
PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI SDN 1 RANCAMAYA KECAMATAN CILONGOK

Oleh;

Hylde Desti Silviana¹⁾, Devita Elsanti²⁾

- 1) Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Email: hylde.desti2001@gmail.com
- 2) Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Email: elsanti.devita@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Konsentrasi merupakan suatu aspek yang penting dalam bidang pendidikan agar dalam suatu proses pembelajaran akan mencapai pada indikator keberhasilan. Semakin tinggi konsentrasi siswa maka semakin cepat menangkap materi, semakin rendah konsentrasi belajar siswa maka akan semakin sulit dalam menerima materi, maka dari itu diperlukan *treatment* untuk meningkatkan fungsi kognitif dengan menggunakan metode senam otak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar siswa di SDN 1 Rancamaya Kecamatan Cilongok.

Metode: Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain *pre eksperimental one group pre test-post test design* dengan jumlah responden 31 kelas 5 SDN 1 Rancamaya Kecamatan Cilongok dengan teknik total sampling. Gambaran konsentrasi diukur pada saat sebelum dan sesudah di berikan terapi intervensi senam otak. Analisis bivariat menggunakan uji *paired T test*.

Hasil: Hasil skor *pretest* menunjukkan bahwa rata-rata konsentrasi belajar siswa setelah diberikan senam otak sebesar 32,42. Sedangkan hasil *posttest* menunjukkan rata-rata konsentrasi belajar siswa setelah dilakukan senam otak sebesar 37,42. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara senam otak terhadap konsentrasi belajar siswa di SDN 1 Rancamaya Kecamatan Cilongok dengan nilai Sig (2-tailed) sebesar $< 0,001$.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian implikasi yang dilakukan adalah melakukan sosialisasi di instansi pendidikan mengenai pentingnya dilaksanakannya senam otak.

Kata kunci : Sekolah Dasar, konsentrasi, belajar, *treatment*, senam otak.

**THE EFFECT OF BRAIN GYM EXERCISES ON STUDENT CONCENTRATION
AT SDN 1 RANCAMAYA, CILONGOK DISTRICT**

By;

Hylida Desti Silviana¹⁾, Devita Elsanti²⁾

- 1) University of Muhammadiyah Purwokerto, Email: hylida.desti2001@gmail.com
2) University of Muhammadiyah Purwokerto, Email: elsanti.devita@gmail.com

ABSTRACT

Background: Concentration is a critical aspect of education, as it is fundamental to achieving successful learning outcomes. Higher levels of student concentration facilitate quicker grasping of material, while lower levels make it more challenging to assimilate content. Therefore, interventions such as brain gym exercises are necessary to enhance cognitive function. This study aims to evaluate the effect of brain gym exercises on student concentration at SDN 1 Rancamaya, Cilongok District.

Method: This quantitative research employs apre-experimental one-group pre-test-post-test design, involving 31 respondents from the 5th grade at SDN 1 Rancamaya, Cilongok District, selected using total sampling. Concentration levels were measured before and after the brain gym intervention. Bivariate analysis was conducted using the paired t-test.

Result: The pre-test scores showed an average concentration level of 32.42 before the brain gym exercises. Post-test scores showed an average concentration level of 37.42 after the brain gym exercises. This reflects a significant effect of brain gym exercises on student concentration at SDN 1 Rancamaya, as evidenced by a p-value of < 0.001 .

Conclusion: The results of the research, the implications carried out are conducting outreach in the importance of implementing brain gym exercises.

Keyword: Elementary school, concentration, learning, treatment, brain gym

PENDAHULUAN

Riset dari hasil penelitian *IEA* (*International Association for the Evaluation of Education Achievement*) dari kancah internasional, menyatakan bahwa keterampilan kognitif dan kemampuan membaca siswa yang berada pada kelas 5-6 SD di Indonesia menduduki urutan yang paling rendah dimana mencapai 51,7% sedangkan di negara lain mempunyai skor rata-rata yaitu: Hongkong (74,55%), Singapura (74%), Thailand (61,1%) dan Filipina (52,6%).

Tercatat dalam Departemen Kesehatan tahun 2020 di provinsi Jawa Tengah sendiri terdapat 7,4% siswa Sekolah Dasar mengalami fenomena penurunan pada fungsi kognitif yaitu konsentrasi dan motivasi untuk belajar dimana perkiraan mengalami kenaikan hingga mencapai angka 45% setiap 5 tahun bahkan bisa mencapai 2 kali lipat.

Thursan Hakim menyatakan konsentrasi bisa di artikan sebagai tahap pemfokuskan pandangan terhadap benda tertentu. Dasar konsentrasi itu sendiri adalah kemahiran seseorang untuk mampu mengarahkan kemauan, pikiran, dan perasaan. Konsentrasi belajar siswa bisa diakibatkan dari kemampuan daya fokus siswa untuk mampu memfokuskan perhatian dari apa yang sedang diajarkan sehingga siswa dapat menyerap dan bisa

menerima dari apa yang sedang dipelajari. Konsentrasi merupakan suatu aspek yang penting dalam bidang pendidikan agar dalam suatu proses pembelajaran akan mencapai pada indikator keberhasilan.

Aspek-aspek yang dapat mempengaruhi penurunan konsentrasi dalam belajar yaitu motivasi untuk belajar, harapan dalam memperoleh hasil, suasana yang mengintimidasi, kondisi fisik, mental, emosi, dan pengalamannya, kualitas otak, suasana sekitar, kurangnya kemauan dan antusias pada pelajaran, perasaan gelisah, emosional yang ada pada individu, keadaan lingkungan yang tidak kondusif, keadaan kurang sehat, pasif dalam belajar, tidak mempunyai strategi yang baik dalam belajar.

Hal tersebut juga terjadi di SDN 1 Rancamaya Kecamatan Cilongok. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa 10 siswa mengalami penurunan konsentrasi pada saat proses pembelajaran. Hasil observasi lingkungan sekolah sendiri terletak berdekatan langsung dengan rumah penduduk. Suasana di dalam ruang kelas pun sangat ramai dikarenakan dari ruangan satu ke ruangan yang lain tidak dibatasi dengan tembok melainkan hanya dibatasi oleh lempeng yang berjejer. Ruang kelas juga berada di tepi jalan yang menjadi akses masyarakat setempat sehingga menimbulkan suara bising dari

kendaraan yang bisa mengakibatkan penurunan konsentrasi pada siswa. Hasil wawancara dengan kepala sekolah menjelaskan bahwa di sekolah tersebut belum pernah memberikan edukasi mengenai bagaimana cara alternatif senam otak untuk meningkatkan konsentrasi. Dinas pendidikan dan fasilitas kesehatan terkait juga belum pernah memberikan edukasi mengenai senam otak untuk meningkatkan konsentrasi. Keterbatasan mengenai hal tersebut menyebabkan konsentrasi siswa dalam belajar mengalami penurunan.

Rooijakker mengemukakan bahwa kesanggupan seseorang akan meningkat pada rentan waktu 15-20 menit yang selanjutnya akan mengalami penurunan dan mengalami peningkatan kembali. Beberapa sebab menurunnya konsentrasi salah satunya yaitu lamanya waktu belajar yang. Cara membangun konsentrasi belajar diantaranya keadaan lingkungan belajar harus tenang, siswa mampu untuk memfokuskan pikiran dan kesiapan belajar, menegakan semangat belajar dengan cara menumbuhkan daya fikir dan giat bertanya juga sesekali melakukan perjalanan jika merasa jenuh dalam belajar.

Ayinosya menyatakan diperlukan treatment meningkatkan fungsi kognitif dengan menggunakan metode senam otak.

Pemberian treatment memerlukan sebuah model atau konsep yang diterapkan untuk meningkatkan pengetahuan bagaimana cara meningkatkan fungsi otak. Senam otak (*Brain Gym*) adalah kumpulan dari beberapa gerakan tubuh yang sangat sederhana. Gerakan ini dilakukan untuk membangkitkan dimensi lateralitas yaitu otak kanan dan kiri, merealisasikan dimensi pemfokusan otak bagian depan dan belakang, meningkatkan emosional yang disebut limbik atau otak tengah serta dimensi pemusatan pada otak besar.

Beberapa penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu et al., 2022; Basuki & Faizah, 2020; Fajriani & Rosyid, 2020; Juita, 2020). Dengan penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar seseorang.

Berdasarkan hal diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar. Sehingga kedepanya dapat dilakukan intervensi dalam meningkatkan fungsi kognitif. Hal ini akan memberikan langkah pertama yang bersifat positif dalam meningkatkan fungsi kognitif guna mengurangi angka penurunan konsentrasi yang semakin meningkat dari tahun ke tahun.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain *pre eksperimental* yaitu untuk mengidentifikasi pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar siswa. Desain penelitian ini adalah *one group pre test post test design*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 SDN 1 Rancamaya Kecamatan Cilongok berjumlah 31 siswa. Sampel pada penelitian ini adalah kelas 5 yang ada di SDN 1 Rancamaya Kecamatan Cilongok.

Metode sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Penelitian ini menggunakan kuesioner konsentrasi belajar yang diadopsi dari sebagai instrumen penelitian. Kuesioner dibagi

menjadi beberapa aspek yaitu memusatkan perhatian saat proses belajar, mengemukakan ide atau pendapat, aktif saat proses pembelajaran dan tenang dalam belajar.

Analisis data yang dilakukan dengan analisis Univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden. Sementara uji Bivariat menggunakan Uji *Paired T test* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam otak dengan nilai signifikan $\leq 0,05$. Penelitian ini diberikan ijin oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto nomor KEPK/UMP/306/VII/2024 31 Juli 2024

HASIL

Tabel 1 Distribusi Rata-rata Konsentrasi Belajar Siswa Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	F	%
Usia		
10 Tahun	4	12.9
11 Tahun	27	87.1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	80.6
Perempuan	6	19.4

Berdasarkan tabel 1 dapat dideskripsikan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia dengan memperoleh hasil responden yang berusia 10 tahun terdapat 4 siswa (12,9%). Sedangkan responden yang berusia 11 tahun terdapat 27 siswa (87,1%). Selain itu

sebagian besar responden Kelas 5 SDN 1 Rancamaya Kecamatan Cilongok berjenis kelamin laki-laki sebesar 25 responden dengan prosentase (80,6%). Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa siswa berjenis kelamin laki-laki lebih banyak dari pada siswa yang berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2 Distibusi Rerata Skor Konsentrasi Belajar Responden

Variabel	Mean	Median	SD	Min	Max
<i>PreTest</i>	32,42	28	6,889	27	46
<i>PostTest</i>	37,45	38	6,806	28	49

Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil rata-rata konsentrasi penelitian ini pada skor *pretest* sebesar 32,43 sedangkan *posttest* mengalami kenaikan yang signifikan yaitu 37,42 dalam hal ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa mengalami peningkatan setelah di berikan senam otak. Hasil *pretest* dan *posttest* dilakukan uji normalitas dengan

menggunakan uji Shapiro-Wilk dimana memperoleh nilai *pretest* sebesar 0,000 sedangkan nilai *posttest* sebesar 0,004. Hasil uji *pretest* dan *posttest* tersebut memperoleh nilai $p > 0,05$ dimana hal tersebut dapat diartikan bahwa uji normalitas berdistribusi normal sehingga analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *paired sample t test*.

Tabel 3 Hasil uji *paired sample t test* skor *pretest* dan *posttest* konsentrasi belajar siswa

Variabel	Mean	SD	Df	Sig (2-tailed)
Konsentrasi Belajar	5,032	4,557	30	<0,001

Pada tabel diatas menunjukkan hasil bahwa nilai mean sebesar 5,032 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 4,557. Sedangkan nilai Sig (2-tailed) didapatkan sebesar $< 0,001 < 0,05$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian intervensi senam otak pada konsentrasi belajar siswa di SDN 1 Rancamaya Kecamatan Cilongok dengan perolehan nilai peningkatan sebesar 5,03.

PEMBAHASAN

Usia pada penelitian ini mendapatkan hasil anak lebih didominasi pada kelompok usia yang lebih tua, dimana hal tersebut juga menunjukkan bahwa tingkat usia mempengaruhi konsentrasi belajar pada siswa. Hasil tersebut juga sesuai dengan teori menurut Nihayan dalam Nuryana (2010) menjelaskan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin mampu untuk memusatkan pikiran atau konsentrasinya. Anak yang

lebih tua usianya maka dapat lebih fleksibel dalam memodifikasi pusat perhatiannya sesuai dengan kebutuhannya pastinya dengan mempunyai strategi yang sistematis dan terorganisir untuk mengarahkan perhatiannya. Anak yang masih dalam kategori usia muda lebih cenderung tidak sistematis dan terarah dibandingkan dengan usia anak yang lebih tua. Dengan bertambahnya usia maka anak akan lebih mampu untuk menggunakan sistem pengolahan informasi yang lebih kompleks dan lebih mampu untuk berkonsentrasi. Anak lebih menjadi fleksibel dan lebih mampu untuk mengaplikasikan strategi untuk berkonsentrasi.

Usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi seseorang. Semakin tua usia seseorang maka akan semakin tinggi konsentrasi dibandingkan dengan usia yang lebih muda. Studi yang diteliti oleh Pramesti et al., (2018) didalam penelitian tersebut terdapat karakteristik responden berdasarkan usia memperoleh hasil dimana usia seseorang yang lebih tua mampu untuk berkonsentrasi dibandingkan dengan usia yang lebih muda.

Kemampuan antara siswa laki-laki dan perempuan pada dasarnya sama. Namun, kebanyakan siswa laki-laki lebih cenderung susah untuk berkonsentrasi dibandingkan dengan siswa perempuan

diamana hal ini dipengaruhi oleh perasaan senang atau tidaknya siswa tersebut dengan materi yang sedang dipelajari. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa siswa berjenis kelamin laki-laki lebih banyak dari pada siswa yang berjenis kelamin perempuan.

Anak perempuan lebih cenderung memiliki jumlah hormon esterogen lebih banyak dibandingkan dengan anak laki-laki. Hormon estrogen ini dapat meningkatkan aliran darah ke otak (perfusi selebral) dan dapat mempengaruhi aktivitas reseptor di dalamnya. Perubahan kadar hormon esterogen dapat berdampak pada perubahan tingkat konsentrasi. Pernyataan diatas berbanding balik dengan penelitian yang diteliti oleh Sulistiani et al., (2013) yang menyatakan bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa, perbedaanya hanya terletak pada gaya belajar yang di gunakan masing-masing siswa. Hal ini disebabkan karena konsentrasi belajar dipengaruhi oleh banyak faktor seperti minat belajar, mood, kesehatan dan lingkungan. Hal tersebut juga sejalan dengan Nurmayunita, (2018) penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik responden berjenis kelamin laki-laki lebih banyak dari pada berjenis kelamin perempuan.

Pembelajaran merupakan suatu sistem dimana terdiri dari berbagai elemen yang mampu bekerja sama untuk mencapai sebuah arah tujuan yang telah ditentukan. Dalam sebuah proses pembelajaran dibutuhkan kesiapan siswa. Siswa yang siap untuk belajar akan lebih mudah menyerap informasi, lebih aktif dalam kelas, dan lebih memungkinkan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan. Terdapat dua indikator yang dapat mempengaruhi sebuah proses pembelajaran yaitu daya serap dan konsentrasi.

Konsentrasi menjadi salah satu tolak ukur pada pemahaman siswa dimana menjadi bagian dari indikator keberhasilan dalam sebuah proses pembelajaran. Konsentrasi dapat diartikan sebagai kemampuan siswa untuk fokus pada materi yang sedang dipelajari tanpa ada gangguan. Konsentrasi yang baik sangat penting dalam proses pembelajaran karena siswa dapat menyerap materi lebih efektif dan mengingat lebih lama. Konsentrasi yang buruk akan mengakibatkan siswa kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran, kurang memahami isi materi, dan kesulitan dalam mengingat materi yang telah disampaikan oleh guru. Jika rata-rata konsentrasi siswa rendah maka akan berpengaruh pada kualitas hasil pemahaman materi yang diterima oleh

siswa. Teori diatas selaras dengan hasil rata-rata konsentrasi penelitian ini pada skor *posttest* mengalami kenaikan yang signifikan dari pada skor *pretest* dimana dalam hal ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa mengalami peningkatan setelah di berikan senam otak.

Cara membangun konsentrasi belajar diantaranya lingkungan belajar harus kondusif, kesiapan siswa dalam memfokuskan pikiran dan kesiapan belajar, menanamkan motivasi dan minat belajar dengan cara mengembangkan “imajinasi berfikir” dan “aktif bertanya” dan juga menyediakan waktu untuk refreshing (menyegarkan pikiran) ketika mengalami kejenuhan dalam belajar. Peningkatan skor rata-rata konsentrasi belajar siswa yang diperoleh menunjukkan bahwa senam otak berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa.

Konsentrasi belajar siswa yaitu suatu perihal dimana siswa mampu mengontrol pusat pikiran, jiwa dan raganya didalam aktivitas belajar. Konsentrasi yang baik sangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran karena dapat membantu siswa dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru, mengingat informasi yang telah diberikan dengan mudah dan mampu meningkatkan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dan ujian dengan sangat baik. Penjelasan

tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggiani & Jebul, (2024) hasil studi menjelaskan bahwa konsentrasi belajar siswa sebelum dilakukan senam otak yang paling banyak dengan kategori rendah. Sedangkan setelah dilakukan senam otak konsentrasi belajar siswa meningkat dengan hasil terbanyak dalam kategori sedang.

Gerakan senam otak dapat membantu siswa konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran. *Brain Gym* atau senam otak adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh yang sederhana. Tujuan pemberian senam untuk merelaksasikan dimensi pemusatan, menstimulasi dan meringankan (dimensi pemfokusan) sehingga meningkatkan kemampuan fungsi kognitif. Oleh karena itu penatalaksanaanya perlu dilakukan tindakan senam otak yang berfungsi untuk meningkatkan fungsi kognitif. Hasil studi yang dilakukan oleh Fajriani & Rosyid, (2020) bahwa konsentrasi adalah suatu pemusatan panca indra dan pemusatan pemikiran yang harus sejalan pada objek yang sedang dituju. Terutama mata dan telinga, tetapi tidak semua orang mampu untuk memusatkan mata dan telinga pada objek yang dituju karena mengalami gangguan seperti: tempat yang berisik, tempat yang begitu tidak enak dilihat, hal inilah yang membuat seseorang tidak bisa

berkonsentrasi. Karena itulah seseorang harus memiliki tekad yang kuat untuk selalu fokus pada objek yang dituju. Pada penelitian ini konsentrasi belajar mengalami kenaikan yang signifikan.

Konsentrasi merupakan kemampuan yang dapat ditingkatkan melalui usaha seseorang dengan cara berlatih. Kemampuan seseorang dalam berkonsentrasi dapat dilatih maka dengan berlatih berkonsentrasi akan membantu otak selalu fokus pada apa yang ditangkap dan disimpan kedalam memori otak secara otomatis. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septian et al., (2018) yang berjudul meningkatkan kemampuan konsentrasi melauai penerapan brain gym. Penelitian ini menunjukkan sebagian besar mengalami kenaikan nilai rata-rata konsentrasi belajar siswa. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penerapan metode brain gym dengan kemampuan konsentrasi belajar siswa.

Pelatihan senam otak dapat dilakukan pada pagi hari sebelum siswa menerima pelajaran, hal ini mampu membuat siswa menjadi lebih rileks, lebih fokus dalam menerima materi pembelajaran di kelas. Pelatihan senam otak juga dapat dilakukan setelah siswa mendapatkan materi yang telah disampaikan oleh guru, hal ini dapat

dilakukan agar siswa kembali rileks/santai akibat proses pembelajaran yang melelahkan atau menegangkan yang membutuhkan konsentrasi yang tinggi (Bili & Dewi, 2019). Teori diatas sebanding dengan hasil penelitian ini dimana peneliti memberikan intervensi senam otak yang dilakukan setelah anak mendapatkan materi yang telah disampaikan oleh guru. Hasil studi didapatkan bahwa skor posttest intervensi senam otak menunjukkan skor yang signifikan dengan hal tersebut dapat diartikan ada pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar siswa di SDN 1 Rancamaya Kecamatan Cilongok.

Dalam proses pelaksanaan penelitian ini peneliti tidak lepas dari keterbatasan peneliti, adapun keterbatasan peneliti antara lain: peneliti hanya melakukan penelitian pada saat peneliti melakukan kegiatan penelitian dan peneliti melakukan penelitian hanya menggunakan instrumen kuesioner konsentrasi belajar dan observasi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, implikasi yang dilakukan adalah melakukan sosialisasi di instansi pendidikan mengenai pentingnya dilaksanakannya senam otak.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggiani, M. V., & Jebul, S. (2024). *Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMP Islam Moga*.
<https://repository.ump.ac.id:80/id/eprint/16351>
- Basuki, H. O., & Faizah, H. N. (2020). Efek Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa di Stikes Nu Tuban The Effect of Brain Gym on the Learning Concentration of Student in Stikes Nu Tuban. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 38–44.
- Bili, L. D., & Dewi, M. (2019). Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68–78.
<http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
- Fajriani, P. N., & Rosyid, A. (2020). *Pengaruh Penerapan Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V a Di Sd Katolik Ricci 2*. 339–343.
- Juita. (2020). Identifikasi Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Menengah Atas. *Schrödinger:Journal of Physics Education (SJPE)*, 1(1), 24–29.
- Nurmayunita, H. (2018). Pengaruh Terapi

- Bermain Kolase Terhadap Konsentrasi Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Berbasis Inklusi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 57–66.
- Nuryana, A. (2010). Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak. *Ilmiah Berkala Psikologi*, VOL.12 No., 88–98.
- Pramesti, T. A., Sastrawan, K. B., & Wardhana, Z. F. (2018). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah di SD Negeri 1 Tonja Denpasar. *Bali Health Journal*, 2(1).
- Rahayu, D., Dwi, D., & Rahmah, N. (2022). *Terapi Brain Gym : Memusatkan Perhatian sebagai Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa*. 6, 404–409.
- Septian, R., Darajat, J., & Suntoda, A. (2018). Machine Translated by Google Jurnal Pengajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Meningkatkan Kemampuan Konsentrasi Melalui Penerapan Brain Gym Machine Translated by Google. *Jurnal Pengajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar*, 2(229), 11–14.
- Sulistiani, Sriyono, & Nurhidayati. (2013). Pengaruh Gender, Gaya Belajar dan Reinforcement Guru Terhadap prestasi Belajar Fisika Siswa Kelas XI SMA Negeri Se-Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Purworejo*, 3(2).