontrol nilai rata-rata sebesar 72,90 dengan peserta didik 32 orang, nilai terendah 30,5 dan nilai paling tinggi 88,8.

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa hasil belajar peserta didik kelas eksperimen yang menggunakan *Brain Gym* lebih baik jika dibanding dengan hasil belajar peserta didik kelas kontrol dengan menerapkan pembelajaran langsung. Hal ini dibuktikan dari analisis data *posttest* yang dilakukan untuk menguji beda rata-rata dengan uji satu pihak kanan. Data *posttest* yang didapat yaitu data normal dan homogen.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan dalam diagram 1 terlihat perbedaan rata-rata hasil belajar IPS kelas eksperimen dan kontrol.



Gambar 1. Nilai Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest* Hasil Belajar Peserta Didik

Berdasarkan diagram 1 nilai *pretest* peserta didik kelas kontrol lebih tinggi dari pada nilai rata-rata kelas eksperimen, yang menjelaskan kondisi awal peserta didik kedua kelompok tersebut terdapat perbedaan.

Selanjutnya berdasarkan diagram 1 nilai rata-rata *posttest* kelas eksperimen lebih tinggi dari nilai rata-rata kelas kontrol. Diagram 1 memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan hasil belajar peserta didik setelah diberikan perlakuan.

Sebelum melakukan pembelajaran, peserta didik diberi *pretest*. *Pretest* diberikan untuk melihat kemampuan awal peserta didik dalam mata pelajaran IPS pada kedua kelompok yang dianggap sama sebelum diberi perlakuan. Dari data *pretest* diperoleh nilai rata-rata kelas kontrol yaitu 40,71 dan kelas eksperimen 32,20. Analisis data homogenitas *pretest* kelas eksperimen dan kontrol yaitu $F_{hitung} < F_{tabel}$ atau $0,985 < 1,849$, jadi kedua kelompok bersumber dari populasi yang sama. Hal itu diperkuat dari hasil uji-t yaitu

$t_{hitung} < t_{tabel}$ atau $-0,1380 < 1,669$. Disimpulkan bahwa kedua kelompok tersebut berdasarkan hasil *pretest* tidak terdapat perbedaan.

Setelah melakukan tes awal maka selanjutnya yaitu melakukan pembelajaran selama tiga pertemuan. Materi yang diberikan yaitu mengenai peristiwa pada kebangsaan masa penjajahan. Di kelas kontrol pelaksanaan pembelajaran menggunakan pembelajaran konvensional atau tanpa perlakuan apapun, sedangkan pembelajaran di kelas eksperimen menggunakan perlakuan yaitu *Brain Gym*. Gerakan *Brain Gym* dilakukan pada saat pendahuluan, inti dan penutup, gerakan tersebut dilakukan agar peserta didik mampu konsentrasi dan rileks pada saat melakukan kegiatan di kelas.

Pada pendahuluan guru dan peserta didik melakukan gerakan *Brain Gym* sebagai pemanasan, dalam menyampaikan materi guru menerapkan model *talking stick* untuk meningkatkan percaya diri ketika mengutarakan pendapat selain itu juga guru dan peserta didik melakukan *Brain Gym* agar tidak tegang, selanjutnya pada kegiatan penutup guru menyimpulkan materi dan melakukan gerakan *Brain Gym* untuk membuat otot dalam tubuh menjadi lebih rileks.

Brain Gym adalah sebuah gerak sederhana yang dapat meningkatkan kemampuan otak dalam menyerap materi pembelajaran, *Brain Gym* ini biasanya dilakukan di pendahuluan, kegiatan inti dan penutup, tujuannya agar peserta didik ketika akan melaksanakan pembelajaran, dan setelah melaksanakan pembelajaran tidak tegang yang membuat materi pembelajaran mudah dipahami oleh peserta didik. *Brain Gym* bisa diterapkan di berbagai mata pelajaran salah satunya IPS, dalam pelajaran IPS peserta didik dituntut untuk menghafal berbagai macam materi yang membuat peserta didik tidak tertarik terhadap mata pelajaran IPS sehingga merasa cepat bosan yang berdampak pada hasil belajar, akan tetapi dengan menggunakan *Brain Gym* di setiap tahapan pembelajaran di kelas membuat anak menjadi rileks serta semangat berpengaruh terhadap hasil belajar yang bisa dilihat pada nilai *Posttest*. Adapun gerakan *Brain Gym* yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu gerak

pijat kuping, gerak diagonal, gerak tumbul bumi, gerak burung hantu, gerak mengatiffkan tangan, gerak pijat otot, gerak putar kepala, gerak nafas perut, dan gerak titik positif.

Setelah kegiatan belajar dilaksanakan di dalam kelas sebanyak 3 kali pertemuan, maka selanjutnya diberikan *posttest*. *Posttest* diberikan untuk mengetahui hasil belajar setelah diberikan perlakuan. Hasil belajar di kelas eksperimen memperoleh rata-rata nilai 80,46 dan kelas kontrol sebesar 73,90. Hasil uji homogenitas *posttest* yang ditunjukkan pada tabel 4.6 yaitu $F_{hitung} < F_{tabel}$ atau $1,491 < 1,849$ dengan $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan kedua sampel mempunyai varians yang homogen. Analisis data *posttest* menggunakan uji-t dua pihak pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $6,591 > 1,669$ dan pengujian uji-t pihak kanan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $6,591 > 1,669$.

Berdasarkan hasil analisis uji-t dua pihak dan uji-t pihak kanan dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan antara hasil belajar peserta didik yang menggunakan *Brain Gym* dengan hasil belajar peserta didik yang tidak menggunakan *Brain Gym* pada mata pelajaran IPS, perbedaan tersebut merujuk pada hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS kelas eksperimen lebih baik dari pada kelas kontrol.

Hasil belajar di kelas eksperimen dengan menerapkan *Brain Gym* mendapatkan nilai yang lebih baik karena penerapan *Brain Gym* pada saat kegiatan pembelajaran di kelas mendapatkan respon yang baik sehingga mampu meningkatkan motivasi belajar. Peserta didik merasa rileks dan semangat ketika belajar yang akan berdampak pada hasil belajar.

Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan Rifqi Adli Rizqullah (2014) dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh Penerapan *Brain Gym* Terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep IPS Pada Siswa Kelas V SDN Joglo 1 Pagi Jakarta Barat" Berdasarkan penelitian tersebut bahwa penerapan *Brain Gym* berpengaruh terhadap kemampuan pemahaman konsep IPS.

Penerapan *Brain Gym* pada pembelajaran di kelas berdampak baik pada hasil belajar. Dapat dibuktikan dari analisis deskriptif maupun inferensial bahwa penerapan *Brain Gym* berpengaruh dan

mampu digunakan pada pembelajaran IPS di kelas V SDN Kebaharan 1 Kota Serang. Sebaiknya pembelajaran IPS dilakukan dengan menerapkan *Brain Gym* agar peserta didik tidak mudah jenuh dan lebih mudah.

SIMPULAN DAN SARAN

Pembelajaran IPS di sekolah dasar membutuhkan ketajaman hapalan bagi peserta didik, akan tetapi dalam menyampaikan materi pembelajaran guru sering menerapkan metode ceramah, metode ini kurang efektif karena dapat membuat peserta didik kurang tertarik pada pelajaran IPS sehingga berdampak pada hasil belajar yang kurang baik. Oleh sebab itu dibutuhkan cara yang mampu membuat peserta didik lebih semangat dan senang dalam belajar di kelas, yaitu dengan menerapkan gerakan *Brain Gym*. Gerakan *Brain Gym* ini mampu membuat peserta didik menjadi lebih rileks sehingga dapat memaksimalkan fungsi otak yang berdampak pada hasil belajar yang lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menerapkan *Brain Gym* pada saat pembelajaran, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS materi peristiwa kebangsaan masa penjajahan di kelas eksperimen yang menerapkan *Brain Gym* dengan peserta didik yang tidak menerapkan *Brain Gym*. Dan hasil belajar peserta didik yang menerapkan *Brain Gym* lebih baik dari pada peserta didik yang tidak menerapkan *Brain Gym* pada mata pelajaran IPS. Hal itu, terlihat dari data hasil perhitungan menggunakan uji-t (uji dua pihak) data normal dan homogen, dengan $dk = 62$ dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ didapatkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $6,591 > 1,669$, maka H_a diterima dan H_o ditolak.

Adapun saran dalam penelitian ini adalah dalam pembelajaran IPS guru perlu mempertimbangkan penggunaan *Brain Gym* dalam menyampaikan materi pelajaran. Guru perlu membuat peserta didik lebih rileks dalam mengikuti pelajaran sehingga pembelajaran akan lebih maksimal dan efektif.

DAFTAR RUJUKAN

- Andani, L. R. (2019). *Pengaruh Pelatihan Brain Gym Terhadap Prestasi Belajar*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Senata Dharma.
- Arikunto, S. (2012). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Darwiyah, S. & Muslihah. (2009). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: DIADIT MEDIA
- Diana. (2017). *Brain Gym (Stimulasi Perkembangan Anak Paud 1)*. Surakarta: CV Kekata Group
- Gunawan, R. (2013). *Pendidikan IPS*. Bandung: Alfabeta
- Jamaludin, U. & Rahmatullah, Reza. (2017). *Pembelajaran Pendidikan IPS Teori Konsep dan Aplikasi Bagi Guru Dan Mahasiswa*. Bekasi.: CV Nurani
- Purwanti & Sukri. (2013). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Brain Gym. *Jurnal Edukasi Matematika dan Sains*, 1(1), 53-55.
- Purwanto, W. & Nuryati. (2009). *Manfaat Brain Gym Dalam Mengatasi Kecemasan dan Stres pada Anak Sekolah*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa
- Raharjani, M. L. (2012). *Efektivitas Brain Gym Terhadap Peningkatan Recall Memory Pada Siswa Kelas V Sekolah dasar Negeri Bulukantil No. 150 Surakarta*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Riduwan. (2012). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta
- Rizqullah, R. A. (2014). *Penerapan Brain Gym Terhadap Kemampuan Pemahaman IPS siswa kelas SDN Joglo 01 Pagi*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Supardjiman. (2007). Senam Otak Meningkatkan Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Ners*, 5(1), 81.
- Susanto, A. (2013). *Teori Belajar dan Pembelajaran Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Prenamedia Group

Syawaluddin, A., Andi M., & Ina F. J. (2019).
Pengembangan Media Pembelajaran
Berdasarkan Aplikasi Lectora Inspire
Pada Mata Pelajaran IPS Kelas V Di
SDN 197 Sapolohe Kecamatan
Bontobahari Kabupaten Bulukumba.
*JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Ilmu
Kependidikan*, 3(3), 297.
DOI: <https://doi.org/10.26858/jkp.v3i3.10236>