

PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA MELALUI TEKNIK BRAIN GYM PADA SISWA KELAS III

MOH. FADLI¹. SUKISTAH²

¹STAI Miftahul Ulum Tarate Pandian Sumenep

²Universitas Terbuka

Email: mohammadfadli.10@gmail.com, sukistah.iis171275@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas III melalui penerapan teknik Brain Gym. Masalah yang dihadapi adalah rendahnya kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran, yang ditunjukkan dengan hanya 16% siswa mencapai nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus, dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Teknik Brain Gym diterapkan melalui serangkaian gerakan fisik sederhana di awal pembelajaran. Data dikumpulkan melalui observasi terhadap perilaku konsentrasi siswa dan dianalisis secara deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi belajar siswa secara bertahap. Pada kondisi awal, rata-rata nilai konsentrasi siswa adalah 59,28 dengan hanya 4 siswa yang mencapai KKM. Setelah penerapan Brain Gym pada siklus I, rata-rata nilai meningkat menjadi 67,64 dan 56% siswa menunjukkan konsentrasi yang lebih baik. Pada siklus II, peningkatan lebih signifikan terjadi, dengan rata-rata nilai mencapai 72,6 dan 80% siswa menunjukkan konsentrasi belajar yang baik. Hasil ini membuktikan bahwa teknik Brain Gym efektif dalam meningkatkan fokus, partisipasi, dan hasil belajar siswa. Teknik ini layak diterapkan sebagai bagian dari strategi pembelajaran di sekolah dasar untuk mengatasi permasalahan konsentrasi siswa.

Kata Kunci: Brain Gym, Konsentrasi Belajar, Siswa

A. PENDAHULUAN

Pembelajaran yang efektif tidak hanya ditentukan oleh metode yang digunakan guru, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi internal siswa, salah satunya adalah konsentrasi belajar. Konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada suatu objek atau aktivitas dalam jangka waktu tertentu. Dalam konteks pembelajaran, konsentrasi sangat dibutuhkan agar siswa dapat memahami, mengingat, dan mengolah informasi yang disampaikan oleh guru secara optimal. Tanpa adanya konsentrasi, siswa cenderung mudah terdistraksi dan hasil belajarnya pun menjadi kurang maksimal.

Pada jenjang sekolah dasar, khususnya di kelas rendah seperti kelas III, perkembangan kemampuan konsentrasi siswa masih dalam tahap awal dan sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan sekitarnya. Beberapa faktor yang memengaruhi tingkat konsentrasi antara lain motivasi belajar, kondisi emosional, tingkat kebugaran fisik, suasana kelas, dan metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang dapat membantu siswa untuk lebih fokus dan terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar.

Dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa, guru perlu menerapkan strategi yang tidak hanya bersifat kognitif tetapi juga memperhatikan aspek fisik dan emosional siswa. Salah satu pendekatan yang mulai banyak digunakan dalam dunia pendidikan adalah integrasi gerakan fisik dalam proses pembelajaran. Gerakan fisik tertentu dipercaya mampu merangsang kerja otak, meningkatkan aliran darah ke otak, serta memperkuat koneksi saraf yang berperan dalam proses berpikir dan memusatkan perhatian. Teknik Brain Gym merupakan salah satu bentuk gerakan fisik yang telah terbukti secara ilmiah dapat membantu meningkatkan kemampuan konsentrasi siswa.

Menurut¹ Slameto konsentrasi belajar merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian secara penuh pada aktivitas belajar dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak berkaitan dengan pembelajaran. Kemampuan ini sangat penting agar proses memahami dan menyerap informasi dapat berjalan secara optimal. Dalam konteks pendidikan modern, konsentrasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti gaya belajar, lingkungan, dan penggunaan teknologi. Cahyanti,² dkk menyatakan bahwa media video senam otak (brain gym) terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar karena merangsang aktivitas otak secara seimbang.

Daly³ dan Andini menegaskan bahwa gaya belajar yang sesuai dapat membantu siswa mempertahankan fokus dan konsentrasi dalam proses pembelajaran. Tidak hanya itu, pendekatan mindfulness juga dinilai mampu meningkatkan fokus siswa dalam kegiatan

¹ Slameto. (2020). Belajar dan faktor-faktor yang memengaruhinya. PT Rineka Cipta.

² Cahyanti, P. J., Suranata, K., & Yudiana, K. (2023). Brain gymnastics video media to increase learning concentration for third grade students. *Thinking Skills and Creativity Journal*, 7(2)

³ Daly, M., & Andini, A. P. (2024). The influence of learning style on students' concentration. *KnE Social Sciences*, 9(5), 59–68.

belajar, sebagaimana ditunjukkan oleh Rosmiati dan Nuryati⁴ dalam penelitian mereka di sekolah dasar. Prameswari,⁵ dkk menambahkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi, seperti yang terjadi selama pandemi COVID-19, berpengaruh negatif terhadap konsentrasi belajar mahasiswa, menunjukkan pentingnya kesehatan mental dalam mendukung perhatian yang optimal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar merupakan komponen penting dalam keberhasilan proses pembelajaran, dan perlu ditunjang oleh strategi pembelajaran yang tepat serta lingkungan yang mendukung.

Salah satu pendekatan yang diyakini efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa adalah teknik Brain Gym. Brain Gym adalah serangkaian gerakan fisik sederhana yang dikembangkan oleh Dennison, dkk⁶ yang bertujuan untuk meningkatkan kerja otak dengan mengaktifkan hubungan antara tubuh dan pikiran. Gerakan ini mampu merangsang bagian otak yang berfungsi dalam pemusatan perhatian, koordinasi, dan daya ingat.

Penelitian oleh Wulansari, dkk⁷ menunjukkan bahwa penerapan Brain Gym secara teratur dapat meningkatkan fokus belajar siswa di sekolah dasar. Selain⁸ itu, penelitian Ummu Khairiyah, dkk juga membuktikan bahwa teknik Brain Gym mampu meningkatkan perhatian dan mengurangi perilaku tidak fokus pada siswa sekolah dasar, Serta penelitian oleh Rizqullah,⁹ dkk penerapan kegiatan Brain Gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa pada pembelajaran IPA di Sekolah Dasar hasil penelitian menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa mengalami peningkatan dengan kriteria tinggi. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan teknik Brain Gym dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas III.

⁴ Rosmiati, R., & Nuryati, N. (2023). Application of mindfulness method in learning to improve concentration of elementary school students. *Ludi Litterari*, 1(1).

⁵ Prameswari, I. N. A., Kenconoviyati, & Arsyad, M. (2023). The relationship of anxiety with learning concentration levels in the era of COVID-19 pandemic on students of Faculty of Medicine YARSI University Class 2020 and its review from Islam perspective. *Junior Medical Journal*, 1(3).

⁶ Dennison, P. E., & Dennison, G. E. (2022). *Brain Gym: Senam otak*. PT Gramedia Pustaka Utama

⁷ Wulansari, Mukhamad, Mustai'in, Fiktina, & Vitri Ismiriam. (2022). Peningkatan Konsentrasi Belajar pada Siswa melalui Pemanfaatan Metode Belajar Sensorimotor dengan Kombinasi Senam Latih Otak. *Jurnal Pengabdian Pengabdian*

⁸ Ummu Khairiyah, Pance Mariati, Mochamad Nursalim, & Diana Rahmasari. (2021). Perlunya Brain Gym untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*

⁹ Rizqullah, R.A., Muzaki, A., & Nursalim, A. (2022) Penerapan Kegiatan Brain Gym untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari empat tahapan: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Metode ini dipilih karena memungkinkan guru untuk melakukan perbaikan langsung terhadap proses pembelajaran di kelas, khususnya dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa melalui penerapan teknik Brain Gym.

Penelitian ini dilaksanakan di kelas III. Subjek penelitian adalah siswa kelas III yang berjumlah 25 orang, terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Materi yang digunakan dalam penelitian adalah Simetri Lipat pada mata pelajaran Matematika, dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 70. Teknik Brain Gym diberikan di awal setiap pertemuan pembelajaran.

Sumber informasi utama dalam penelitian ini adalah data observasi terhadap siswa selama proses pembelajaran. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi konsentrasi belajar siswa yang dikembangkan berdasarkan tujuan indikator, seperti: memperhatikan penjelasan guru, menyelesaikan tugas tepat waktu, tidak mudah terdistraksi, dan aktif menjawab pertanyaan.

Lembar observasi disusun dalam bentuk skala penilaian dengan empat kategori skor (1-4) Tingkat reliabilitas: konsentrasi tinggi, konsentrasi sedang, konsentrasi rendah, konsentrasi sangat rendah. Untuk menjamin validitas isi, instrumen observasi divalidasi oleh dua ahli, yaitu guru yang dipercaya sebagai supervisor 2 dan kepala sekolah. Perbaikan pembelajaran diuji menggunakan RPP perbaikan siklus I dan siklus II. Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui observasi awal. melihat perubahan tingkat konsentrasi siswa dari siklus I ke siklus II dan dibuktikan dengan nilai hasil pembelajaran yang meningkat. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Bila hasil setiap siklus meningkat itu berarti siswa mencapai kategori konsentrasi tinggi, ini berarti siswa secara aktif dan konsisten menunjukkan perilaku yang mencerminkan fokus dan keterlibatan dalam pembelajaran.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dengan tujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa melalui penerapan teknik Brain Gym di kelas III. Setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Data yang diperoleh berasal dari hasil observasi terhadap perilaku konsentrasi siswa saat mengerjakan LKPD.

a. Kondisi Awal (Pra-Siklus)

Berdasarkan hasil observasi awal, diketahui bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi saat mengikuti pelajaran. Dari 25 siswa, hanya 4 (16%) yang menunjukkan konsentrasi baik selama pembelajaran berlangsung dengan nilai rata-rata 59,28. Siswa sering terlihat tidak fokus, berbicara dengan teman, dan tidak menyelesaikan tugas tepat waktu.

Tabel 1. Hasil Pelaksanaan Pra-Siklus

No	Nama	Pra-Siklus	Tuntas/Tidak Tuntas
1.	AAN	58	Tidak Tuntas
2.	AF	54	Tidak Tuntas
3.	ANR	70	Tuntas
4.	FM	52	Tidak Tuntas
5.	GR	42	Tidak Tuntas
6.	HS	56	Tidak Tuntas
7.	HAM	68	Tidak Tuntas
8.	IAR	68	Tidak Tuntas
9.	MJ	62	Tidak Tuntas
10.	MFJ	44	Tidak Tuntas
11.	MHH	50	Tidak Tuntas
12.	MAS	54	Tidak Tuntas
13.	MHF	52	Tidak Tuntas
14.	MRP	48	Tidak Tuntas
15.	MAK	66	Tidak Tuntas
16.	NLS	60	Tidak Tuntas

17.	RHM	60	Tidak Tuntas
18.	SHP	62	Tidak Tuntas
19.	AZI	76	Tuntas
20.	MJI	58	Tidak Tuntas
21.	MFA	82	Tuntas
22.	MAF	66	Tidak Tuntas
23.	MGN	72	Tuntas
24.	NNA	56	Tidak Tuntas
25.	VRR	46	Tidak Tuntas
	Jumlah	1482	
	Nilai Rata-rata	59.23	
	Persentase	16%	

b. Hasil Siklus I

Pada siklus pertama, dilakukan penerapan teknik Brain Gym selama 10–15 menit sebelum kegiatan belajar dimulai. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan partisipasi siswa dan peningkatan konsentrasi belajar. Sebanyak 14 siswa (56%) menunjukkan peningkatan konsentrasi, meskipun sebagian siswa masih perlu bimbingan dalam mengikuti gerakan Brain Gym. Adapun nilai rata-rata 25 siswa tersebut adalah 67,64.

Tabel 2 Hasil Pelaksanaan Siklus 1

No	Nama	Siklus 1	Tuntas/Tidak Tuntas
1.	AAN	70	Tuntas
2.	AF	72	Tuntas
3.	ANR	75	Tuntas
4.	FM	60	Tidak Tuntas
5.	GR	55	Tidak Tuntas
6.	HS	74	Tuntas
7.	HAM	73	Tuntas
8.	IAR	73	Tuntas
9.	MJ	70	Tuntas
10.	MFJ	55	Tidak Tuntas

11.	MHH	60	Tidak Tuntas
12.	MAS	68	Tidak Tuntas
13.	MHF	56	Tidak Tuntas
14.	MRP	60	Tidak Tuntas
15.	MAK	71	Tuntas
16.	NLS	65	Tidak Tuntas
17.	RHM	66	Tidak Tuntas
18.	SHP	73	Tuntas
19.	AZI	79	Tuntas
20.	MJI	75	Tuntas
21.	MFA	80	Tuntas
22.	MAF	70	Tuntas
23.	MGN	75	Tuntas
24.	NNA	60	Tidak Tuntas
25.	VRR	56	Tidak Tuntas
	Jumlah	1691	
	Nilai Rata-rata	67,64	
	Persentase	56%	

c. Hasil Siklus II

Setelah melakukan perbaikan dari hasil refleksi siklus I, pelaksanaan Brain Gym pada siklus II dilakukan dengan lebih terstruktur dan disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Hasilnya, 20 siswa (80%) menunjukkan konsentrasi belajar yang baik. Mereka lebih aktif, fokus dalam menerima materi, dan lebih cepat menyelesaikan tugas yang diberikan guru. Adapun nilai rata-rata dengan semua siswa menunjukkan konsentrasi belajar yang baik mencapai 72,60.

Tabel 3. Hasil Pelaksanaan Siklus II

No	Nama	Siklus 2	Tuntas/Tidak Tuntas
1.	AAN	73	Tuntas
2.	AF	71	Tuntas
3.	ANR	70	Tuntas
4.	FM	70	Tuntas

5.	GR	60	Tidak Tuntas
6.	HS	78	Tuntas
7.	HAM	80	Tuntas
8.	IAR	81	Tuntas
9.	MJ	76	Tuntas
10.	MFJ	65	Tidak Tuntas
11.	MHH	69	Tidak Tuntas
12.	MAS	77	Tuntas
13.	MHF	70	Tuntas
14.	MRP	65	Tidak Tuntas
15.	MAK	72	Tuntas
16.	NLS	74	Tuntas
17.	RHM	70	Tuntas
18.	SHP	76	Tuntas
19.	AZI	82	Tuntas
20.	MJI	73	Tuntas
21.	MFA	78	Tuntas
22.	MAF	72	Tuntas
23.	MGN	75	Tuntas
24.	NNA	72	Tuntas
25.	VRR	66	Tidak Tuntas
	Jumlah	1815	
	Nilai Rata-rata	72,6	
	Persentase	80%	

2. Pembahasan

Peningkatan konsentrasi siswa secara signifikan setelah penerapan teknik Brain Gym dapat dijelaskan bahwa fungsi utama Brain Gym yang membantu integrasi kerja otak kiri dan kanan. Teknik seperti *cross crawl*, *brain buttons*, dan *hook-ups* dirancang untuk menstimulus sistem saraf pusat sehingga meningkatkan kemampuan fokus dan

mengurangi stres pada siswa selama proses belajar. Hal¹⁰ ini sejalan dengan temuan Cahyanti, dkk yang menyatakan bahwa penggunaan media video Brain Gym dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas III secara signifikan karena membantu mengaktifkan kerja otak secara seimbang.

Pada siklus I, peningkatan mulai terlihat namun masih ada siswa yang belum mencapai ketuntasan. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor adaptasi terhadap metode baru dan ketidakteraturan dalam penerapan teknik secara konsisten. Namun, setelah refleksi dan perbaikan strategi pada siklus II, terutama penguatan rutinitas Brain Gym dan suasana belajar yang lebih kondusif, hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan: 80% siswa mencapai KKM, dan nilai rata-rata meningkat menjadi 72,6. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik Brain Gym memiliki dampak positif terhadap konsentrasi belajar siswa. Hal¹¹ ini sesuai dengan penelitian Wulansari, dkk yang menyatakan bahwa kombinasi gerakan sensorimotor dan senam otak mampu menyeimbangkan fungsi otak kiri dan kanan, yang berdampak positif terhadap peningkatan fokus siswa. Nuryana¹² & Purwanto menunjukkan bahwa pemberian Brain Gym sangat efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak.

Hasil¹³ dari penelitian ini juga diperkuat oleh Ferdhiana Putri & Darminto, yang menemukan bahwa teknik Brain Gym efektif meskipun tidak menggunakan kelompok kontrol. Dibandingkan dengan kondisi awal, terjadi perubahan yang signifikan secara kognitif dan afektif. Siswa tidak hanya lebih fokus, tetapi juga lebih antusias mengikuti pelajaran. Artinya keberhasilan ini tidak hanya dari aspek teknis gerakan Brain Gym, tetapi juga dari keterpaduan antara teknik relaksasi, media pembelajaran (LKPD) yang menarik, dan pengelolaan kelas yang efektif. Lebih jauh, pendekatan ini juga diperkuat oleh penelitian Rosmiati dan Nuryati,¹⁴ yang menunjukkan bahwa strategi

¹⁰ Cahyanti, P. J., Suranata, K., & Yudiana, K. (2023). Brain gymnastics video media to increase learning concentration for third grade students. *Thinking Skills and Creativity Journal*

¹¹ Wulansari, Mukhamad, Mustai'in, Fiktina, & Vitri Ismiriam. (2022). Peningkatan Konsentrasi Belajar pada Siswa melalui Pemanfaatan Metode Belajar Sensorimotor dengan Kombinasi Senam Latih Otak. *Jurnal Pengabdian Pengabdian*

¹² Nuryana, A., & Purwanto, S. (2022). Efektivitas Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak.

¹³ Ferdhiana Putri Wahyu Santosa & Eko Darminto. (2019). Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Brain Gym untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal BK UNESA*

¹⁴ Rosmiati, R., & Nuryati, N. (2023). Application of mindfulness method in learning to improve concentration of elementary school students

pembelajaran berbasis aktivitas fisik dan perhatian penuh (fokus pikiran) merupakan pendekatan yang saling melengkapi. Selain itu, penelitian oleh Daly dan Andini¹⁵ menekankan bahwa gaya belajar yang sesuai berkontribusi besar dalam menjaga konsentrasi siswa, sehingga integrasi Brain Gym dengan pendekatan pembelajaran yang sesuai gaya belajar siswa menjadi sangat strategis. Di sisi lain, Prameswari, dkk¹⁶ menyebutkan bahwa kondisi psikologis seperti kecemasan juga dapat memengaruhi konsentrasi belajar. Dalam konteks ini, Brain Gym tidak hanya berperan dalam aspek kognitif tetapi juga membantu mengelola kondisi afektif siswa, seperti stres dan kecemasan belajar, karena gerakannya bersifat menenangkan dan merangsang keseimbangan emosional.

Keberhasilan peningkatan konsentrasi belajar siswa dalam penelitian ini tidak semata-mata berasal dari penerapan teknik Brain Gym secara mekanis, tetapi juga karena adanya integrasi dengan media pembelajaran yang menarik (seperti LKPD), strategi pengelolaan kelas yang tepat, dan penciptaan suasana belajar yang menyenangkan. Keseluruhan temuan ini mendukung simpulan bahwa kombinasi teknik Brain Gym dengan pendekatan pembelajaran yang komprehensif dan kontekstual. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi antara teknik Brain Gym dan strategi pembelajaran yang tepat merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa di Sekolah Dasar.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa:

1. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:
2. Teknik Brain Gym terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas III SD, dengan peningkatan hasil observasi konsentrasi belajar siswa dari rata-rata 59,28 pada kondisi awal menjadi 67,64 pada siklus I, dan meningkat lagi menjadi 72,6 pada siklus II.

¹⁵ Daly, M., & Andini, A. P. (2024). The influence of learning style on students' concentration. *KnE Social Sciences*, 9(5), 59–68.

¹⁶ Prameswari, I. N. A., Kenconoviyati, & Arsyad, M. (2023). The relationship of anxiety with learning concentration levels in the era of COVID-19 pandemic on students of Faculty of Medicine YARSI University Class 2020 and its review from Islam perspective. *Junior Medical Journal*, 1(3).

3. Penerapan teknik Brain Gym yang dilakukan melalui rangkaian gerakan sederhana namun terstruktur mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan aktif.
Hal ini
4. berdampak pada meningkatnya keaktifan siswa, perhatian terhadap materi pelajaran, serta hasil belajar yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyanti, P. J., Suranata, K., & Yudiana, K. (2023). Brain gymnastics video media to increase learning concentration for third grade students. *Thinking Skills and Creativity Journal*, 7(2). <https://doi.org/10.23887/tscj.v7i2.92172>
- Daly, M., & Andini, A. P. (2024). The influence of learning style on students' concentration. *KnE Social Sciences*, 9(5), 59–68. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i5.15163>
- Dennison, P. E., & Dennison, G. E. (2022). *Brain Gym: Senam otak*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ferdhiana Putri Wahyu Santosa & Eko Darminto. (2019). Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Brain Gym untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal BK UNESA*.
- Nuryana, A., & Purwanto, S. (2022). Efektivitas Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak.
- Prameswari, I. N. A., Kenconoviyati, & Arsyad, M. (2023). The relationship of anxiety with learning concentration levels in the era of COVID-19 pandemic on students of Faculty of Medicine YARSI University Class 2020 and its review from Islam perspective. *Junior Medical Journal*, 1(3). <https://doi.org/10.33476/jmj.v1i3.2920>
- Rizqullah, R. A., Muzaki, A., & Nursalim, A. (2022) Penerapan Kegiatan Brain Gym untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar
- Rosmiati, R., & Nuryati, N. (2023). Application of mindfulness method in learning to improve concentration of elementary school students. *Ludi Litterari*, 1(1). <https://doi.org/10.62872/z9x61g87>
- Slameto. (2020). *Belajar dan faktor-faktor yang memengaruhinya*. PT Rineka Cipta.
- Ummu Khairiyah, Pance Mariati, Mochamad Nursalim, & Diana Rahmasari. (2021). Perlunya Brain Gym untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*.
- Wulansari, Mukhamad, Mustai'in, Fiktina, & Vitri Ismiriam. (2022). Peningkatan Konsentrasi Belajar pada Siswa melalui Pemanfaatan Metode Belajar Sensorimotor dengan Kombinasi Senam Latih Otak. *Jurnal Pengabdian Pengabdian Masyarakat*