

Improving Fifth-Grade Students' Learning Concentration through the Brain Gym Method in Elementary Schools

Anita Mutiara Adisti¹, Ramdhan Witarsa², Nurmalina³, Moh Fauziddin⁴, Lusi Marleni⁵
Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Article Information

Submitted : August 18, 2025
Reviewed : August 25, 2025
Published : November 30, 2025

Keyword

Learning concentration, methods, elementary school, students, *Brain Gym*.

Correspondence E-mail:

mutiaraadistianita@gmail.com
drdadan19@gmail.com
nurmalina1812@yahoo.com
fauziddin@gmail.com
lusimarleni@universitaspahlawan.ac.id

ABSTRACT

This research is motivated by the low learning concentration of fifth-grade students at UPT SDN 009 Simpang Kubu. This study aims to describe the planning, implementation, and improvement of the *Brain Gym* method in enhancing student learning concentration. The research method used is classroom action research. This study was conducted in one cycle with two meetings, where each meeting went through four stages namely the planning, implementation, observation, and reflection stages. The subjects of this study were 15 fifth-grade students of UPT SDN 009 Simpang Kubu, consisting of 7 male students and 8 female students. The research results showed an increase in student learning concentration from the pre-action to cycle 1 meeting 1 by 0,72%. The increase in student learning concentration also showed an increase from cycle 1 meeting 1 to cycle 1 meeting 2 by 4,28%. The conclusion of this study is that there was an overall increase in student learning concentration of 2,86%. The *Brain Gym* method should continue to be implemented to improve elementary school student learning concentration. Teachers need continuous assistance to implement the *Brain Gym* method according to the recommended steps.

DOI : <https://doi.org/10.22437/gentala.v4i1.xxxxx>

PENDAHULUAN

Pendidikan didefinisikan sebagai "usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara" (UU No 20 tahun 2003). Pendidikan adalah upaya untuk membantu siswa memenuhi tanggung jawab mereka dan bekerja sendiri. Pendidikan adalah segala sesuatu yang memengaruhi perkembangan dan perubahan (Ujud et al., 2023).

Belajar adalah salah satu kebutuhan pelajar. Seseorang belajar untuk mengubah secara menyeluruh tingkah lakunya. Kemampuan seseorang untuk fokus pada apa yang mereka pelajari mempengaruhi seberapa baik proses belajar berjalan. Konsentrasi sangat penting untuk keberhasilan siswa dalam belajar. Konsentrasi ini dapat terjadi karena beberapa alasan, seperti tidak memperhatikan seluruh proses pembelajaran, kurang berminat dengan subjek yang

diajarkan, terganggu oleh lingkungan, pikiran yang tidak terorganisir, atau bosan dengan subjek (Hayati & Fithriani, 2021).

Pembelajaran adalah upaya mengubah masukan berupa siswa yang belum terdidik, menjadi siswa yang terdidik, siswa yang belum memiliki pengetahuan tentang sesuatu, menjadi siswa yang memiliki pengetahuan. Pembelajaran adalah suatu proses kegiatan yang memungkinkan guru dapat mengajar dan siswa dapat menerima materi pelajaran yang diajarkan oleh guru secara sistematis, dan saling mempengaruhi dalam kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan yang diinginkan pada suatu lingkungan belajar serta hasil yang mengacu kepada perubahan dengan hasil yang positif (Prastawati et al., 2023).

Kurikulum merdeka pada pembelajaran IPAS sendiri di kelas V guru memiliki teknis tersendiri yakni pembelajaran IPAS berlangsung digabungkan dalam 1 persemester yaitu dengan cara adanya pembelajaran IPA dan IPS persemesternya. Pembelajaran agar tidak monoton dan dikarenakan memberikan suatu kebebasan kepada guru dan siswa yaitu memberikan suatu kebebasan kepada siswa dan guru untuk berinovasi, belajar mandiri, kreatif, kebebasan ini dimulai dari guru untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan (Rahman et al., 2023).

Konsentrasi ialah kondisi mental dan sensasi mengaktifkan asosiasi terkondisi yang diberikan ke tubuh sehingga seseorang harus berada dalam situasi yang rileks dan senang agar dapat mengaktifkan sensasi tubuh. Konsentrasi belajar adalah terganggunya pemusatan perhatian, pikiran terhadap sesuatu hal dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan (Maharani et al., 2023). Konsentrasi yang baik dapat membantu siswa menyerap dan mengingat informasi dengan lebih baik, sedangkan konsentrasi yang buruk dapat menyebabkan kesulitan bagi siswa untuk mengikuti pelajaran, hasil belajar yang kurang baik, dan kemungkinan siswa menjadi kebosanan atau kejenuhan. Keadaan fisik yang ideal, motivasi guru, lingkungan dan fasilitas, metode pembelajaran, dan pengaruh teman sebaya adalah beberapa faktor yang dapat meningkatkan konsentrasi siswa (Mustofa et al., 2023).

Dalam proses pembelajaran, idealnya siswa mampu menunjukkan tingkat konsentrasi yang optimal. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian secara penuh terhadap suatu aktivitas belajar dalam jangka waktu tertentu, tanpa mudah terganggu oleh faktor internal maupun eksternal (Wijaya et al., 2023). Konsentrasi yang

baik memungkinkan siswa untuk menyerap informasi, memahami materi ajar, mengingat informasi penting, dan menerapkannya dalam situasi baru (Kartini & Sa'adah, 2022).

Melihat kondisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa rendahnya tingkat konsentrasi belajar siswa menjadi salah satu faktor utama yang perlu segera ditangani. Oleh karena itu, diperlukan penerapan metode pembelajaran inovatif yang mampu meningkatkan fokus dan kesiapan mental siswa selama proses pembelajaran. Salah satu alternatif yang relevan adalah penerapan metode *Brain Gym*, yang menggabungkan aktivitas fisik sederhana dengan stimulasi otak, guna meningkatkan konsentrasi, daya ingat, serta kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Mengatasi permasalahan konsentrasi belajar siswa yang rendah, diperlukan suatu pendekatan pembelajaran yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga mampu merangsang aspek fisik dan mental siswa secara menyeluruh. Salah satu pendekatan yang dianggap relevan dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar adalah metode *Brain Gym*. *Brain Gym* adalah serangkaian gerakan sederhana yang membantu seluruh bagian otak manusia bekerja dengan lebih baik, untuk membantu meningkatkan fungsi otak khususnya dalam hal konsentrasi, daya ingat dan pemahaman. *Brain Gym* juga dapat digunakan sebagai stimulasi gerak yang cukup sederhana untuk membantu belajar, terutama untuk siswa. *Brain gym* memiliki banyak manfaat untuk merangsang saraf otak anak, siswa yang terlalu menggunakan otak mereka untuk bekerja secara paksa dan terus menerus akan mengalami stres, bahkan jika mereka tidak aktif sepanjang hari (Hermawati et al., 2023).

Konsentrasi belajar berarti fokus pada pelajaran dan menghilangkan semua hal lain yang tidak berkaitan. Setiap siswa memiliki tingkat konsentrasi yang berbeda dan seringkali konsentrasi siswa menurun. Dalam 15-20 menit pertama proses pembelajaran, perhatian siswa akan meningkat, tetapi akan menurun selama 15-20 menit kedua (Pramessti et al., 2018). Berkonsentrasi belajar berarti mengalihkan perhatian dari hal-hal yang tidak penting dan fokus pada satu hal. Konsentrasi belajar pada anak bisa menggunakan berbagai treatment yang dapat berpotensi meningkatkan konsentrasi dan daya kerja otak seperti, terapi musik, murotal al-Qur'an, serta *Gym* otak sebagai treatment yang digunakan untuk meningkatkan konsentrasi atau fokus belajar pada siswa (Maharani et al., 2023).

Brain Gym adalah kumpulan gerakan yang sederhana yang memiliki tujuan menghubungkan akal dan tubuh, selain melancarkan aliran darah dan oksigen ke otak juga

merangsang kerja otak dan fungsi otak secara optimal (Septianti, 2016). Serangkaian gerakan sederhana yang dikenal sebagai "senam otak" membantu seluruh bagian otak manusia bekerja dengan lebih baik. Metode senam otak berfokus pada gangguan aktifitas gerakan-gerakan untuk menarik seluruh potensi seseorang. Sebagai hasilnya, diharapkan senam otak ini dapat memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, meningkatkan energi tubuh, mengatur tekanan darah, meningkatkan penglihatan dan keseimbangan jasmani, memperbaiki koordinasi, dan mengurangi ketegangan saraf akibat kelelahan dan stres belajar (Hayati & Fithriani, 2021).

Sejalan dengan pengertian tersebut, *Brain Gym* pertama kali dikembangkan oleh Dr. Paul E. Dennison, seorang ahli pendidikan dan neurologi asal Amerika Serikat, bersama istrinya Gail E. Dennison pada awal tahun 1980-an. Mereka merancang pendekatan ini berdasarkan teori *Educational Kinesiology*, yaitu suatu pendekatan yang menggabungkan gerakan fisik dengan proses belajar untuk mengoptimalkan fungsi kerja otak. Meskipun telah dikembangkan beberapa dekade lalu, hingga kini metode *Brain Gym* terus digunakan dan diteliti secara luas dalam konteks pendidikan anak, termasuk dalam pembelajaran sekolah dasar (Kartini & Sa'adah, 2022).

Metode *Brain Gym* atau senam otak merupan serangkaian gerakan fisik sederhana yang dirancang untuk merangsang dan mengoptimalkan fungsi otak. Menurut Saputra (2021), *Brain Gym* bukan hanya mendukung peningkatan konsentrasi belajar, tetapi juga sangat membantu dalam mengurangi kecemasan siswa dan meningkatkan kesiapan mental sebelum proses belajar dimulai.

Ilmu pengetahuan alam (IPA) dan ilmu pengetahuan sosial (IPS) diintegrasikan dengan IPAS dalam kurikulum merdeka. Kelas V guru menggunakan pendekatan unik untuk mengajar IPAS setiap semester, berbeda dengan tahun sebelumnya, ketika IPA dan IPS terpisah dan tidak digabungkan. Penambahan kurikulum merdeka setiap semester bertujuan untuk membuat pembelajaran tidak monoton serta memberikan kebebasan kepada guru dan siswa. Kurikulum merdeka memungkinkan guru dan siswa untuk berinovasi, kreatif, dan belajar mandiri (Rahman et al., 2023). Hal ini selaras dengan hasil lapangan, yang menunjukkan bahwa guru memiliki kemampuan untuk menerapkan teknik pembelajaran yang tidak monoton dengan menggabungkan pembelajaran IPS dan IPA setiap semester.

Kurikulum Merdeka di Sekolah Dasar akan meningkatkan kualitas pembelajaran di Sekolah Dasar saat ini. Kurikulum merdeka yang menekankan proses pembelajaran untuk memenuhi kebutuhan dan karakteristik siswa tentunya akan memberikan kesempatan kepada siswa untuk terus berkembang sesuai dengan minat dan bakatnya, terutama ketika diterapkan di sekolah dasar, yang mengacu pada struktur kurikulum.

Kurikulum merdeka mengalami perubahan dari kurikulum sebelumnya. Kurikulum ini mengubah pelajaran IPA dan IPS menjadi IPAS (Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial). Tujuan pembelajaran IPAS adalah untuk menumbuhkan rasa ingin tahu siswa tentang fenomena alam dan sosial dan membantu mereka memperoleh keterampilan inkuiri, pemahaman diri, dan pemahaman tentang lingkungan mereka sehingga mereka dapat meningkatkan pengetahuan dan konsep mereka saat belajar. Penelitian ini akan menguraikan berbagai metode penerapan kurikulum merdeka pada pembelajaran IPAS di kelas V sekolah dasar (Rahman et al., 2023).

Masalah yang sering muncul di kelas yaitu siswa mudah bosan setelah 15-30 menit pembelajaran, dan siswa mengantuk, berbicara sendiri, dan tidak fokus. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan, setelah 15 menit pembelajaran, konsentrasi siswa berkurang. Kondisi ini ditandai dengan kebosanan, kegaduhan, mengantuk, dan ketidakmampuan untuk fokus pada materi yang diajarkan. *Brain gym* diberikan selama 5 menit setelah siswa mulai kehilangan fokus, Pada kelas eksperimen, guru mengajak siswa melakukan gerakan *Brain Gym* selama 5 menit setelah 20 menit pertama pembelajaran. Siswa mengikuti gerakan dengan antusias dan suasana kelas kembali fokus. Efek *Brain Gym* yang dirasakan siswa yaitu lebih mudah memahami materi, konsentrasi meningkat, dan suasana kelas lebih kondusif.

Menerapkan metode *Brain Gym* dapat diasumsikan bahwa dengan memiliki peran penting dalam meningkatkan konsentrasi atau fokus belajar siswa kelas V. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji atau menguji efektivitas *Brain Gym* dalam meningkatkan konsentrasi siswa dalam pembelajaran IPAS. Metode ini jika terbukti efektif, maka dapat menjadi strategi pembelajaran yang direkomendasikan bagi guru dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dasar.

Kerangka teori merupakan teori kerangka berpikir peneliti tentang pelaksanaan penelitian, sehingga memudahkan peneliti dalam melaksanakan penelitian ini. Kerangka penelitian ini diawali dengan adanya kondisi faktual yakni ditemukan permasalahan pada siswa kelas V sekolah dasar yaitu rendahnya tingkat konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran.

Oleh karena itu, peneliti perlu melakukan suatu tindakan yang berupa penerapan metode *Brain Gym* (senam otak) dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa di sekolah dasar.

Hipotesis yang dilakukan penelitian dengan menggunakan metode *Brain Gym* (senam otak) dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran IPAS dikelas V UPT SDN 009 Simpang Kubu. Pelaksanaan metode *Brain Gym* dengan gerakan *Cross Crawl*, *Hook Ups*, *Lazy 8s*, dan *The Thinking Cap* dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dikelas V UPT SD Negeri 009 Simpang Kubu, Kecamatan Kampar, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau, pada semester genap bulan Mei tahun ajaran 2024/2025. Pemilihan kelas ini didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi belajar selama pembelajaran IPAS. Setting ini bersifat naturalistik, di mana tindakan dilakukan langsung di kelas sesuai dengan konteks pembelajaran yang sebenarnya.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif, dengan jenis penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian tindakan kelas dilakukan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran secara langsung di dalam kelas melalui siklus perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa melalui penerapan metode *Brain Gym*.

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V UPT SDN 009 Simpang Kubu, yang berjumlah 15 orang siswa, terdiri dari 7 siswa laki - laki dan 8 siswa perempuan. Siswa kelas V umumnya berusia 10 hingga 11 tahun, sesuai dengan struktur usia jenjang pendidikan dasar di Indonesia. Berdasarkan teori perkembangan kognitif Piaget, pada usia ini anak berada dalam tahap operasional konkret, yaitu mampu berpikir logis namun masih terbatas pada hal-hal yang bersifat nyata atau konkret. Hal ini penting dalam konteks penelitian, karena kemampuan konsentrasi dan pemrosesan informasi pada usia ini sangat dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran yang tepat, salah satunya melalui metode *Brain Gym*.

Lembar Observasi Konsentrasi Belajar Siswa digunakan untuk mengetahui dan mengukur tingkat konsentrasi belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Instrumen ini disusun berdasarkan indikator konsentrasi belajar. Lembar Observasi Aktivitas Guru digunakan untuk mengetahui sejauh mana guru melaksanakan proses pembelajaran

sesuai dengan tahapan dan prinsip *Brain Gym*. Aktivitas guru diamati dalam hal perencanaan, penyampaian materi, pemberian instruksi, serta keterlibatan selama pembelajaran. Lembar dokumentasi digunakan untuk menguatkan data hasil observasi dan menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran dengan metode *Brain Gym* benar-benar dilaksanakan sesuai rencana.

Analisis kualitatif digunakan untuk mendeskripsikan hasil pengamatan terhadap proses pelaksanaan tindakan di kelas. Data kualitatif diperoleh melalui lembar observasi aktivitas guru dan catatan lapangan selama proses pembelajaran berlangsung. Analisis kuantitatif dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan konsentrasi belajar siswa setelah diterapkannya metode *Brain Gym* dalam pembelajaran IPAS. Data kuantitatif diperoleh dari hasil pengamatan menggunakan lembar observasi konsentrasi belajar siswa yang berisi tujuh indikator.

Analisis data yang diperoleh selanjutnya akan dibandingkan dengan kriteria keberhasilan tindakan. Suatu tindakan dinyatakan berhasil apabila memenuhi kriteria berikut:

1. Sekurang-kurangnya 80% dari jumlah siswa memperoleh skor konsentrasi belajar ≥ 80 , yang termasuk dalam kategori “berkonsentrasi” atau “sangat berkonsentrasi”.
2. Rata-rata skor konsentrasi belajar siswa meningkat dan mencapai nilai minimal 80, lebih tinggi dari KKM sekolah yaitu 70.
3. Aktivitas guru selama proses pembelajaran mencapai minimal 80%, berdasarkan hasil observasi menggunakan lembar observasi aktivitas guru

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di kelas V UPT SDN 009 Simpang Kubu, dengan jumlah siswa sebanyak 15 orang, yang terdiri dari 7 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilaksanakan pada tanggal 03 Februari 2025, ditemukan bahwa mayoritas siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi belajar selama proses pembelajaran, khususnya pada mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial (IPAS). Observasi ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai perilaku kognitif siswa yang mencerminkan tingkat konsentrasi mereka dalam proses pembelajaran.

Tabel 1. Konsentrasi Belajar Siswa Pra-tindakan

No	Kode Siswa	Indikator Konsentrasi Belajar Siswa							Total Skor	Rata-Rata Skor (%)	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7			
1	APH	4	3	2	4	4	2	3	22	78,57	Kurang Konsentrasi
2	AS	2	3	3	2	3	4	3	20	71,42	Kurang Konsentrasi
3	AV	4	3	3	2	3	4	3	22	78,57	Kurang Konsentrasi
4	FDP	3	3	2	2	3	3	4	20	71,42	Kurang Konsentrasi

No	Kode Siswa	Indikator Konsentrasi Belajar Siswa							Total Skor	Rata-Rata Skor (%)	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7			
5	FAH	4	4	2	2	3	3	3	21	75	Kurang Konsentrasi
6	HRR	3	2	3	3	2	3	4	20	71,42	Kurang Konsentrasi
7	KFQ	3	3	3	4	4	4	3	24	85,71	Berkonsentrasi
8	MDAA	2	3	3	2	3	4	3	20	71,42	Kurang Konsentrasi
9	NO	4	3	4	2	4	3	3	23	82,14	Berkonsentrasi
10	NTK	3	4	3	2	4	3	4	23	82,14	Berkonsentrasi
11	NMA	2	3	3	2	3	4	3	20	71,42	Kurang Konsentrasi
12	RAA	2	2	3	3	3	3	4	20	71,42	Kurang Konsentrasi
13	SA	3	3	3	4	4	4	2	23	82,14	Berkonsentrasi
14	SR	3	3	3	2	2	2	3	18	64,28	Tidak Konsentrasi
15	ZR	2	4	4	4	3	3	2	23	82,14	Berkonsentrasi
Jumlah Nilai									1.139		Kurang
Nilai Rata-Rata									75,94		Konsentrasi

Pembelajaran pada siklus I dilaksanakan dalam 2 pertemuan, yang mana masing-masing pertemuan berlangsung selama 2x35 menit atau 70 menit setara 2 jam pelajaran. Pertemuan pada siklus I dilaksanakan pada tanggal 07 Mei 2025 dan pertemuan 2 dilaksanakan pada tanggal 08 Mei 2025. Setelah menggunakan metode pembelajaran *Brain Gym* terlihat peningkatan konsentrasi belajar siswa. Hal ini sebagaimana tergambar pada tabel berikut.

Tabel 2. Sebaran Konsentrasi Belajar Siswa pada Siklus I Pertemuan I berdasarkan Indikator

No	Indikator	Siklus I Pertemuan I			
		1 (Tidak Konsentrasi)	2 (Kurang Konsentrasi)	3 (Ber-konsentrasi)	4 (Sangat Konsentrasi)
1.	Siswa mampu mempertahankan perhatian dan tetap fokus selama pembelajaran tanpa mudah terganggu.	0	4 orang atau 26,67%	7 orang atau 46,67%	4 orang atau 26,67%
2.	Siswa memiliki daya ingat yang baik, mampu mengingat kembali informasi yang telah dipelajari.	0	3 orang atau 20,00%	10 orang atau 66,67%	2 orang atau 13,33%
3.	Siswa memahami materi dan dapat menjelaskan kembali materi dengan bahasanya sendiri.	0	5 orang atau 33,33%	9 orang atau 60,00%	1 orang atau 6,67%
4.	Siswa mengerjakan tugas dengan tepat sesuai instruksi.	0	7 orang atau 46,67%	2 orang atau 13,33%	6 orang atau 40,00%
5.	Siswa menyelesaikan tugas dalam waktu yang wajar.	0	1 orang atau 6,67%	8 orang atau 53,33%	6 orang atau 40,00%
6.	Siswa mampu menganalisis soal dan menemukan solusi yang tepat (pemecahan masalah).	0	3 orang atau 20,00%	5 orang atau 33,33%	7 orang atau 46,67%
7.	Siswa mampu menghubungkan materi lama dengan materi baru secara relevan.	0	2 orang atau 13,33%	9 orang atau 60,00%	4 orang atau 26,67%

Tabel 3. Konsentrasi Belajar Siswa pada Siklus I Pertemuan I

No	Kode Siswa	Indikator Konsentrasi Belajar Siswa							Total Skor	Rata-Rata Skor (%)	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7			
1	APH	4	3	4	2	4	3	3	23	82,14	Berkonsentrasi
2	AS	3	3	2	2	3	4	4	21	75	Kurang Konsentrasi
3	AV	3	3	3	4	4	4	3	24	85,71	Berkonsentrasi
4	FDP	2	3	2	2	3	3	3	18	64,28	Tidak Konsentrasi
5	FAH	4	3	3	2	3	4	3	22	78,57	Kurang Konsentrasi
6	HRR	2	3	3	3	4	2	2	19	67,85	Tidak Konsentrasi
7	KFQ	3	3	3	4	4	4	4	25	89,28	Berkonsentrasi
8	MDAA	4	3	2	4	4	2	3	22	78,57	Kurang Konsentrasi
9	NO	3	3	3	2	2	4	4	21	75	Kurang Konsentrasi
10	NTK	3	2	2	4	3	3	3	20	71,42	Kurang Konsentrasi
11	NMA	3	2	2	3	4	2	3	19	67,85	Tidak Konsentrasi
12	RAA	2	2	3	2	3	3	3	18	64,28	Tidak Konsentrasi
13	SA	3	4	3	4	3	4	4	25	89,28	Berkonsentrasi
14	SR	2	3	3	2	3	4	3	20	71,42	Kurang Konsentrasi
15	ZR	4	4	3	4	3	3	2	23	82,28	Berkonsentrasi
Jumlah Nilai									1.142,93		Kurang
Nilai Rata-Rata									76,19		Konsentrasi

Tabel 4. Sebaran Konsentrasi Belajar Siswa pada Siklus I Pertemuan II berdasarkan Indikator

No	Indikator	Siklus I Pertemuan II			
		1 (Tidak Konsentrasi)	2 (Kurang Konsentrasi)	3 (Ber-konsentrasi)	4 (Sangat Konsentrasi)
1.	Siswa mampu mempertahankan perhatian dan tetap fokus selama pembelajaran tanpa mudah terganggu.	0	1 orang atau 6,67%	9 orang atau 60,00%	5 orang atau 33,33%
2.	Siswa memiliki daya ingat yang baik, mampu mengingat kembali informasi yang telah dipelajari.	0	2 orang atau 13,33%	8 orang atau 53,33%	5 orang atau 33,33%
3.	Siswa memahami materi dan dapat menjelaskan kembali materi dengan bahasanya sendiri.	0	4 orang atau 26,67%	7 orang atau 46,67%	4 orang atau 26,67%
4.	Siswa mengerjakan tugas dengan tepat sesuai instruksi.	0	2 orang atau 13,33%	5 orang atau 33,33%	8 orang atau 53,33%
5.	Siswa menyelesaikan tugas dalam waktu yang wajar.	0	2 orang atau 13,33%	5 orang atau 33,33%	8 orang atau 53,33%
6.	Siswa mampu menganalisis soal dan menemukan solusi yang tepat (pemecahan masalah).	0	3 orang atau 20,00%	7 orang atau 46,67%	5 orang atau 33,33%
7.	Siswa mampu menghubungkan materi lama dengan materi baru secara relevan.	0	4 orang atau 26,67%	6 orang atau 40,00%	5 orang atau 33,33%

Tabel 5. Konsentrasi Belajar Siswa pada Siklus I Pertemuan II

No	Kode Siswa	Indikator Konsentrasi Belajar Siswa							Total Skor	Rata-Rata Skor (%)	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7			
1	APH	3	3	3	4	4	4	3	24	85,71	Berkonsentrasi
2	AS	3	3	3	4	3	4	3	23	82,14	Berkonsentrasi
3	AV	4	4	4	4	3	3	3	25	89,28	Berkonsentrasi
4	FDP	2	3	3	3	4	2	2	19	67,85	Tidak Konsentrasi
5	FAH	4	3	3	4	4	3	2	23	82,14	Berkonsentrasi
6	HRR	3	3	3	3	2	2	4	20	71,42	Kurang Konsentrasi
7	KFQ	4	4	4	3	4	3	4	26	92,85	Sangat Berkonsentrasi
8	MDA	4	4	2	4	4	3	2	23	82,14	Berkonsentrasi
9	NO	3	3	3	2	4	4	2	21	75	Kurang Konsentrasi
10	NTK	3	3	3	4	2	4	4	23	82,14	Berkonsentrasi
11	NMA	3	2	2	4	3	3	3	20	71,42	Kurang Konsentrasi
12	RAA	3	2	2	3	4	2	3	19	67,85	Tidak Konsentrasi
13	SA	4	3	4	3	4	4	4	26	92,85	Sangat Berkonsentrasi
14	SR	3	4	3	2	3	3	4	22	78,57	Kurang Konsentrasi
15	ZR	3	4	4	4	3	3	3	24	85,71	Berkonsentrasi
Jumlah Nilai									1.207,07	Berkonsentrasi	
Nilai Rata-Rata									80,47		

Tabel 6. Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa

Tahap	Nilai Rata-Rata	Peningkatan
Pratindakan	75,94	-
Pertemuan 1	76,19	0,25%
Pertemuan 2	80,47	4,28%
Rata-rata Siklus 1	78,33	2,39%

Peningkatan konsentrasi belajar siswa juga tergambar dari aktivitas pembelajaran dengan metode *Brain Gym*. Siswa sangat antusias dan mengikuti setiap instruksi yang diberikan oleh guru selama proses pembelajaran. Hal ini sebagaimana terlihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Penerapan Metode *Brain Gym* pada Pertemuan I



Gambar 2. Penerapan Metode *Brain Gym* pada Pertemuan II

Pembahasan

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana penerapan metode *Brain Gym* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas V pada mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial (IPAS) di UPT SDN 009 Simpang Kubu. Masalah utama yang dihadapi dalam proses pembelajaran sebelum tindakan adalah rendahnya konsentrasi siswa dalam mempertahankan fokus, mengingat materi, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta dalam mengaitkan informasi baru dengan pengetahuan sebelumnya. Hal ini terlihat dari hasil observasi awal (pra siklus) yang menunjukkan bahwa dari 15 siswa, hanya 5 orang (33,33%) yang berada pada kategori “Berkonsentrasi” dan sisanya (66,67%) tergolong dalam kategori “Kurang Konsentrasi”.

Sebelum tindakan dilakukan, proses pembelajaran IPAS biasanya berlangsung menggunakan metode ceramah dan tanya jawab tanpa adanya aktivitas penyegar suasana seperti senam otak. Guru menyampaikan materi secara langsung, dan siswa cenderung hanya mendengarkan serta mencatat. Pembelajaran berlangsung dalam suasana yang cenderung monoton dan kurang melibatkan aktivitas fisik, sehingga membuat sebagian siswa cepat kehilangan fokus.

Pratindakan nilai rata-rata konsentrasi belajar siswa adalah 75,94%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih berada dalam kategori kurang konsentrasi. Hal ini terlihat juga dari hasil observasi individu yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang dapat fokus mengikuti pembelajaran secara optimal. Oleh karena itu peneliti merancang sebuah metode pembelajaran *Brain Gym* yang dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Agar penelitian tindakan kelas ini dapat berlangsung dengan baik, maka peneliti merancang dalam beberapa tahapan.

Tahapan dalam penelitian ini terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan serta refleksi Tahap perencanaan pada siklus I bertujuan untuk mempersiapkan kebutuhan dalam melaksanakan penelitian. Pada tahap perencanaan pada siklus I meliputi kegiatan sebagai berikut. Peneliti menyusun modul ajar yang akan digunakan untuk melaksanakan metode pembelajaran *Brain Gym* (Senam Otak). Peneliti mempersiapkan keperluan penelitian pada siklus I yaitu lembar observasi konsentrasi belajar siswa, dan lembar observasi aktivitas guru. Peneliti mempersiapkan simulasi metode *Brain Gym* kepada guru kelas dan memberitahu mengenai hal-hal yang diperlukan saat penelitian Kegiatan inti 45 menit. Guru menjelaskan materi pembelajaran kepada siswa tentang apa yang di gambarkan oleh sebuah peta dan informasi apa yang bisa diambil dari sebuah peta. Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok. Sebelum siswa memulai diskusi guru mengajak siswa melakukan *Brain Gym* yaitu gerakan *The Thinking Cap* yang bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi, kesiapan berpikir kritis, serta membantu siswa dalam memahami informasi dari peta.

Pada pertemuan I Siklus I, tindakan diawali dengan guru memberi wacana atau cerita yang akan diberikan kepada siswa dalam memulai kegiatan pada saat itu yaitu tentang keanekaragaman jenis, ekosistem dan genetik yang ada di lingkungan sekitar. Lalu guru membagikan lembar kerja siswa tersebut dan siswa mengerjakan lembar kerja siswa yang diberikan oleh guru, sedangkan guru berkeliling memantau jalannya diskusi. Setelah tugas tersebut selesai siswa mengumpulkan lembar tugas tersebut kepada guru, lalu guru meminta siswa untuk menyampaikan hasil dari tugasnya dan siswa yang lain mendengarkan jawaban dari tugas temannya tersebut. Siswa sudah mulai sedikit mengingat kembali pelajaran yang baru di sampaikan dan mengulanginya dengan bahasanya sendiri. Dari situlah metode *Brain Gym* sudah sedikit tampak terlihat konsentrasi siswa saat bisa mengulang dan mengingat kembali pelajaran yang telah disampaikan oleh guru. Kegiatan akhir pembelajaran sekitar 10 menit, guru menyampaikan sedikit kesimpulan mengenai pembelajaran. Guru dan siswa melakukan refleksi setelah melakukan gerakan *Brain Gym*, apakah siswa lebih fokus, rileks, atau segar, dan siswa setelah melakukan gerakan tersebut siswa merasa rileks dan senang. Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan salam setelah selesai pembelajaran.

Setelah dilakukan tindakan pada siklus I, terjadi peningkatan secara bertahap. Terlihat bahwa rata-rata konsentrasi belajar siswa sebelum tindakan (pra tindakan) adalah 75,94%. Setelah diterapkannya metode *Brain Gym* pada siklus I, nilai rata-rata meningkat menjadi

76,19% atau mengalami kenaikan sebesar 0,72% dari pratindakan. Peningkatan ini menunjukkan adanya respon awal yang positif terhadap penerapan metode *Brain Gym*, meskipun sebagian besar siswa masih berada dalam kategori kurang konsentrasi.

Refleksi dari proses pembelajaran siklus I pertemuan I adalah guru masih kurang sesuai dalam menjelaskan tujuan materi pembelajaran, guru hanya menyebutkan tujuan pembelajaran tanpa menyesuaikan penjelasan yang disampaikan. Guru kurang memberikan contoh dan membimbing siswa dalam tugas pembelajaran. Guru kurang sesuai memberikan penguatan dan motivasi selama pembelajaran. Hal ini akan menjadi perhatian dan perbaikan pada pertemuan berikutnya.

Pada pertemuan 2, hasil observasi kegiatan pembelajaran menunjukkan bahwa siswa sudah mulai memperlihatkan tanda-tanda konsentrasi dalam mengikuti Pelajaran yang lebih baik dari pertemuan pertama. Siswa sudah menunjukkan indikator konsentrasi seperti mampu mempertahankan perhatian dan tetap fokus selama pembelajaran, menyelesaikan tugas dalam waktu yang wajar, mengerjakan tugas dengan tepat sesuai instruksi, memahami materi dan dapat menjelaskan kembali materi dengan bahasanya sendiri. Peningkatan aktivitas pembelajaran di pertemuan kedua terlihat dari jumlah siswa yang mencapai kriteria keberhasilan (nilai ≥ 80) juga meningkat dari 5 siswa (33,33%) pada pra tindakan menjadi 9 siswa (60%) pada pertemuan kedua.

Perencanaan metode *Brain Gym* dalam pembelajaran IPAS dilakukan secara terstruktur dan kolaboratif. Peneliti menyusun perangkat pembelajaran berupa modul ajar yang mengintegrasikan *Brain Gym* ke dalam tahap kegiatan pembelajaran. Selain itu, disiapkan pula lembar observasi konsentrasi belajar siswa dan lembar observasi aktivitas guru. Guru kelas dilibatkan melalui diskusi awal dan simulasi, sehingga kegiatan pembelajaran dapat berlangsung sesuai rencana dan mengakomodasi kebutuhan siswa Pelaksanaan metode *Brain Gym* pada pembelajaran IPAS dilaksanakan selama satu siklus dengan dua kali pertemuan. Gerakan *Brain Gym* yang digunakan meliputi *Hook Ups*, *Cross Crawl*, *Lazy 8s* dan *The Thinking Cap*. Gerakan ini dilakukan secara bertahap pada awal pembelajaran (untuk menyiapkan fokus), pada saat transisi kegiatan atau pada kegiatan inti (untuk menjaga perhatian), dan di akhir pembelajaran (sebagai refleksi). Pada pertemuan I, siswa masih dalam tahap adaptasi dan hasilnya belum menunjukkan peningkatan yang signifikan. Namun pada pertemuan II, siswa mulai terbiasa dan menunjukkan antusiasme serta perhatian yang lebih

baik selama pembelajaran berlangsung. Peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui metode *Brain Gym* dapat dilihat dari data hasil observasi yang menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 75,94 (pra tindakan) menjadi 76,19 (pertemuan 1), dan meningkat signifikan menjadi 80,47 (pertemuan 2). Jumlah siswa yang mencapai kategori “berkonsentrasi” (nilai \geq 80) meningkat dari 5 siswa (33,33%) menjadi 9 siswa (60%). Siswa menunjukkan perubahan positif dalam hal mempertahankan perhatian, mengingat informasi pelajaran, menyelesaikan tugas dengan tepat, serta menjelaskan materi menggunakan bahasanya sendiri. Karena indikator keberhasilan telah tercapai, maka tindakan cukup dilakukan dalam satu siklus saja. Hal ini menunjukkan bahwa metode *Brain Gym* memberikan dampak positif terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas V UPT SDN 009 Simpang Kubu baik secara klasikal maupun individu

KESIMPULAN

Pelaksanaan metode *Brain Gym* pada pembelajaran IPAS dilaksanakan selama satu siklus dengan dua kali pertemuan. Gerakan *Brain Gym* yang digunakan meliputi *Hook Ups*, *Cross Crawl*, *Lazy 8s* dan *The Thinking Cap*. Gerakan ini dilakukan secara bertahap pada awal pembelajaran (untuk menyiapkan fokus), pada saat transisi kegiatan atau pada kegiatan inti (untuk menjaga perhatian), dan di akhir pembelajaran (sebagai refleksi). Pada pertemuan I, siswa masih dalam tahap adaptasi dan hasilnya belum menunjukkan peningkatan yang signifikan. Namun pada pertemuan II, siswa mulai terbiasa dan menunjukkan antusiasme serta perhatian yang lebih baik selama pembelajaran berlangsung.

Peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui metode *Brain Gym* dapat dilihat dari data hasil observasi yang menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 75,94 (pra tindakan) menjadi 76,19 (pertemuan 1), dan meningkat signifikan menjadi 80,47 (pertemuan 2). Jumlah siswa yang mencapai kategori “berkonsentrasi” (nilai \geq 80) meningkat dari 5 siswa (33,33%) menjadi 9 siswa (60%). Siswa menunjukkan perubahan positif dalam hal mempertahankan perhatian, mengingat informasi pelajaran, menyelesaikan tugas dengan tepat, serta menjelaskan materi menggunakan bahasanya sendiri. Karena indikator keberhasilan telah tercapai, maka tindakan cukup dilakukan dalam satu siklus saja. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *Brain Gym* terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas V pada pembelajaran IPAS.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Amalia, A., Sucipto, & Hilyana, S. F. (2022). Konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran IPA. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1261–1268. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3120>
- Azizah, Munifah, Sabila, & Mulyaniapi. (2024). *Meningkatkan Konsentrasi Anak Melalui Brain Gym di Kelompok B RA Rohmatika Pameumpeuk Kabupaten Bandung*. 2, 13–18.
- Farlinda, Ariyanti, Putra, Prastowo, Nuryati, & Arif. (2022). Penyuluhan Brain Gym Pada Anak Bimbingan Belajar Kelas 5 SD Desa Sadang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 15–22.
- Fatchuroji, A., Yunus, S., Jamal, M., Somelok, G., Yulianti, R., & Sihombing, M. (2023). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar. *Journal on Education*, 05(04), 13758–13765.
- Fitriah, L., & Ita. (2021). Workshop Penelitian Tindakan Kelas (PTK) bagi Guru Madrasah Banjarmasin. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 300–310.
- Hayati, & Fithriani. (2021). Efektivitas Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas V di Yayasan Pendidikan Istiqomah Medan. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), 36–43. <http://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jsm36>
- Hayati, Jafar, & Nurhayati. (2024). *Pengaruh pemberian brain gym dan play therapy terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas V SD di SD Negeri Tinom The effect of brain gym and play therapy towards learning concentration increase on class V Students at SDN Tinom*. 2(September), 246–252.
- Hermawati, Malawi, & Suyanti. (2023). Efektivitas Brain Gym terhadap Konsentrasi Belajar Siswa pada Pembelajaran Tematik Kelas 5 SDN 04 Madiun Lor. *Prosiding Konferensi Ilmiah Dasar*, 4, 453–462. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/KID>
- Kamila, A., Harini, R., & Ponirah, P. (2022). Literature Review: Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 693–705. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6004>
- Kartini, L. (2021). Teknik Brain Gym untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Ditinjau dari Tingkat Intelligence Quotient Peserta Didik. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i1.47672>
- Kartini, & Sa'adah. (2022). Dampak Musik Religi Terhadap Konsentrasi Belajar (Studi Kasus: Mahasiswa Pascasarjana BKI 2021-2022). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 6033–6038.
- Kemendikbud. (2022). Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial (IPAS) SD-SMA. *Merdeka Mengajar*. <https://guru.kemdikbud.go.id/kurikulum/referensi-penerapan/capaian-pembelajaran/sd-sma/ilmu-pengetahuan-alam-dan-sosial-ipas/>
- Maharani, Susanti, & Widayati. (2023). <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/-TSCSIKep> 9. 8(2), 9–17.

- Maruapey, Rabbani, M., Zaenal, & Syaifuddin. (2024). *Efek Latihan Otak (Brain Gym) Terhadap Short Term Memory Anak Usia Sekolah di SD Islam Pertiwi Nusantara*. 4, 43–48.
- Mustofa, Z., Ulya, I. L., Muqorrobbin, Z., Pangestu, R. T., Rochim, R. L., & Prayitno, M. A. (2023). Strategi Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa dalam Memahami Materi Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI). *Damhil Education Journal*, 3(1), 19–35. <https://doi.org/10.37905/dej.v3i1.1755>
- Nurgiansah, T. H., Pratama, F. F., & Iman Nurchotimah, A. S. (2021). Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Kewarganegaraan. *Jurnal Pendidikan PKN (Pancasila Dan Kewarganegaraan)*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.26418/jppkn.v2i1.41752>
- Nurhayati, E., & Homdijah, O. S. (2020). Penggunaan Brain Gym Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Dengan Hambatan Kecerdasan Ringan. *Jassi Anakku*, 20(1), 13–20. <https://doi.org/10.17509/jassi.v20i1.29578>
- Nurmalasari, & Susilowati. (2022). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Konsentrasi pada Anak di SD Negeri Kerten II Surakarta. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 341–347. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i4.1127>
- Pramesti, Sastrawan, & Wardhana. (2018). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah di SD Negeri 1 Tonja Denpasar. *Bali Health Journal*, 2(1), 12–22. <http://ejournal.iikmpbali.ac.id/index.php/BHJ>
- Prastawati, Mulyono, & Rahmat. (2023). Peran Manajemen Pembelajaran Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Melalui Penggunaan Alat Peraga Sederhana. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(1), 378–392. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i1.709>
- Rachmayani. (2015). *Penerapan metode brain gym untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran matematika klas IV SDN 79 Rejang Lebong*. 6.
- Rahman, Rahmania, Fuad, & Muhammad. (2023). Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Dalam Pembelajaran Ips Di Sekolah Dasar. *DISCOURSE: Indonesian Journal of Social Studies and Education*, 1(1), 75–80. <https://doi.org/10.69875/djosse.v1i1.103>
- Ramhayani, D. (2017). Konsentrasi Belajar Pada Anak. *Skripsi*, 53(9), 1689–1699.
- Rizqullah, Muzaki, & Nursalim. (2023). Penerapan Kegiatan Brain Gym untuk Meningkatkan Kosentrasi Belajar. *Jurnal Konatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–33. <https://doi.org/10.62203/jkkip.v1i1.7>
- Septianti, D. (2016). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Demensia Pada Lansia. *Agustus*, IV(1), 47.
- Sinaga, Muharni, W. (2024). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa di SDS Eben Haezer Family. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(3), 198–206. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i3.589>

- Ujud, S., Nur, T. D., Yusuf, Y., Saibi, N., & Ramli, M. R. (2023). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 6(2), 337–347. <https://doi.org/10.33387/bioedu.v6i2.7305>
- Viqri, D., Gesta, L., Rozi, M. F., Syafitri, A., Falah, A. M., Khoirunnisa, K., & Risdalina, R. (2024). Problematika Pembelajaran IPAS dalam Kurikulum Merdeka. *Jurnal Inovasi, Evaluasi Dan Pengembangan Pembelajaran (JIEPP)*, 4(2), 310–315. <https://doi.org/10.54371/jiepp.v4i2.419>
- Wijaya, S. M., Kevin, N., & Ruslim, H. (2023). Pengaruh Brain Gym Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Serina Ekonomi Dan ...*, 01(02), 232–241. <https://journal.untar.ac.id/index.php/JSEB/article/view/27043%0Ahttps://journal.untar.ac.id/index.php/JSEB/article/download/27043/16302>
- Wulansari, W., Musta'in, M., & Vifri Ismiriyam, F. (2022). Peningkatan Konsentrasi Belajar pada Siswa melalui Pemanfaatan Metode Belajar Sensorimotor dengan Kombinasi Senam Latih Otak. *Jurnal Pengabdian Perawat*, 1(2), 50–57. <https://doi.org/10.32584/jpp.v1i2.1892>