
**PENERAPAN *BRAIN BREAK* TERJADWAL MENINGKATKAN KONSENTRASI
DAN PRESTASI AKADEMIK SISWA MATA PELAJARAN IPAS KELAS 3**

Farhani Rizki Refanda¹, Septi Yulaehah², Niswatul Mufarihah³, Meggy Novitasari⁴
^{1,2,3,4}PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta

1farhanirefanda@gmail.com

ABSTRACT

In the modern digital era, various distractions that interfere with students maintaining concentration during learning are a challenge that is not easy. The aim of this research is to determine the effectiveness of implementing scheduled brain breaks in improving the concentration and academic achievement of grade 3 students in Natural and Social Sciences (IPAS) subjects at Sondakan 11 Public Elementary School. This Classroom Action Research (PTK) was carried out in two cycles, where each cycle went through the stages of planning, action, observation and reflection. The research subjects involved 25 students. Data is collected through observation, tests and interviews to measure students' concentration levels and learning outcomes. The research results show that implementing scheduled brain breaks can increase students' concentration duration from an average of 5-10 minutes to 15-20 minutes, as well as increasing the average student academic achievement score from 50 to 73.60. This research provides evidence that physical interventions such as brain breaks can contribute positively to improving student concentration and learning outcomes and providing recommendations for educators to integrate this technique into daily learning practices. It is hoped that this research will be able to contribute significantly to increasing the effectiveness of learning methods at the elementary school level.

Keywords: *scheduled brain break, concentration, science subject, academic performance*

ABSTRAK

Pada era perkembangan digital pesat, berbagai distraksi yang mengganggu siswa dalam mempertahankan konsentrasi selama pembelajaran merupakan suatu tantangan yang tidak mudah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penerapan brain break terjadwal dalam meningkatkan konsentrasi dan prestasi akademik siswa kelas 3 pada mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial (IPAS) di SD Negeri Sondakan 11. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan dua siklus, dimana setiap siklus melalui tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian melibatkan 25 siswa. Data dikumpulkan melalui observasi, tes, dan wawancara untuk mengukur tingkat konsentrasi dan hasil belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

penerapan brain break secara terjadwal dapat meningkatkan durasi konsentrasi siswa dari rata-rata 5-10 menit menjadi 15-20 menit, serta meningkatkan nilai rata-rata prestasi akademik siswa dari 50 menjadi 73,60. Penelitian ini memberikan bukti bahwa intervensi fisik seperti brain break dapat berkontribusi positif terhadap peningkatan konsentrasi dan hasil belajar siswa, serta memberikan rekomendasi bagi pendidik untuk mengintegrasikan teknik ini dalam praktik pembelajaran sehari-hari. Penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan efektivitas metode pembelajaran di jenjang sekolah dasar.

Kata Kunci: *brain break* terjadwal, konsentrasi, mata pelajaran ipas, prestasi akademik

A. Pendahuluan

Rendahnya konsentrasi dan prestasi akademik siswa di sekolah dasar. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan baru dalam pembelajaran yang dapat membantu memfasilitasi siswa. Data menunjukkan bahwa sekitar 30% siswa di Indonesia kesulitan dalam berkonsentrasi selama proses pembelajaran, yang berdampak negatif pada hasil akademik mereka (Setiarani et al., 2022). Pada era digital saat ini berbagai distraksi merupakan tantangan yang sangat kompleks untuk mempertahankan fokus selama pembelajaran (Hamid et al., 2020). Selain itu, perilaku tidak fokus dan mengganggu menjadi salah satu penyebab utama terbuangnya waktu pembelajaran di kelas. Guru sering kali mengalokasikan waktu untuk mengatasi perilaku siswa yang susah diatur, sehingga mengurangi durasi

waktu yang dapat digunakan untuk pengajaran akademik (Elza, 2024). Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan baru dalam pembelajaran yang dapat membantu siswa tetap fokus dan terlibat aktif dalam proses pembelajaran.

Permasalahan utama yang dihadapi dalam pendidikan dasar adalah rendahnya tingkat konsentrasi siswa, yang dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur, seperti brain break, dapat meningkatkan konsentrasi dan kinerja akademik siswa (Badriyah, 2023). Brain break adalah jeda singkat dalam pembelajaran dimana siswa berpartisipasi dalam aktivitas fisik atau mental yang terstruktur dan itu telah terbukti efektif dalam mengurangi rasa bosan, meningkatkan kesenangan serta motivasi belajar dan mendukung

siswa tetap mempertahankan fokus serata ketelitian dan menyelesaikan tugas (Ferrer & Laughlin, 2017). Namun, meskipun ada bukti yang mendukung manfaat aktivitas fisik terhadap pembelajaran, masih ditemukan kesenjangan penelitian secara spesifik yang meneliti dampak *brain break* pada siswa di tingkat sekolah dasar. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi efektivitas penerapan *brain break* dalam meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa.

Tinjauan terhadap penelitian terdahulu menunjukkan bahwa banyak studi telah meneliti hubungan antara aktivitas fisik dan prestasi akademik, namun hanya sedikit yang mengkaji penerapan *brain break* secara terstruktur dalam konteks pembelajaran di kelas dasar (Luthfiah & Astuti, 2023). Penelitian ini bertujuan melengkapi keterbatasan dengan menerapkan metode *brain break* yang terjadwal dan terstruktur, serta mengukur dampaknya terhadap konsentrasi dan prestasi akademik siswa dalam pelajaran IPAS. Dengan demikian, dapat memberikan kontribusi baru dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada pendidikan dasar.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh penerapan *brain break* terhadap konsentrasi dan prestasi akademik siswa kelas 3 di SD Negeri Sondakan 11. Penelitian ini dapat memberikan manfaat teoritis dengan memperkaya literatur mengenai intervensi fisik pendidikan, serta manfaat praktis dengan memberikan rekomendasi bagi guru dan pendidik dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas. Dengan demikian, penelitian ini tidak berfokus pada peningkatan hasil belajar siswa, tetapi pada pengembangan praktik pembelajaran yang lebih efektif dan menyenangkan.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan solusi yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi siswa, yang dimana berpengaruh pada peningkatan prestasi akademik siswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi para pendidik dan pengambil kebijakan dalam merancang program-program pendidikan yang lebih responsif terhadap kebutuhan siswa di era modern ini (Fitria et al., 2019). Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan secara akademis, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi dunia pendidikan.

B. Metode Penelitian

Desain penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21-28 Oktober 2024 yang terdiri dari dua siklus melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. KKTP (kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran) yang ditetapkan peneliti sebagai acuan keberhasilan adalah 70. Subjek penelitian sebanyak 25 siswa di kelas 3 SD Negeri Sondakan 11 yang berusia antara 8-9 tahun. *Brain break* diterapkan setiap 25 menit sekali dengan durasi 5 menit di kegiatan inti. Sebelum siswa mengerjakan tes, mereka melakukan brain break “Mana Semangatmu” bersama-sama.

Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi untuk mengukur tingkat konsentrasi siswa selama pembelajaran. Sedangkan, tes hasil belajar untuk mengukur prestasi akademik siswa dalam mata pelajaran IPAS. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi: observasi langsung, tes tertulis dan wawancara dengan siswa tentang pengalaman mereka selama penerapan brain break dan dampaknya terhadap proses belajar.

Teknik analisis data ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Analisis Kuantitatif dengan menganalisis data hasil belajar siswa menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif akan digunakan untuk menggambarkan karakteristik data, seperti rata-rata nilai tes sebelum dan sesudah penerapan brain break. Analisis Kualitatif melalui data dari lembar observasi dan wawancara tertutup yang diuji keabsahannya menggunakan metode triangulasi data. Dengan menggunakan kombinasi metode analisis kuantitatif dan kualitatif, penelitian ini diharapkan memberikan gambaran yang holistik tentang pengaruh penerapan brain break terjadwal terhadap konsentrasi dan prestasi akademik siswa di kelas 3 SD Negeri Sondakan 11.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan mulai dari pelaksanaan pra siklus, siklus I dan diakhiri pada siklus II. Setiap siklus pada proses pembelajaran melakukan observasi terhadap siswa dan guru terkait penerapan brain break kemudian dilanjutkan dengan melakukan tes untuk mengukur tingkat peningkatan akademis siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektivitas penerapan brain break dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan tingkat konsentrasi siswa dan pengaruhnya terhadap peningkatan akademis siswa.

Sebelum melakukan tindakan, peneliti melakukan observasi pada subjek penelitian dan wawancara kepada siswa dan guru. Hasil yang ditemukan adalah tingkat konsentrasi siswa sangat rendah. Seringkali siswa melamun, menggambar/mencoret-coret buku tulis mereka, memainkan alat tulis, ataupun berbicara dengan teman sekelompok sehingga ketika siswa diberi instruksi, mereka pasti meminta dijelaskan ulang. Saat mengerjakan LKPD ataupun mengerjakan soal individu, siswa butuh waktu lebih lama dari perkiraan. Adapun hasil yang diperoleh, 60% mendapat nilai dibawah 50.

Pada pelaksanaan siklus 1, brain break yang digunakan adalah permainan “api dan air” dan permainan sambung kata. Hasil pengamatan yang dilakukan pada pembelajaran penerapan brain break dapat dilihat Tabel 1.

Tabel 1 Penerapan Brain Break Siklus 1

Indikator	Skor Rata-rata
Durasi fokus	2
Respon terhadap instruksi	2
Partisipasi dalam kegiatan	2
Perilaku tidak fokus	1
Penyelesaian tugas akademik	3
Keterlibatan dalam diskusi kelas	2

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa durasi fokus siswa masih sekitar 5-10 menit. Artinya, siswa sering kehilangan konsentrasi yang menyebabkan lambat merespon instruksi dan sering butuh pengulangan. Selain itu, karena siswa sering menunjukkan perilaku tidak fokus (melamun, berbicara dengan teman atau sibuk sendiri), siswa sedikit terlibat dalam kegiatan pembelajaran dan hanya memberikan sedikit kontribusi dalam dalam diskusi kelompok. Di sisi lain, siswa menyelesaikan tugas dengan sedikit bantuan, menunjukkan kemandirian walaupun rata-rata hasil belajar siswa masih sebesar 50. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat konsentrasi dan prestasi akademik siswa masih rendah.

Hasil refleksi dan umpan balik yang didapat setelah peneliti melakukan wawancara dan mengoreksi jawaban siswa adalah brain break yang diterapkan kurang

efektif karena permainan yang dipilih bisa dijawab secara individu sehingga permainan tersebut tidak mawadahi keterlibatan semua siswa serta permainan menjadi kurang efisien bila semua siswa harus memberikan jawaban karena kegiatan tersebut akan menghabiskan waktu sekitar 10 menit. Selain itu, ditinjau dari hasil tes dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata prestasi akademik siswa belum mencapai standar KKTP yang ditarget.

Pelaksanaan siklus 2, *brain break* yang diaplikasikan adalah permainan “kepala-pundak-lutut-kaki” dan permainan “si kodok”. Hasil observasi yang dilakukan pada pembelajaran penerapan *brain break* dapat dilihat Tabel 2

Tabel 2 Penerapan Brain Break Siklus 2

Indikator	Skor Rata-rata
Durasi fokus	3
Respon terhadap instruksi	3
Partisipasi dalam kegiatan	4
Perilaku tidak fokus	3
Penyelesaian tugas akademik	4
Keterlibatan dalam diskusi kelas	3

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa durasi fokus siswa telah mengalami peningkatan karena siswa mampu fokus selama 10-15 menit tanpa gangguan sehingga siswa dapat mengikuti instruksi hanya

dengan beberapa bantuan dan siswa terlibat aktif dalam sebagian besar kegiatan tanpa gangguan fokus. Lalu, maksud dari perilaku tidak fokus siswa disini adalah siswa terkadang tidak fokus tetapi kembali berkonsentrasi setelah diberi sedikit bantuan. Untuk penyelesaian tugas akademik, siswa dapat menyelesaikan tugas dengan sedikit bantuan dan menunjukkan kemandirian, sedangkan untuk keterlibatan dalam diskusi, siswa terlibat sesekali dalam diskusi kelas meski tidak secara konsisten. Berdasarkan skala pengukuran, tingkat fokus siswa tergolong sedang. Adapun rata-rata hasil belajar siswa pada siklus 2 telah mencapai standar KKTP yaitu sebesar 73,60. Oleh karena itu, jika dibandingkan dengan siklus 1, tingkat konsentrasi pada siklus 2 telah mengalami kenaikan dari skor keseluruhan 12 menjadi 20.

Hasil refleksi dan umpan balik yang didapat setelah peneliti melakukan wawancara dan mengoreksi jawaban siswa adalah siswa lebih menikmati *brain break* pada siklus 2 dan mereka sudah beradaptasi dengan kegiatan *brain break* terjadwal 25 menit sekali tersebut. Terkait tingkat konsentrasi, berdasarkan perbandingan tabel 1

dan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa tingkat konsentrasi pada siklus 2 telah mengalami kenaikan dari skor keseluruhan 12 (rendah) menjadi 20 (sedang), begitu juga prestasi akademik siswa. Prestasi akademik siswa mengalami kenaikan dengan persentase peningkatan sebanyak 47,20% dari 50 menjadi 73,60 yang ditunjukkan pada tabel 3.

Tabel 3 Prestasi Akademik Siswa

Nilai	Siklus 1		Siklus 2	
	Jumlah Siswa (n)	Nilai x n	Jumlah Siswa (n)	Nilai x n
20	1	20		
30	5	150	1	30
40	3	120	1	40
50	8	400	2	100
60	3	180	4	240
70	3	210	5	350
80	1	80	4	320
90	1	90	4	360
100			4	400
Total	25	1250	25	1840
Rata-rata		50		73,6

Tabel 4 Aktivitas Brain Break

Aktivitas	Deskripsi
Api dan Air	Guru mengucapkan sebuah kata dan meminta siswa untuk menebak apakah kata tersebut termasuk api atau air. Guru melakukan hal tersebut berkali-kali hingga anak-anak mendapatkan pola jawaban yang benar. Bila kata yang disebut berjumlah 4 huruf, maka jawabannya api, sedangkan bila kata yang disebut berjumlah 5 huruf, maka jawaban yang benar adalah air. Contoh: ayam (4 huruf) = api, bebek (5 huruf) = air.
Permainan Sambung Kata	Guru akan menyediakan 1 kata yang kemudian akan disambung oleh siswa. Sambungan kata dikatakan

benar, bila huruf awal yang disebut sama dengan huruf akhir pada kata sebelumnya. Contoh: ayam-makan-nangka.

Kepala-Pundak-Lutut-Kaki	Guru meminta semua siswa berdiri. Setelah guru menjelaskan aturan permainan, siswa dan guru bermain kepala-pundak-lutut kaki sambil memegang bagian tubuh sesuai yang disebut. Setelah mengulang 2-3 kali, guru menyebut satu anggota tubuh dengan menunjuk anggota tubuh yang tidak tepat dan murid harus menunjuk anggota tubuh yang tepat sesuai dengan yang diucapkan oleh guru. Contoh: setelah bermain kepala-pundak-lutut-kaki, guru menyebut "hidung" namun guru menunjuk pipi, sedangkan yang harus dilakukan oleh siswa adalah memegang hidung.
--------------------------	---

Si Kodok	Ada kodok tekoek tekoek Di pinggir kali tekoek tekoek Mencari makan tekoek tekoek Setiap hari tekoek tekoek
----------	--

Pada setiap pengulangan, tekoek tekoek akan hilang secara bertahap dan siswa harus diam sesaat.

Ada kodok (diam)
Di pinggir kali tekoek tekoek
Mencari makan tekoek tekoek
Setiap hari tekoek tekoek (pengulangan 1)
Ada kodok (diam)
Di pinggir kali (diam)
Mencari makan tekoek tekoek
Setiap hari tekoek tekoek (pengulangan 2)
Ada kodok (diam)
Di pinggir kali (diam)
Mencari makan (diam)
Setiap hari tekoek tekoek (pengulangan 3)
Ada kodok (diam)
Di pinggir kali (diam)
Mencari makan (diam)
Setiap hari (diam)
(pengulangan 4)

Tabel 4 menunjukkan deskripsi dari beberapa permainan brain break yang diterapkan selama pelaksanaan siklus 1 dan 2. Setiap permainan tersebut membutuhkan waktu kurang lebih 5 menit. Permainan dilakukan setelah 25 menit pada proses pembelajaran kegiatan inti.

Penerapan teknik brain break dalam proses pembelajaran di kelas 3 SDN Sondakan 11 menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan konsentrasi dan prestasi akademik siswa. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, di mana siklus pertama menggunakan permainan "api dan air" serta "sambung kata", dan siklus kedua menggunakan permainan "kepala-pundak-lutut-kaki" dan "si kodok". Dalam menentukan konsentrasi belajar siswa, terdapat beberapa indikator yang dapat digunakan untuk mengukur seberapa baik siswa dapat fokus pada materi pembelajaran. Indikator-indikator ini mencakup berbagai aspek yang berhubungan dengan perhatian, keterlibatan, dan respons siswa selama proses belajar.

Salah satu indikator utama konsentrasi belajar adalah kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian pada materi yang diajarkan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa pada siklus pertama, durasi fokus siswa hanya mencapai 5-10 menit, hal ini mengindikasikan rendahnya konsentrasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Pada penelitian menurut Wang (2022) menjelaskan bahwa kemampuan siswa dalam mengabaikan gangguan yang tidak relevan dan berhasil memusatkan perhatian kepada materi yang diajarkan mengindikasikan bahwa siswa dapat berkonsentrasi dalam. Konsentrasi belajar merupakan hal sangat penting dalam proses pembelajaran karena mempengaruhi seberapa baik seseorang menerima materi (Utami et al., 2023). Sehingga setiap siswa perlu dilatih untuk memusatkan perhatian pembelajaran agar terus berkonsentrasi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi yang tepat dapat meningkatkan keterlibatan siswa, seperti yang terlihat dalam penelitian tentang model pembelajaran berbasis permainan yang meningkatkan motivasi dan konsentrasi siswa (Murniviyanti et al., 2022).

Pada siklus kedua, penerapan brain break yang lebih terstruktur dan melibatkan seluruh siswa menunjukkan perbaikan signifikan.

Durasi fokus siswa meningkat menjadi 10-15 menit, dan prestasi akademik siswa juga mengalami peningkatan dari nilai rata-rata 50 menjadi 73,60. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan teknik pembelajaran aktif dapat meningkatkan hasil belajar siswa, terutama dalam konteks pembelajaran yang menuntut keterlibatan aktif (Rambe et al., 2024). Penelitian lain juga mengindikasikan bahwa kegiatan fisik yang terintegrasi dalam pembelajaran dapat meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa (Rofiq et al., 2019). Chen & Harris (2018) menyatakan bahwa penerapan aktifitas fisik yang teratur dapat meningkatkan perhatian dan konsentrasi pada siswa sehingga adanya aktifitas fisik dapat meningkatkan durasi fokus siswa dalam pembelajaran.

Pada pelaksanaan siklus kedua siswa lebih aktif terlibat dalam pelaksanaan pembelajaran apabila dibandingkan dengan siklus pertama. Hal ini menunjukkan bahwa dengan penerapan brain break dapat meningkatkan tingkat konsentrasi peserta didik. Dalam Wardani (2024) mencatat bahwa keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran

seperti berpartisipasi dalam diskusi dan menjawab pertanyaan merupakan salah satu indikator siswa memiliki konsentrasi yang baik. Selain itu, Purwantini (2023) menunjukkan bahwa penggunaan metode pembelajaran yang menarik, seperti ice breaking dan senam otak, dapat meningkatkan konsentrasi siswa dengan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Dengan demikian, keterlibatan aktif dan penggunaan metode menarik dapat menjadi indikator yang relevan dalam menilai konsentrasi belajar siswa.

Refleksi dari siklus pertama menunjukkan bahwa permainan yang dipilih kurang efektif karena tidak melibatkan semua siswa secara aktif. Sebaliknya, pada siklus kedua, siswa menunjukkan adaptasi yang lebih baik terhadap kegiatan brain break yang terjadwal, yang berpengaruh pada peningkatan konsentrasi dan prestasi akademik mereka. Penelitian sebelumnya mendukung temuan ini, penerapan model pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik terbukti meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar siswa (Bustami & Kurniasih, 2022). Brain break tidak hanya berdampak positif terhadap hasil kebugaran yang berhubungan dengan

kesehatan, tapi juga berdampak positif terhadap performa akademik siswa (Kuan et al., 2024). Puspitasari (2023) menyatakan bahwa penerapan *brain break* dapat meningkatkan konsentrasi siswa, meningkatkan motivasi dan fokus siswa sehingga pembelajaran lebih menyenangkan dan produktif. Penggunaan media pembelajaran dan *brain break* dapat meningkatkan konsentrasi peserta didik, dalam penelitian yang dilakukan Purwantini et al (2023) menunjukan dengan menerapkan pendekatan yang inovatif dapat mengatasi rendahnya konsentrasi belajar siswa. Penggunaan teknik relaksasi dan aktivitas fisik dapat menjadi indikator yang efektif dalam meningkatkan konsentrasi siswa. Penelitian oleh Negara dan Syadiah (2018) menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi siswa. Hasil penelitian ini juga mencerminkan pentingnya umpan balik dalam proses pembelajaran.

Setelah siklus pertama, umpan balik dari siswa dan guru menunjukkan bahwa perlu ada penyesuaian dalam pemilihan permainan agar lebih inklusif dan efisien (Akhwani & Nurizka, 2021).

Penelitian lain menunjukkan bahwa umpan balik yang konstruktif dapat meningkatkan keiatan efektivitas pembelajaran dan membantu siswa untuk lebih memahami materi yang diajarkan (Hayati et al., 2023).

D. Kesimpulan

Secara keseluruhan, penerapan *brain break* terjadwal secara konsisten dapat meningkatkan konsentrasi dan prestasi akademik pembelajaran di kelas 3 SDN Sondakan 11. Hal ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang inovatif dan adaptif sangat penting dalam konteks pendidikan dasar. Penelitian ini memberikan bukti pendekatan yang tepat, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya relevan untuk konteks SDN Sondakan 11 tetapi dapat diterapkan di sekolah lain yang menghadapi tantangan meningkatkan konsentrasi dan prestasi akademik siswa. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi berbagai teknik *brain break* lainnya dan dampaknya terhadap berbagai aspek pembelajaran di tingkat pendidikan dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhwani, A., & Nurizka, R. (2021). Meta-Analisis Quasi Eksperimental Model Pembelajaran Value Clarification Technique (VCT) Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 446–454. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i2.706>
- Badriyah, Y. (2023). Pendekatan Berbasis Aktivitas Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1690>
- Bustami, N. H., & Kurniasih, M. D. (2022). Analisis Pendekatan Iceberg Melalui Video Pembelajaran untuk Mendukung Kemampuan Numerasi [Analysis of Iceberg's Approach Through Learning Videos to Support Numerical Ability]. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6175–6181. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3192> ISSN 1004/basicedu.v6i4.3192
- Chen, W., & Harris, H. B. (2018). Impact of Coordinated-Bilateral Physical Activities on Attention and Concentration in School-Aged Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 50(5S), 696. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000538293.60019.1f>
- Elza, M. C. (2024). Digital Commons @ University of Using Brain Break ® in the Classroom to Increase On-Task Behavior and Decrease Disruptive Behaviors of Students (Issue June) [University of South Florida]. <https://digitalcommons.usf.edu/etd/10504>
- Ferrer, M. E., & Laughlin, D. D. (2017). Increasing College Students' Engagement and Physical Activity with Classroom Brain Breaks. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88(3), 53–56. <https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1260945>
- Fitria, H., Kristiawan, M., & Rahmat, N. E. (2019). Upaya Meningkatkan Kompetensi Guru Melalui Pelatihan Penelitian Tindakan Kelas. *Abdimas Unwahas*. <https://doi.org/10.31942/abd.v4i1.2690>
- Hamid, H., Hady, S., Wijaya, H., & Ode Martina, W. (2020). Penerapan Metode Analytic Hierarchy Process Pada Sistem Pendukung Keputusan Prestasi Akademik Siswa Sekolah Dasar the Implementation of Analytic Hierarchy Process Method in the Academic Achievement Decision Support System Primary School Students. *Jurnal Informatika*, 9(2), 75–84. <https://doi.org/https://ejournal.undayan.ac.id/index.php/JIU/article/view/370/191>
- Hayati, C., Nurmeta, I. K., & Maula, L. H. (2023). PENGARUH PENGGUNAAN BUBUR KERTAS TERHADAP KREATIVITAS SENI RUPA SISWA DI SEKOLAH DASAR Chusnul. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09(01), 1100–1108.
-

-
- Kuan, G., Chin, M. K., Kueh, Y. C., Sabo, A., Mok, M. M. C., Balasekaran, G., Chang, Y. K., Edginton, C. R., Culpan, I., Popeska, B., & Durstine, J. L. (2024). a Systematic Review on the Effectiveness of Brain-Breaks® Video Programming on Academic Performance and Physical Activity of School Children. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 35(2), 258–272. <https://doi.org/10.21653/tjpr.1489761>
- Luthfiyah, A. Y., & Astuti, H. P. (2023). Peningkatan Hasil Belajar Matematika Dengan Menggunakan Cooperative Learning Tipe Snowball Throwing. *Nabla Dewantara*. <https://doi.org/10.51517/nabla.v8i1.206>
- Murniviyanti, L., Surmilasari, N., Supena, A., & Yufiarti, Y. (2022). Penerapan Model Bengkel Sastra Dalam Membentuk Emosi Positif Pada Pembelajaran Menulis Puisi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 5491–5500. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2772>
- Negara, J. D. K., & Syadiah, T. (2018). Pengaruh Penerapan Teknik Rileksasi terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 142–147. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12486>
- Purwantini, R., Natunnada, S., & Nurul Hasya. (2023). Inovasi Media Berbasis Gambar, Ice Breaking, dan Senam Otak untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Pengajaran Sekolah Dasar*, 2(2), 145–156. <https://doi.org/10.56855/jpsd.v2i2.870>
- Puspitasari, F., & Marzuki, I. (2023). Implementasi Penerapan Ice Breaking Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas Iii Upt Sdn 52 Gresik. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 5405–5411. <https://doi.org/10.31004/cdj.v4i2.16869>
- Rambe, Y., Khaeruddin, K., & Ma'arif, M. (2024). Pengaruh Model Problem Based Learning Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Dan Hasil Belajar IPA Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 4(1), 341–355. <https://doi.org/10.51574/jrip.v4i1.1372>
- Rofiq, M. A., Mahmud, M. E., & Musfiroh, I. A. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Fiqih Melalui Model Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT) Kelas v MI at Tarbiyah Loa Janan. *Tarbiyah Wa Ta Lim Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(1), 109–129. <https://doi.org/10.21093/twt.v6i2.2063>
- Setiarani, S., Alpian, Y., & Anwar, A. S. (2022). Penerapan Model PBL Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas III Sd. *Buana Ilmu*.
-

<https://doi.org/10.36805/bi.v7i1.3>
110

Utami, R. M., Elvi, M., & Putri, N. H. S. (2023). Analisis Kemampuan Konsentrasi Siswa Pada Proses Belajar Matematika Dalam Ranah Afektif Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *MATH-EDU: Jurnal Ilmu Pendidikan Matematika*, 8(2), 156–172.

<https://doi.org/10.32938/jipm.8.2.2023.156-172>

Wang, L. (2022). Penggunaan Media Powerpoint Interaktif Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas II SD. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 8(3), 1017–1025.

<https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.2676>

Wardani, A., Abdullah, H., Hambali, I., Setyaningtyas, I., & Septian, E. A. (2024). Upaya Guru Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan Modern*, 09(02), 104–110.