

Pengaruh Brain Gym terhadap Konsentrasi Belajar Siswi SMP

Nurul Qomariyah, Dwi Rukma Santi, Malikhah

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jl. Dr. Ir. Soekarno No. 682 Gunung Anyar, Surabaya 60294

E-mail: nuruulqomariyahh@gmail.com

Abstrak

Konsentrasi belajar merupakan faktor utama dalam mencapai efektivitas pembelajaran, yang berpengaruh langsung terhadap hasil akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh intervensi Brain Gym terhadap konsentrasi belajar siswi SMP. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain within-subject, melibatkan 55 siswa berusia 12-15 tahun yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Pengukuran konsentrasi dilakukan menggunakan Grid Concentration Test sebelum dan sesudah intervensi Brain Gym, yang dilaksanakan 2-3 kali seminggu selama 30-60 menit per sesi. Hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat konsentrasi belajar siswa setelah penerapan Brain Gym. Temuan ini memberikan bukti empiris bahwa Brain Gym dapat menjadi metode efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar, tidak hanya melalui peningkatan fungsi kognitif tetapi juga melalui efek relaksasi pada tubuh. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan strategi pembelajaran untuk mendukung hasil belajar yang lebih optimal dalam sistem pendidikan modern.

Kata Kunci: Brain Gym, Konsentrasi Belajar, Siswi SMP

PENDAHULUAN

Dalam proses pembelajaran, kemampuan untuk berkonsentrasi menjadi bagian penting untuk mendukung efektivitas pembelajaran. Tingkat konsentrasi yang optimal mendukung kelancaran interaksi dalam kegiatan belajar mengajar, sedangkan kesulitan dalam menjaga konsentrasi dapat menghambat pencapaian hasil belajar secara maksimal (Rahayu et al., 2022). Dengan konsentrasi yang baik, siswa dapat lebih mudah memahami serta menguasai materi yang dipelajari, meningkatkan motivasi, serta menunjukkan keaktifan dalam setiap tahapan pembelajaran. Sebaliknya, jika konsentrasi terganggu, proses belajar tidak hanya menjadi kurang efektif, tetapi juga berpotensi menyia-nyiakan sumber daya seperti waktu, energi, dan biaya. Individu yang mengalami konsentrasi rendah cenderung menunjukkan perilaku tertentu. Beberapa karakteristik yang sering terlihat yaitu perasaan cepat bosan terhadap aktivitas tertentu, sering berpindah-pindah tempat, tidak fokus atau tidak mendengarkan dengan baik ketika berbicara dengan orang lain, mencoba mengalihkan topik pembicaraan, terlalu sering berbicara di luar konteks, serta mengganggu konsentrasi teman-teman sekitarnya. Perilaku-perilaku ini dapat memengaruhi pembelajaran secara keseluruhan (Komang Winata, 2021).

Konsentrasi belajar adalah kondisi psikologis dan kemampuan individu untuk mengarahkan perhatian dan pemikiran secara penuh pada proses perubahan perilaku yang terjadi selama pembelajaran. Konsentrasi mencakup upaya aktif dari setiap individu untuk memusatkan perhatian secara intens pada satu objek tertentu dengan tujuan untuk memahaminya secara mendalam, sehingga mudah dipahami, diproses, dan membantu mengurangi perhatian yang teralihkan (Komang Winata, 2021). Sementara itu, (Juita,

2020), menjelaskan bahwa konsentrasi belajar juga termasuk aspek psikologis yang bersifat abstrak dan tidak bisa dilihat secara langsung oleh orang lain, kecuali oleh seseorang yang mengalaminya. Konsentrasi bukanlah kemampuan bawaan yang secara alami dimiliki setiap orang, melainkan suatu keterampilan yang dapat dikembangkan untuk memfokuskan serta mempertahankan perhatian terhadap suatu topik atau aktivitas tertentu. Kemampuan otak individu memengaruhi konsentrasi siswa saat belajar, terutama dalam memfokuskan perhatian pada materi atau informasi yang sedang dipelajari. Proses fokus ini bertujuan untuk meningkatkan kesempatan siswa menyerap, memproses, dan memahami informasi yang diterima dengan lebih efisien, sehingga dapat menunjang pencapaian hasil belajar yang optimal (Rinawati, 2021).

Penurunan konsentrasi belajar pada anak dapat menimbulkan berbagai dampak yang signifikan terhadap proses pembelajaran dan hasil akademiknya. Ketidakmampuan anak untuk memahami materi dengan baik menjadi salah satu konsekuensi utama yang berujung pada penurunan prestasi belajar atau pencapaian yang kurang optimal. Kondisi ini seringkali memaksa anak untuk berupaya lebih keras dalam belajar, yang justru dapat memicu tekanan mental dan emosional. Ketika otak bekerja diluar kapasitas normal dalam waktu yang lama, kondisi tersebut dapat mengakibatkan ketidakseimbangan fungsi antar hemisfer otak kanan dan kiri. Ketidakseimbangan tersebut mengakibatkan kelelahan kognitif yang semakin memperburuk kemampuan untuk berkonsentrasi, sehingga konsentrasi anak akan semakin menurun (Hayati & Fithriani, 2021). Terlebih lagi, situasi ini dapat meningkat oleh penerapan sistem full-day school, yang berisiko meningkatkan kelelahan mental anak dan memicu penurunan konsentrasi belajar. Penurunan konsentrasi pada anak dapat dicegah melalui peningkatan aktifitas fisik dan mental yang melibatkan koordinasi antara otak kanan dan otak kiri. Oleh sebab itu, diperlukan pendekatan yang menyeluruh untuk mencegah dan mengatasi masalah ini, salah satunya dengan menerapkan metode yang dapat meningkatkan koordinasi otak sekaligus menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan rileks.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah menerapkan Senam Otak atau Brain Gym. Brain gym adalah serangkaian gerakan sederhana yang dirancang untuk mengintegrasikan fungsi otak dan tubuh. Gerakan dalam brain gym tidak hanya membantu meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke otak, sekaligus menstimulasi aktivitas otak sehingga mendukung fungsi otak lebih optimal. Dengan demikian, metode ini bisa berperan sebagai solusi efektif untuk meningkatkan konsentrasi dan mendukung proses pembelajaran anak (Suratun, 2020). Brain Gym merupakan metode sederhana yang dapat membantu proses belajar dan bekerja tanpa menimbulkan stres. Metode ini bersifat fleksibel karena dapat dilakukan dalam kurun waktu singkat, tidak perlu perlengkapan ataupun tempat khusus, serta dapat diterapkan di berbagai situasi, termasuk saat belajar maupun bekerja. Gerakan ringan yang dilakukan dalam senam otak, seperti menggunakan koordinasi tangan dan kaki, mampu memberikan rangsangan langsung pada otak. Rangsangan itu bekerja dengan mengaktifkan beberapa titik penting yang terhubung dengan saraf di otak, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan kognitif anak secara efektif (Tyas, 2021).

Menurut penelitian (Nada Nurmalasari & Tri Susilowati, 2022) menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada siswa di SD Negeri Kerten II Surakarta. Sebelum dilakukan intervensi, skor median konsentrasi anak berada pada kategori sangat kurang dengan nilai 5, namun setelah intervensi, skor median meningkat menjadi 15 dan berada pada kategori konsentrasi sedang. Uji yang dilakukan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor konsentrasi

sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Penelitian ini juga mengindikasikan bahwa senam otak dapat membantu mengatasi masalah konsentrasi yang sering dialami oleh anak-anak, sehingga dapat meningkatkan fokus dan perhatian mereka selama proses pembelajaran. Dengan demikian, penerapan senam otak di sekolah-sekolah dapat menjadi strategi yang efektif untuk mendukung perkembangan kognitif anak.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di salah satu SMP di Sidoarjo yang menerapkan sistem full-day school menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kelelahan, rasa lemas, mengantuk, dan keinginan untuk segera pulang setelah istirahat kedua. Kondisi ini berdampak langsung pada penurunan konsentrasi belajar, terutama selama sesi pembelajaran yang berlangsung setelah istirahat kedua. Permasalahan ini menjadi perhatian utama karena penurunan konsentrasi belajar dapat mempengaruhi pemahaman materi dan prestasi akademik siswa. Dengan demikian, penelitian ini berfokus pada peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui penerapan metode Brain Gym, yaitu rangkaian gerakan sederhana yang dirancang untuk mengintegrasikan fungsi otak dan tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis sejauh mana metode brain gym berpengaruh pada tingkat konsentrasi belajar siswa, khususnya dalam konteks pembelajaran yang menerapkan sistem full-day school.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan Brain Gym sebagai variabel independen (X) dan konsentrasi belajar siswa sebagai variabel dependen (Y). Brain Gym merujuk pada serangkaian gerakan fisik yang dirancang untuk meningkatkan koordinasi otak melalui aktivasi otak kiri dan kanan, sehingga mendukung optimalisasi fungsi kognitif. Konsentrasi belajar diukur menggunakan Grid Concentration Test, sebuah instrument yang secara spesifik digunakan untuk mengidentifikasi tingkat fokus siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan within-subject design. Dalam metode ini, semua subjek mengalami kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengontrol perbedaan individual antar subjek.

Subjek penelitian ini terdiri dari 55 siswa tingkat SMP yang dipilih berdasarkan karakteristik tertentu. Kriteria inklusi yang digunakan adalah siswa berusia 12–15 tahun, bersekolah di lingkungan dengan sistem full-day school, hadir saat pelaksanaan pre-test, dan memiliki skor konsentrasi belajar antara 5–15 berdasarkan hasil Grid Concentration Test. Penentuan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih siswa yang memenuhi kriteria inklusi sehingga relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini memastikan bahwa subjek penelitian memiliki karakteristik yang sesuai untuk menguji pengaruh Brain Gym terhadap konsentrasi belajar.

Prosedur penelitian ini diawali dengan pengukuran tingkat konsentrasi belajar menggunakan instrumen Grid Concentration Test. Hasil tes tersebut digunakan untuk memastikan bahwa peserta memenuhi syarat dasar inklusi penelitian. Selanjutnya, dilakukan intervensi berupa latihan Brain Gym yang dilaksanakan 2-3 kali dalam satu minggu dengan durasi 30-60 menit tiap sesi, melibatkan 55 subjek penelitian. Latihan ini mencakup gerakan dasar Brain Gym seperti Cross Crawls, Neck Rolls, Brain Buttons, The Owl, The Thinking Caps, dan Hook-Ups. Pada sesi pertama, siswa mengisi biodata dan mengerjakan Grid Concentration Test dengan menghubungkan angka dari yang terkecil hingga terbesar menggunakan garis horizontal dan vertikal. Kemudian, siswa diberikan pemahaman mengenai konsep konsentrasi belajar dan mekanisme Brain Gym, diikuti dengan diskusi kelompok tentang hambatan belajar dan konsentrasi di kelas. Pada sesi kedua, peneliti mengulas pertemuan sebelumnya, memberikan intervensi Brain Gym, dan

melakukan diskusi kelas untuk mengevaluasi pengalaman siswa setelah diberikan intervensi brain gym. Setelah seluruh program intervensi selesai, peneliti kembali mengukur tingkat konsentrasi belajar menggunakan alat ukur yang sama untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi pada peserta.

Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis untuk mengevaluasi pengaruh Brain Gym terhadap konsentrasi belajar siswa, dengan menggunakan uji statistik yang sesuai untuk membandingkan hasil kedua pengukuran tersebut. Teknik pengolahan data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS, dengan menerapkan uji statistic non-parametrik Wilcoxon. Uji Wilcoxon dipilih karena desain penelitian within-subject melibatkan data berpasangan yang berasal dari pengukuran sebelum dan sesudah intervensi, serta mempertimbangkan kemungkinan distribusi data yang tidak normal. Analisis ini bertujuan untuk menentukan signifikansi perubahan konsentrasi belajar siswa setelah Brain Gym, sehingga dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas intervensi yang dilakukan

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skor Konsentrasi Siswi Sebelum Dilakukan *Brain gym*

Variabel	f	%
Konsentrasi sangat baik	0	0
Konsentrasi baik	0	0
Konsentrasi sedang	7	27,3
Konsentrasi kurang	33	60
Konsentrasi sangat kurang	15	12,7
Total	55	100

Pada tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden sebelum dilakukan intervensi *brain gym* berada pada kategori konsentrasi kurang sebanyak 33 responden (60,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Konsentrasi Siswi Sesudah Dilakukan *Brain Gym*

Variabel	f	%
Konsentrasi sangat baik	16	29,1
Konsentrasi baik	22	40
Konsentrasi sedang	15	27,3
Konsentrasi kurang	2	3,6
Konsentrasi sangat kurang	0	0
Total	55	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan Brain Gym, sebagian besar siswi memiliki konsentrasi baik (40 %) dan sangat baik (29,1%), hanya sebagian kecil dengan kategori kurang (3,6%) serta tidak ditemukan siswa dengan konsentrasi sangat kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa Brain Gym berpengaruh positif terhadap peningkatan konsentrasi siswi.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Pvalue
Skor konsentrasi pre-test	0,001
Skor konsentrasi post-test	0,001

Tabel 3 merupakan hasil uji normalitas data yang menunjukkan bahwa skor konsentrasi siswi sebelum dan sesudah perlakuan *Brain Gym* memiliki Pvalue < 0,05. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga teknik analisis yang digunakan adalah uji Wilcoxon.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Tingkat Konsentrasi Siswi Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Brain Gym*

Variabel	N	Median (min-max)	Pvalue
Skor konsentrasi pre-test	55	2 (1-3)	0,001
Skor konsentrasi post-test		4 (2-5)	

Tabel 4 menunjukkan hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai Pvalue (0,001) < 0,05, hal ini menunjukkan adanya perbedaan skor konsentrasi siswi sebelum dan sesudah diberikan intervensi *brain gym*. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa *Brain Gym* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan konsentrasi siswi. Selain itu, data penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi diberikan, median skor konsentrasi berada pada angka 2, yang termasuk dalam kategori konsentrasi rendah, setelah mendapatkan intervensi *Brain Gym* konsentrasi pada siswi mengalami peningkatan dengan skor median konsentrasinya adalah 4 dan berada pada kategori konsentrasi baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian, sebagian besar siswi hanya mampu menghubungkan angka pada gird concentration test sebanyak 5-11 kali. Fokus mereka mudah terpecah oleh berbagai rangsangan yang mengganggu, sehingga kemampuan berkonstrasi menurun. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa siswa mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi akibat bebrapa faktor seperti kelelahan, rasa lemas, mengantuk, dan keinginan untuk segera pulang setelah istirahat kedua. Kondisi ini berdampak signifikan terhadap penurunan konsentrasi belajar, terutama selama sesi pembelajaran yang berlangsung setelah istirahat kedua. Faktor-faktor tersebut diduga terkait dengan durasi aktivitas belajar yang panjang dalam sistem full-day school, yang menyebabkan siswa kehilangan energi dan fokus pada waktu tertentu. Temuan ini menunjukkan pentingnya strategi intervensi yang mampu meningkatkan konsentrasi siswa pada waktu-waktu rentan tersebut.

Pada hasil tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat konsentrasi yang rendah sebelum memperoleh intervensi *Brain Gym*. Dari 55 responden, terdapat 15 responden yang mengalami konsentrasi sangat rendah, 33 responden mengalami konsentrasi kurang dan 7 responden mengalami konsentrasi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi siswa berada pada kategori rendah sebelum pelaksanaan intervensi *brain gym*. Kemudian, pada hasil tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden sesudah diberikan intervensi *brain gym* memiliki konsentrasi baik. Dari 55 responden, terdapat 16 responden mengalami konsentrasi sangat baik, 22

responden mengalami konsentrasi baik, dan 15 responden mengalami konsentrasi sedang. Meskipun terdapat 2 responden yang hanya mengalami peningkatan konsentrasi dari sangat kurang menjadi kurang, hasil pada tabel tersebut menunjukkan peningkatan setelah diberikan intervensi brain gym. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan yang diberikan berkontribusi terhadap peningkatan fungsi kognitif siswa, terutama dalam menjaga konsentrasi selama kegiatan belajar berlangsung. Selain itu, peningkatan pada Sebagian besar responden juga memperlihatkan bahwa metode brain gym dapat membantu mengoptimalkan kesiapan mental siswa dalam menerima materi pembelajaran.

Temuan pada penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya oleh (Rahayu et al., 2022) yang mengungkapkan senam otak memberikan dampak yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa SMP Negeri 1 Cepogo selama masa pandemi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebelum intervensi senam otak, mayoritas siswa memiliki tingkat konsentrasi yang rendah. Namun, setelah melakukan senam otak, sebagian besar responden mengalami peningkatan konsentrasi yang signifikan. Dalam penelitian ini, dari 34 responden yang terlibat, sebelum diberikan intervensi senam otak, mayoritas siswa mengalami tingkat konsentrasi yang rendah, dengan 31 siswa berada dalam kategori konsentrasi rendah dan hanya 3 siswa yang memiliki tingkat konsentrasi sedang. Namun, setelah melakukan senam otak, terjadi perubahan signifikan dalam tingkat konsentrasi mereka. Hasil analisis menunjukkan bahwa setelah intervensi, 25 siswa berhasil mencapai tingkat konsentrasi tinggi, sementara 9 siswa masih berada dalam kategori konsentrasi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa senam otak efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa, dengan sebagian besar responden mengalami peningkatan yang signifikan setelah mengikuti kegiatan tersebut.

Berdasarkan analisis pada Tabel 4, diperoleh nilai p-value sebesar 0.001 yang lebih kecil dari 0.05, sehingga H_0 ditolak. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat konsentrasi sebelum dan setelah pelaksanaan Brain Gym. Pada Tabel Statistik, rata-rata (mean) tingkat konsentrasi sebelum (pre-test) dilakukan Brain Gym adalah 1.85, sedangkan setelah (post-test) dilakukan Brain Gym meningkat menjadi 3.95. Angka ini menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum dilakukan Brain Gym lebih rendah, sementara setelah intervensi Brain Gym, terjadi peningkatan yang signifikan pada konsentrasi belajar siswa.

Peningkatan konsentrasi yang terjadi pada siswa setelah intervensi Brain Gym selama 2-3 kali dapat dijelaskan melalui efek relaksasi yang ditimbulkan oleh gerakan-gerakan tersebut. Beberapa gerakan Brain Gym yang dilakukan oleh siswa dapat merangsang peningkatan hormon serotonin, yang berperan dalam memberikan rasa rileks pada fisik dan meningkatkan konsentrasi. Ketika kadar serotonin meningkat, tubuh menjadi lebih santai, yang pada gilirannya dapat memperbaiki fokus dan konsentrasi. Temuan tersebut selaras dengan penelitian (Anita Pramesti et al., 2018) yang membuktikan bahwa pelaksanaan Brain Gym selama dua minggu dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi siswa saat mengikuti pembelajaran. Peningkatan kemampuan fokus pada anak tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas otak, melainkan juga melibatkan peran berbagai aspek tubuh, termasuk rangsangan sensorik, aktivitas motorik, kondisi emosional, dan proses integrasi antar bagian otak. Semua aspek ini saling terhubung dan berasal dari tubuh. Brain Gym terdiri dari rangkaian gerakan sederhana yang bertujuan untuk menyelaraskan pikiran dan tubuh, sehingga selain membantu memperbaiki aliran darah dan oksigen menuju otak, juga menstimulasi kinerja otak agar lebih optimal (Suratun, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, mengindikasikan bahwa intervensi Brain Gym memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Hal ini terlihat dari perbedaan tingkat konsentrasi sebelum dan sesudah pelaksanaan Brain Gym, di mana Sebagian besar responden mengalami peningkatan yang signifikan dalam

kemampuan konsentrasi mereka. Sebelum intervensi, mayoritas siswa berada pada kategori konsentrasi rendah atau sangat rendah, yang didukung oleh hasil Grid Concentration Test. Namun, setelah intervensi, sebagian besar siswa berhasil mencapai kategori konsentrasi baik hingga sangat baik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa Brain Gym efektif dalam mengatasi faktor-faktor penghambat konsentrasi seperti kelelahan, rasa lemas, dan mengantuk, yang sebelumnya diamati melalui wawancara dan observasi. Temuan Penelitian sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa Brain Gym tidak hanya memberikan efek relaksasi yang membantu tubuh mengatasi kelelahan dan mengantuk, tetapi juga merangsang produksi hormon serotonin, yang berperan penting dalam meningkatkan fokus dan kenyamanan mental. Selain itu, beberapa gerakan sederhana dalam Brain Gym mampu memperbaiki aliran darah dan oksigen ke otak, sehingga mendukung kerja otak yang lebih optimal. Dengan meningkatnya konsentrasi belajar, siswa dapat lebih mudah memahami dan menyerap materi pembelajaran, terutama dalam situasi pembelajaran yang menuntut konsistensi dan energi, seperti pada sistem full-day school. Hal tersebut menegaskan bahwa Brain Gym merupakan strategi intervensi yang relevan untuk diterapkan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi Brain Gym secara signifikan meningkatkan konsentrasi belajar siswa SMP, yang terlihat dari perbedaan skor konsentrasi sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa Brain Gym efektif dalam mengatasi berbagai faktor penghambat konsentrasi, seperti kelelahan dan rasa mengantuk, yang sering dialami siswa dalam sistem full-day school. Hal ini mendukung pandangan bahwa Brain Gym dapat menjadi metode sederhana yang efektif untuk meningkatkan fokus dan kognitif siswa. Oleh karena itu, disarankan agar sekolah-sekolah mempertimbangkan penerapan metode Brain Gym sebagai bagian dari kurikulum pembelajaran untuk mendukung perkembangan kognitif siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih produktif. Selain itu, penelitian tambahan bisa dilakukan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dari intervensi ini. Penelitian lanjutan juga dapat mengidentifikasi teknik-teknik lain yang dapat berkontribusi pada peningkatan konsentrasi belajar siswa.

KEPUSTAKAAN

- Anita Pramesti, T., Bayu Sastrawan, K., Firdaus Wardhana, Z., Keperawatan, J., Wira Medika PPNI Bali, S., Studi Administrasi Rumah Sakit, P., & Ilmu Kesehatan Medika Persada Bali, I. (2018). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah Di SD Negeri 1 Tonja Denpasar. BHJ, 2(1). <http://ejournal.iikmpbali.ac.id/index.php/BHJ>
- Hayati, N., & Fithriani. (2021). Efektivitas Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas V Di Yayasan Pendidikan Islam Istiqomah Medan Tahun 2020. Jurnal Sehat Mandiri, 16. <http://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jsm36>
- Juita, J. (2020). Identifikasi Konsentrasi Belajar di SMAN 8 Kota Jambi. Schrödinger: Journal of Physics Education, 1(1), 24–29.
- Komang Winata, I. (2021). Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Komunikasi

Pendidikan. 5. 13. 10.32585/jkp.v5i1.1062.

- Nada Nurmalasari, & Tri 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>
- Rahayu, S., Suparmanto, G., & Suryandari, D. (2022). Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Cepogo Di Masa Pandemi menggunakan Sistem Luring.
- Riinawati, R. (2021). Hubungan konsentrasi belajar siswa terhadap prestasi belajar peserta didik pada masa pandemi COVID-19 di Sekolah Dasar. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2305-2312. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.886>
- Suratun, S. T. (2020). Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5.
- Tyas, R. P. (2021). Pengaruh Brain Gym, Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Masa Pandemi.