

ABSTRAK

Fery juanda. Penerapan Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Pada Siswa Kelas VIII SMP AL-FARABI Tahun 2016

Pembimbing : Nurhamida Sari Siregar

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan brain gym dalam meningkatkan konsentrasi siswa. Manfaat penelitian ini menambah wawasan tentang peningkatan konsentrasi siswa melalui penerapan brain gym.

Metode penelitian merupakan metode eksperimen dengan desain penelitian *pre eksperimental design*. Instrumen penelitian menggunakan speed anticipation. Teknik analisis data yang digunakan analisis kuantitatif, dengan menggunakan uji normalitas, uji shapiro wilk, dan uji t berpasangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi siswa sebelum diberi penerapan dengan kriteria baik (0,00%), dan setelah diberi penerapan dengan kriteria baik (85,00%), menunjukkan adanya peningkatan sebesar 85,00%. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signficancy 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini ada pengaruh penerapan brain gym dalam meningkatkan konsentrasi siswa. Saran bagi kepala sekolah hasil penelitian dapat jadi acuan pengambilan keputusan belajar mengajar dan bagi guru diharapkan dapat mengaplikasikan penerapan brain gym sebelum pembelajaran berlangsung.

Kata Kunci : Brain Gym, Konsentrasi