

**PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO SENAM OTAK  
UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI  
BELAJAR BAGI SISWA KELAS III SD NO. 5 JIMBARAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar**



**OLEH:**

**Putu Juwita Cahyanti**

**NIM 2111031211**

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR**

**JURUSAN PENDIDIKAN DASAR**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**


**SINGARAJA**


**TAHUN 2025**

**SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI  
TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-  
SYARAT UNTUK MENCAPAI  
GELAR SARJANA PENDIDIKAN**



  
Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons.  
NIP. 198208162008121002

  
Kadek Yudiana, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198605212015041001

Skripsi oleh Putu Juwita Cahyanti

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 27 Februari 2025

Dewan Penguji.



I Made Hendra Sukmayasa, M.Pd.

(Ketua)

NIP. 198905282023211018



Ni Made Damivetri Sinta Sari, S.Pd., M.Pd.

(Anggota)

NIP. 198411172013050213



Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons.

(Anggota)

NIP. 198208162008121002



Kadek Yudiana, S.Pd., M.Pd.

(Anggota)

NIP. 198605212015041001

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan


Pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 27 Februari 2025

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,

  
Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons.  
NIP. 198208162008121002

  
Dr. Pawan Prastomo, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198604272009122003

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



  
Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198507052010121007

## PRAKATA

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya, skripsi dengan judul **“Pengembangan Media Video Senam Otak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Bagi Siswa Kelas III SD No. 5 Jimbaran”** sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Jurusan Pendidikan Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha ini dapat diselesaikan dengan tepat pada waktunya.

Dalam proses menyelesaikan skripsi ini, tentu tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik berupa moral maupun material. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha atas berbagai kebijakan serta program-program yang dilaksanakan di Undiksha sehingga studi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. I Wayan Widiyana, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas berbagai kebijakan serta arahannya sehingga studi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Dr. I Gede Astawan, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Dasar atas motivasi, bimbingan serta fasilitas yang telah diberikan sehingga studi ini dapat terselesaikan sesuai rencana.
4. Ibu Dr. Putu Nanci Riastini, S.Pd., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, motivasi yang sangat bermanfaat dalam proses penyusunan skripsi.
6. Bapak Kadek Yudiana, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, motivasi yang sangat bermanfaat dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Dr. I Gusti Ayu Tri Agustiana, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan dan masukan selama mengikuti studi di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar.

8. Bapak dan Ibu dosen serta staf pegawai di lingkungan Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Undiksha yang telah banyak memberikan dukungan, bantuan, serta masukan sampai terselesaikannya skripsi ini.
9. Ibu Ni Kom Suryatini, S.Pd.SD., selaku Kepala SD No. 5 Jimbaran yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di sekolah yang dipimpin.
10. Bapak Agustinus Rande, S.Pd. dan Ibu Ni Wayan Suaryani, S.Pd. selaku guru kelas III di SD No. 5 Jimbaran yang telah memberikan informasi, saran, bantuan, serta kerjasamanya selama penelitian.
11. Siswa kelas III SD No. 5 Jimbaran atas bantuan dan kerjasamanya sehingga proses penelitian dapat berjalan lancar.
12. Keluarga tercinta Bapak Gede Merta Suartika dan Ibu Made Mustring, orang tua yang senantiasa memberikan doa, motivasi, materi, dan kasih sayang di setiap langkah dalam proses pendidikan. Kepada adik Kadek Okdi Cahyadi yang telah memberikan doa dan dukungan yang diberikan dalam proses penyelesaian pendidikan. Serta keluarga besar yang telah memberikan doa dan dukungan.
13. I Gusti Ngurah Ketut Teja Jelantik yang senantiasa membantu dalam proses penelitian dan memberikan semangat serta dukungan dalam proses penyelesaian skripsi.
14. Sahabat tercinta Onik, Gita, Lely, Wulan yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi.
15. Teman sekamar kos Yuliani yang sudah seperti saudara sendiri senantiasa memberikan semangat dalam proses penyelesaian skripsi
16. Rekan-rekan seperjuangan kelas IKI yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat dalam proses penyusunan hingga penyelesaian skripsi hingga akhir.
17. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi dan seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, atas segala bantuan baik secara moral maupun material dalam menyelesaikan skripsi ini.

Disadari sepenuhnya bahwa yang tersaji di dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini diharapkan segala kritik

maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Diharapkan skripsi ini bermanfaat dan berguna khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 10 Februari 2025

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL .....	i
LEMBAR LOGO .....	ii
HALAMAN JUDUL .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
ABSTRAK .....	vii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	9
1.3 Pembatasan Masalah .....	10
1.4 Rumusan Masalah .....	10
1.5 Tujuan Penelitian.....	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	11
1.6.1 Manfaat Teoretis.....	11
1.6.2 Manfaat Praktis .....	12
1.7 Spesifikasi Produk yang Diharapkan .....	13
1.8 Pentingnya Pengembangan .....	14
1.9 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan .....	14
1.9.1 Asumsi Pengembangan .....	15
1.9.2 Keterbatasan Pengembangan.....	15
1.10 Definisi Istilah .....	15
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN PERUMUSAN HIPOTESIS.....</b>	<b>17</b>
2.1 Kajian Teori.....	17
2.1.1 Teori Pemrosesan Informasi .....	17
2.1.2 Konsentrasi Belajar .....	26
2.1.3 Media Video Senam Otak .....	36
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	47



2.3 Kerangka Pikir .....	53
2.4 Hipotesis Penelitian.....	56
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>58</b>
3.1 Model Penelitian Pengembangan .....	58
3.2 Prosedur Pengembangan .....	60
3.2.1 Tahap I Analisis .....	61
3.2.2 Tahap II Perancangan .....	62
3.2.3 Tahap III Pengembangan.....	64
3.2.5 Tahap V Evaluasi.....	66
3.3 Uji Coba Produk.....	66
3.3.1 Desain Uji Coba .....	66
3.3.2 Subjek Uji Coba .....	67
3.3.3 Jenis Data .....	69
3.3.4 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	70
3.3.5 Metode dan Teknik Analisis Data .....	80
3.3.6 Jadwal Waktu Pelaksanaan.....	88
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>89</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	89
4.1.1 Penyajian Data Uji Produk.....	89
4.1.2 Efektivitas Media Video Senam Otak .....	127
4.1.3 Hasil Analisis Data .....	131
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....	138
4.2.1 Pembahasan Rancang Bangun Video Senam Otak .....	138
4.2.2 Pembahasan Kelayakan Video Senam Otak.....	143
4.2.3 Pembahasan Efektivitas Video Senam Otak .....	152
4.3 Implikasi Penelitian.....	154
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>156</b>
5.1 Rangkuman.....	156
5.2 Simpulan.....	162
5.3 Saran.....	164
 DAFTAR PUSTAKA .....	 166
LAMPIRAN .....	175

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1.1 Hasil Penilaian <i>Grid Concentration Test</i> Siswa Kelas III SD No. 5 Jimbaran...	5
Tabel 3.1 Kisi - Kisi Instrumen Observasi .....	73
Tabel 3.2 Kisi - Kisi Instrumen Wawancara.....	74
Tabel 3.3 Kisi - Kisi Instrumen Review Ahli Isi/Materi .....	75
Tabel 3.4 Kisi - Kisi Instrumen Review Ahli Desain Pembelajaran .....	76
Tabel 3.5 Kisi - Kisi Penyusunan Instrumen Kuesioner Ahli Media .....	77
Tabel 3.6 Kisi – Kisi Instrumen Uji Perorangan dan Uji Kelompok Kecil.....	78
Tabel 3.7 Kisi - Kisi Instrumen Tes Konsentrasi ( <i>Grid Concentration Test</i> ).....	79
Tabel 3.8 <i>Grid Concentration Tes</i> .....	79
Tabel 3.9 Kriteria Penilaian <i>Grid Concentration Test</i> .....	80
Tabel 3.10 Kategori Penilaian Skala Likert.....	81
Tabel 3.11 Konversi Tingkat Pencapaian dengan Skala Lima .....	82
Tabel 3.12 <i>Effect Size Cohen's d</i> .....	87
Tabel 3.13 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan.....	88
Tabel 4.1 Hasil Uji Isi/Materi Pembelajaran.....	105
Tabel 4.2 Hasil Uji Desain Pembelajaran.....	106
Tabel 4.3 Komentar dan Saran Ahli Desain Pembelajaran .....	108
Tabel 4.4 Hasil Uji Media Pembelajaran .....	108
Tabel 4.5 Komentar dan Saran Ahli Media Pembelajaran .....	110
Tabel 4.6 Hasil Uji Perorangan .....	111
Tabel 4.7 Komentar dan Saran Uji Perorangan.....	113
Tabel 4.8 Hasil Uji Kelompok Kecil Kategori Konsentrasi.....	114
Tabel 4.9 Hasil Uji Kelompok Kecil Kategori Konsentrasi Belajar Sedang.....	116
Tabel 4.10 Hasil Uji Kelompok Kecil Kategori Konsentrasi Belajar Tinggi.....	118
Tabel 4.11 Hasil Uji Kelompok Kecil .....	121
Tabel 4.12 Komentar dan Saran Uji Kelompok Kecil.....	121
Tabel 4.13 Revisi Produk Ahli Desain Pembelajaran.....	123
Tabel 4.14 Revisi Produk Ahli Media Pembelajaran .....	124
Tabel 4.15 Revisi Produk dari Uji Perorangan.....	125
Tabel 4.16 Revisi Produk dari Uji Kelompok Kecil .....	126
Tabel 4.17 Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pre-test</i> .....	127
Tabel 4.18 Uji Normalitas Sebaran Data <i>Post-test</i> .....	128

Tabel 4.19 Uji Homogenitas Varians Data <i>Pre-test</i> .....	129
Tabel 4.20 Uji Homogenitas Varians Data <i>Post-test</i> .....	129
Tabel 4.21 Uji T Independen .....	130
Tabel 4.22 <i>Effect Size Cohen's d</i> .....	131
Tabel 4.23 Persentase Hasil Uji Produk Media Video Senam Otak.....	132
Tabel 4.24 Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	133
Tabel 4.25 Uji Homogenitas Varians Data <i>Pre-test</i> .....	135
Tabel 4.26 Uji Homogenitas Varians Data <i>Post-test</i> .....	136
Tabel 4.27 Uji T Independen .....	137
Tabel 4.28 <i>Effect Size Cohen's d</i> .....	137



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Model Pemrosesan Informasi.....	22
Gambar 2. 2 Kerangka Berpikir .....	56
Gambar 3.1 Tahapan Model ADDIE.....	60
Gambar 3. 2 Desain Uji Efektivitas Pengembangan Produk .....	68
Gambar 4.1 Penyusunan Isi Video pada Canva .....	96
Gambar 4.2 Perekaman Suara (Dubbing) .....	97
Gambar 4.3 Proses Editing Video Pembelajaran pada Aplikasi CapCut .....	97
Gambar 4.4 Tahap Finishing Video Senam Otak .....	98
Gambar 4.5 Mengunggah Video Pembelajaran pada Platform YouTube.....	98
Gambar 4.6 Uji Kelayakan Produk (Isi/Materi, Desain, dan Media).....	100
Gambar 4.7 Uji Coba Perorangan .....	101
Gambar 4.8 Uji Coba Kelompok Kecil.....	101
Gambar 4.9 Pelaksanaan Pre-test.....	102
Gambar 4.10 Penerapan Media Video Senam Otak.....	103
Gambar 4.11 Pelaksanaan Post-test.....	103
Gambar 4.12 Tampilan Revisi Tujuan Video .....	123
Gambar 4.13 Tampilan Revisi Kecepatan Level 3 pada Video.....	124
Gambar 4.14 Tampilan Revisi Sasaran Media Video.....	125
Gambar 4.15 Tampilan Revisi Identitas dan Dosen Pembimbing.....	125
Gambar 4.16 Distribusi Normal ( <i>Bell Curve</i> ) – Kelas 3A & 3B.....	134
Gambar 4.17 Bell Curve Distribusi Nilai <i>Post-Test</i> Kelas 3A & 3B .....	134
Gambar 4.20 Tampilan Produk Video Pembelajaran .....	143

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Observasi Awal.....	176
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	177
Lampiran 3. Surat Keterangan Izin Penelitian .....	178
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian .....	179
Lampiran 5. Hasil Wawancara .....	180
Lampiran 6. Hasil Observasi.....	183
Lampiran 7. <i>Flowchart</i> Media Video Senam Otak .....	184
Lampiran 8. <i>Storyboard</i> Media Video Senam Otak .....	185
Lampiran 9. Diagram Alir Pengembangan ADDIE .....	195
Lampiran 10. Langkah Penerapan.....	196
Lampiran 11. Surat Pengantar Validasi Ahli Isi/Materi.....	199
Lampiran 12. Angket Ahli Isi/Materi .....	200
Lampiran 13. Pernyataan Validasi Ahli Isi/Materi .....	203
Lampiran 14. Surat Pengantar Validasi Ahli Desain Pembelajaran .....	204
Lampiran 15. Angket Ahli Desain Pembelajaran .....	205
Lampiran 16. Pernyataan Validasi Ahli Desain Pembelajaran .....	208
Lampiran 17. Surat Pengantar Validasi Ahli Media Pembelajaran .....	209
Lampiran 18. Angket Ahli Media Pembelajaran .....	210
Lampiran 19. Pernyataan Validasi Ahli Media Pembelajaran .....	213
Lampiran 20. Daftar Hadir Uji Coba Perorangan .....	214
Lampiran 21. Angket Uji Coba Perorangan .....	215
Lampiran 22. Daftar Hadir Uji Coba Kelompok Kecil.....	221
Lampiran 23. Angket Uji Coba Kelompok Kecil.....	222
Lampiran 24. Lembar Soal <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	228
Lampiran 25. Hasil Pelaksanaan <i>Pre-test</i> .....	229
Lampiran 26. Hasil Pelaksanaan <i>Post-test</i> .....	233
Lampiran 27. Hasil <i>Pre-Test &amp; Post-test Grid Concentration Test</i> Siswa Kelas 3237	
Lampiran 28. Hasil Perhitungan Normalitas Sebaran Data <i>Pre-test</i> .....	238
Lampiran 29. Hasil Perhitungan Normalitas Sebaran Data <i>Post-test</i> .....	239
Lampiran 30. Hasil Perhitungan Homogenitas Varians .....	240
Lampiran 31. Hasil Perhitungan Uji-t.....	241
Lampiran 32. Hasil Perhitungan <i>Effect Size Cohen's d</i> .....	242

Lampiran 33. Jadwal dan Waktu Ujian ..... 243  
Lampiran 34. Dokumentasi Penelitian ..... 244



## PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengembangan Media Video Senam Otak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Bagi Siswa Kelas III SD No. 5 Jimbaran” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya tulis sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak benar sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya bersedia dan menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim terhadap karya saya ini.



Singaraja, 12 Februari 2025  
Yang Membuat Pernyataan



Putu Juwita Cahyanti  
NIM 2111031211