

**PENGARUH PENGGUNAAN BRAIN BREAK ACTIVITY TERHADAP FOKUS BELAJAR
SISWA KELAS III PADA MATA PELAJARAN MATEMATIKA SDN 2 MEKARMUKTI**

Neng Cini Hendiyani¹, Muhammad Nurjamaludin²

^{1,2} PGSD, Institut Pendidikan Indonesia

nengcinihendiyani9i@gmail.com , mnur@institutpendidikan.ac.id

ABSTRACT

This study was motivated by the low level of learning focus among third-grade students in Mathematics at SDN 2 Mekarmukti. One strategy to improve student learning focus is the implementation of "brain break activities" short pauses involving light physical movement during lessons. This study aimed to determine the effect of using brain break activities on the learning focus of third-grade students in Mathematics at SDN 2 Mekarmukti. A quantitative approach was employed using a pre-experimental method with a One-Group Pretest-Posttest design. The study subjects consisted of 33 third-grade students from SDN 2 Mekarmukti. Data were collected using a student learning focus questionnaire administered before and after the intervention. The data were analyzed using descriptive statistics and a paired-sample t-test. The results showed that the average student learning focus score increased from 66.70 in the pretest to 82.03 in the posttest. Hypothesis testing yielded a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), leading to the rejection of H_0 and the acceptance of H_1 . Thus, it can be concluded that the use of brain break activities has a significant effect on the learning focus of third-grade students in Mathematics at SDN 2 Mekarmukti. Implementing brain break activities helps enhance students' attention, concentration, active participation, and engagement during the learning process, thereby making instruction more effective and enjoyable.

Keywords: Brain Break Activity, Study Focus, Mathematics, Elementary School.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya fokus belajar siswa kelas III pada mata pelajaran Matematika di SDN 2 Mekarmukti. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan fokus belajar siswa adalah melalui penerapan brain break activity sebagai kegiatan jeda singkat yang melibatkan aktivitas fisik ringan di sela pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan brain break activity terhadap fokus belajar siswa kelas III pada mata pelajaran Matematika di SDN 2 Mekarmukti. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimental melalui desain One Group Pretest-Posttest Design. Subjek penelitian berjumlah 33 siswa kelas III SDN 2 Mekarmukti. Teknik pengumpulan data menggunakan angket fokus belajar siswa yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor fokus belajar siswa meningkat dari 66,70 pada saat pretest menjadi 82,03 pada saat posttest. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan brain break activity berpengaruh secara signifikan terhadap fokus belajar siswa kelas III pada mata pelajaran Matematika di SDN 2 Mekarmukti.

Penerapan brain break activity mampu membantu meningkatkan perhatian, konsentrasi, keaktifan, dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif dan menyenangkan.

Kata Kunci: *Brain Break Activity*, Fokus Belajar, Matematika, Sekolah Dasar.

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia agar mampu menghadapi perkembangan zaman dan berbagai tantangan kehidupan. Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan intelektual, keterampilan, sikap, serta karakter peserta didik. Oleh karena itu, pendidikan harus dilaksanakan secara terencana dan berkelanjutan agar mampu menciptakan generasi yang cerdas, aktif, kreatif, dan berkarakter. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Ayat 1 menjelaskan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Berdasarkan amanat undang-undang tersebut, pendidikan tidak hanya berfokus pada penguasaan materi, tetapi juga pada terciptanya proses pembelajaran yang aktif,

efektif, dan mampu mengembangkan potensi peserta didik secara optimal. Menurut Trianto (2011), pendidikan yang baik adalah pendidikan yang mampu mengembangkan potensi peserta didik sehingga peserta didik mampu menghadapi dan memecahkan berbagai permasalahan dalam kehidupannya. Pendidikan harus mampu mengembangkan kemampuan berpikir, keterampilan, serta sikap peserta didik secara menyeluruh. Oleh karena itu, proses pembelajaran di sekolah perlu dirancang secara menarik dan menyenangkan agar siswa mampu mengikuti pembelajaran dengan baik dan mencapai tujuan pembelajaran secara optimal. Salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan pembelajaran adalah fokus belajar siswa. Fokus belajar merupakan kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian terhadap materi dan kegiatan pembelajaran dalam jangka waktu tertentu. Menurut Slameto (2015), konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian terhadap pelajaran dengan mengesampingkan

hal-hal lain yang tidak berhubungan dengan kegiatan belajar. Siswa yang memiliki fokus belajar yang baik akan lebih mudah memahami materi, memperhatikan penjelasan guru, serta aktif mengikuti kegiatan pembelajaran. Sebaliknya, siswa yang kurang fokus akan mudah terdistraksi, sulit memahami materi, dan kurang aktif selama proses pembelajaran berlangsung.

Teori perkembangan kognitif Piaget menjelaskan bahwa siswa sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret. Pada tahap ini, siswa lebih mudah memahami materi melalui aktivitas nyata dan pengalaman langsung. Piaget (F. Ibda, 2015) menjelaskan bahwa anak usia sekolah dasar akan lebih mudah belajar apabila pembelajaran melibatkan aktivitas konkret dan pengalaman langsung. Implikasi dari teori tersebut adalah guru perlu menggunakan strategi pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik maupun mental agar siswa tidak mudah merasa jenuh selama pembelajaran berlangsung.

Salah satu mata pelajaran yang membutuhkan fokus dan konsentrasi tinggi adalah matematika. Matematika merupakan mata pelajaran yang

berkaitan dengan kemampuan berpikir logis, sistematis, dan kemampuan memecahkan masalah. Menurut Sundayana (2018), matematika memiliki peranan penting dalam melatih kemampuan berpikir logis, kritis, sistematis, dan kreatif siswa. Oleh karena itu, siswa perlu memiliki fokus belajar yang baik agar mampu memahami materi matematika secara optimal. Namun demikian, pada kenyataannya pembelajaran matematika sering dianggap sulit dan membosankan oleh sebagian siswa sekolah dasar. Banyak siswa yang merasa kesulitan memahami konsep matematika sehingga siswa mudah kehilangan fokus ketika pembelajaran berlangsung. Menurut Astuti (2020), pembelajaran matematika yang berlangsung secara monoton dan kurang melibatkan aktivitas siswa dapat menyebabkan rendahnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Pembelajaran yang hanya berpusat pada guru membuat siswa cepat merasa bosan dan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran matematika. Kondisi tersebut juga ditemukan pada siswa kelas III di SDN 2 Mekarmukti. Berdasarkan hasil observasi awal

yang dilakukan peneliti pada tanggal 22 April, 29 April, dan 6 Mei 2026 saat pembelajaran matematika berlangsung, masih terdapat siswa yang kurang memperhatikan penjelasan guru. Beberapa siswa terlihat mengobrol dengan teman sebangku, melamun, bermain alat tulis, serta kurang aktif ketika guru memberikan pertanyaan maupun latihan soal. Selain itu, siswa juga terlihat cepat merasa bosan ketika pembelajaran berlangsung cukup lama tanpa adanya aktivitas yang melibatkan gerakan atau permainan sederhana. Menurut Hamalik (2013), kondisi pembelajaran yang kurang menarik dapat menyebabkan perhatian dan keterlibatan siswa dalam belajar menjadi menurun. Observasi awal dilakukan pada pembelajaran matematika kelas III yang berjumlah 33 siswa, terdiri atas 18 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Observasi difokuskan pada tingkat fokus belajar dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Hasil observasi menunjukkan bahwa pembelajaran matematika masih cenderung berlangsung secara konvensional dan berpusat pada guru (teacher centered). Guru lebih banyak

menggunakan metode ceramah dan pemberian latihan soal, sedangkan siswa hanya mendengarkan penjelasan dan mengerjakan tugas yang diberikan. Menurut Djamarah dan Zain (2014), penggunaan metode pembelajaran yang kurang bervariasi dapat menyebabkan siswa cepat merasa bosan dan kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran. Berdasarkan hasil pengamatan, rata-rata hanya sekitar 10–12 siswa yang terlihat aktif menjawab pertanyaan dan mengikuti arahan guru selama pembelajaran berlangsung. Sementara itu, sebagian siswa lainnya terlihat kurang fokus, seperti mengobrol, melamun, dan tidak memperhatikan penjelasan guru. Selain itu, terdapat beberapa siswa yang mulai menunjukkan tanda-tanda bosan setelah pembelajaran berlangsung cukup lama, seperti meletakkan kepala di meja dan bermain sendiri dengan alat tulisnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa fokus belajar siswa pada pembelajaran matematika masih perlu ditingkatkan. Menurut Sardiman (2018), perhatian dan konsentrasi belajar memiliki pengaruh yang besar terhadap keberhasilan siswa dalam memahami materi pembelajaran. Siswa yang mampu memusatkan

perhatian selama proses pembelajaran akan lebih mudah menerima dan memahami materi yang disampaikan guru. Untuk memperkuat hasil observasi tersebut, peneliti juga melakukan wawancara tidak terstruktur dengan guru kelas III. Berdasarkan hasil wawancara, guru menyampaikan bahwa siswa kelas III cenderung cepat merasa bosan ketika pembelajaran matematika berlangsung terlalu lama. Guru juga menjelaskan bahwa selama ini pembelajaran matematika belum pernah menggunakan brain break activity sebagai kegiatan penyegar di sela pembelajaran. Pembelajaran lebih sering dilakukan menggunakan metode ceramah, latihan soal, dan penugasan individual. Menurut Uno (2016a), suasana pembelajaran yang menyenangkan dapat membantu meningkatkan motivasi dan perhatian siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Dalam konteks tersebut, brain break activity dipahami sebagai kegiatan jeda singkat di sela pembelajaran untuk mengembalikan konsentrasi siswa. Aktivitas ini dapat berupa gerakan ringan, peregangan, atau permainan sederhana. Jensen (2011) menjelaskan bahwa aktivitas

fisik ringan dapat meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga membantu meningkatkan kesiapan belajar siswa. Dari sisi psikologis, kegiatan penyegar dalam pembelajaran juga berperan dalam menciptakan suasana belajar yang lebih positif. Siswa menjadi lebih rileks, bersemangat, dan tidak mudah bosan. Ratey (2014) menyatakan bahwa aktivitas fisik ringan dapat meningkatkan fungsi otak, perhatian, dan kemampuan kognitif siswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa brain break activity memberikan dampak positif terhadap fokus belajar siswa sekolah dasar. Putri (2025) menemukan adanya peningkatan fokus belajar setelah penerapan brain break activity. Temuan ini sejalan dengan Hattie (2009) yang menekankan pentingnya pembelajaran aktif dalam meningkatkan hasil belajar. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan brain break activity dan aktivitas gerak ringan dalam pembelajaran dapat membantu meningkatkan fokus, perhatian, dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, kegiatan jeda pembelajaran juga membantu mengurangi kejenuhan siswa sehingga suasana belajar

menjadi lebih aktif dan menyenangkan. Berdasarkan kajian tersebut, brain break activity terbukti relevan untuk meningkatkan fokus belajar siswa sekolah dasar. Namun penerapannya pada kelas III SDN 2 Mekarmukti dalam pembelajaran matematika belum pernah dilakukan. Menurut teori kesenjangan pendidikan, perbedaan antara kondisi ideal dan kondisi nyata menjadi dasar penting dilakukannya penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh brain break activity terhadap fokus belajar siswa kelas III pada mata pelajaran matematika. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa penelitian eksperimen digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu secara sistematis.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena data yang diolah berbentuk angka dan dianalisis menggunakan statistik.

- Metode yang diterapkan adalah metode eksperimen dengan jenis desain *pre-experimental design* berbentuk *One Group Pretest-Posttest Design*.

- Penelitian ini melibatkan satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol/pembanding.

Rancangan penelitian dilakukan dengan memberikan *pretest* (O_1) untuk mengetahui fokus belajar awal, kemudian diberikan perlakuan atau *treatment* (X) berupa penggunaan *brain break activity*, dan diakhiri dengan *posttest* (O_2).

- Tahapan prosedur penelitian meliputi sembilan tahap: perumusan masalah, penyusunan kajian teori, perumusan hipotesis, penentuan desain penelitian, penyusunan instrumen, pelaksanaan penelitian dan pengumpulan data, analisis data, penarikan kesimpulan, hingga penyusunan laporan.

Populasi: Seluruh siswa kelas III SDN 2 Mekarmukti tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 33 siswa (18 laki-laki dan 15 perempuan).
Sampel: Menggunakan teknik *sampling jenuh (total sampling)*, di mana seluruh anggota populasi yang berjumlah 33 siswa dijadikan sebagai sampel penelitian karena ukuran populasinya yang relatif kecil.

Variabel Bebas (X) - *Brain Break Activity*: Kegiatan jeda singkat dalam

pembelajaran matematika yang diukur menggunakan skor angket berdasarkan konsep yang mencakup aktivitas gerak ringan, permainan fokus, relaksasi, gerak dan lagu, serta tantangan singkat.

Variabel Terikat (Y) - Fokus Belajar Siswa: Kemampuan memusatkan perhatian siswa yang diukur melalui angket dengan indikator perhatian terhadap pembelajaran, konsentrasi selama pembelajaran, keaktifan, dan kemampuan mengurangi distraksi saat belajar.

Observasi: Dilakukan secara terstruktur menggunakan lembar observasi untuk mengamati jalannya penerapan *brain break activity* oleh guru serta fokus belajar siswa di kelas.

Angket (Kuesioner): Diberikan kepada siswa kelas III sebagai responden untuk mengukur variabel fokus belajar (Y).

Dokumentasi: Mengumpulkan dokumen pendukung seperti jumlah siswa, daftar hadir, foto kegiatan pembelajaran, dan bukti pelaksanaan *brain break activity*.

Instrumen utama adalah Angket Fokus Belajar Siswa yang menggunakan skala Likert dengan 5 pilihan jawaban (Selalu, Sering,

Kadang-kadang, Jarang, Tidak Pernah).

- Sebelum digunakan, angket diuji coba pada 10 siswa kelas IV SDN 2 Mekarmukti. Hasil uji validitas menunjukkan dari 34 butir pernyataan, terdapat 12 butir yang valid (nomor 3, 4, 6, 7, 14, 17, 19, 23, 25, 31, 32, dan 34). Hasil uji reliabilitas memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,917 yang dikategorikan memiliki reliabilitas tinggi.
- Instrumen pendukung berupa Lembar Observasi *Brain Break Activity* untuk melengkapi data riil di lapangan.

Melakukan pemeriksaan kelengkapan data angket, pengkodean (*scoring*), dan tabulasi data.

- Analisis Statistik Deskriptif: Digunakan untuk menjabarkan gambaran umum data berupa nilai rata-rata (*mean*), nilai maksimum-minimum, rentang (*range*), dan standar deviasi.
- Uji Prasyarat Analisis: Menggunakan Uji Normalitas Shapiro-Wilk melalui bantuan program SPSS karena jumlah

sampel penelitian kurang dari 50 siswa.

- Uji Hipotesis: Menggunakan teknik Uji Paired Sample t-test dengan program SPSS untuk menguji perbedaan rata-rata data dari kelompok yang sama sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

N	Valid	33	33
	Missing	0	0
Mean		66.70	82.03
Std. Deviation		12.082	4.934
Range		55	24
Minimum		35	68
Maximum		90	92

Gambar 4.2 hasil pengolahan data SPSS

Berdasarkan Gambar 4.2 yang menampilkan hasil analisis statistik deskriptif, dapat diketahui gambaran umum data pretest dan posttest dari 33 responden. Seluruh data dinyatakan valid tanpa adanya data yang hilang (*missing*), sehingga seluruh data dapat digunakan dalam proses analisis. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) fokus belajar siswa pada tahap pretest sebesar 66,70, sedangkan pada tahap posttest meningkat menjadi 82,03. Peningkatan nilai rata-rata tersebut

menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan berupa penerapan Brain Break Activity, fokus belajar siswa mengalami peningkatan dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETES	.086	33	.200 [*]	.985	33	.912
POSTEST	.128	33	.184	.961	33	.279

Gambar 4.3 hasil Tests Of Normality

Berdasarkan hasil uji normalitas yang ditampilkan pada Gambar 4.3 Tests of Normality, dapat diketahui nilai signifikansi data pretest dan posttest menggunakan uji Shapiro-Wilk. Penggunaan uji ShapiroWilk didasarkan pada jumlah sampel penelitian yang kurang dari 50 responden, yaitu sebanyak 33 siswa. Pada data pretest, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,912, sedangkan pada data posttest diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,279. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi yang digunakan, yaitu 0,05.

		PRETES - POSTEST
Paired Differences	Mean	-15.333
	Std. Deviation	11.244
	Std. Error Mean	1.957
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower -19.320
		Upper -11.347
t		-7.834
df		32
Sig. (2-tailed)		.000

Gambar 4.4 hasil uji Paired Sample t-Test

Berdasarkan Tabel 4.3, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig. 2- tailed) sebesar 0,000. Karena nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan Brain Break Activity terhadap fokus belajar siswa kelas III pada mata pelajaran Matematika di SDN 2 Mekarmukti.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh temuan bahwa penggunaan Brain Break Activity memberikan pengaruh yang signifikan terhadap fokus belajar siswa kelas III pada mata pelajaran Matematika di SDN 2 Mekarmukti. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis statistik deskriptif yang menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata fokus belajar siswa dari 66,70 pada saat pretest menjadi 82,03 pada saat posttest. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan berupa Brain Break Activity, fokus belajar siswa mengalami perubahan ke arah yang lebih baik. Selain itu, nilai standar deviasi mengalami penurunan dari 12,082 menjadi 4,934 yang menunjukkan bahwa tingkat fokus belajar siswa setelah perlakuan menjadi lebih

merata dibandingkan sebelum perlakuan diberikan. Hasil uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-test semakin memperkuat temuan tersebut. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh nilai t hitung sebesar - 7,834 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan Brain Break Activity berpengaruh secara signifikan terhadap fokus belajar siswa kelas III pada mata pelajaran Matematika di SDN 2 Mekarmukti. Peningkatan fokus belajar siswa setelah penerapan Brain Break Activity dapat dijelaskan melalui pelaksanaan aktivitas fisik ringan yang dilakukan selama beberapa menit di sela-sela pembelajaran. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk beristirahat sejenak dari aktivitas belajar sehingga dapat mengurangi kejenuhan, meningkatkan semangat belajar, dan memulihkan konsentrasi sebelum kembali mengikuti pembelajaran. Setelah mengikuti Brain Break Activity, siswa terlihat lebih siap menerima materi, lebih memperhatikan penjelasan guru,

serta lebih aktif dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Ratey (2008) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak sehingga mampu meningkatkan perhatian, konsentrasi, dan kemampuan belajar siswa. Aktivitas gerak yang dilakukan dalam Brain Break Activity membantu mengaktifkan fungsi otak sehingga siswa menjadi lebih siap mengikuti proses pembelajaran setelah kegiatan tersebut selesai. Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh teori perkembangan kognitif Piaget (1952) yang menyatakan bahwa siswa sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret. Pada tahap ini, siswa lebih mudah memahami pembelajaran melalui pengalaman langsung dan aktivitas yang melibatkan gerakan. Oleh karena itu, Brain Break Activity sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar karena mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan tidak monoton. Hasil penelitian ini juga didukung oleh teori pemrosesan informasi yang dikemukakan oleh Gagné (1985), yang menjelaskan

bahwa perhatian merupakan salah satu tahap awal dalam proses belajar. Ketika perhatian siswa menurun akibat kelelahan atau kejenuhan, proses penerimaan informasi juga menjadi kurang optimal. Melalui Brain Break Activity, perhatian siswa dapat dipulihkan sehingga mereka lebih siap menerima dan mengolah informasi yang diberikan guru. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahar (2006) yang menunjukkan bahwa Brain Break Activity mampu meningkatkan perhatian dan perilaku belajar siswa selama proses pembelajaran. Penelitian lain yang dilakukan oleh Howie, Schatz, dan Pate (2015) juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik singkat di dalam kelas dapat meningkatkan konsentrasi dan keterlibatan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa Brain Break Activity merupakan salah satu strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan fokus belajar siswa. Berdasarkan hasil observasi selama penelitian berlangsung, siswa terlihat lebih antusias mengikuti pembelajaran setelah diberikan Brain Break Activity. Siswa yang sebelumnya mulai

kehilangan perhatian menjadi lebih fokus ketika guru menjelaskan materi. Selain itu, siswa juga tampak lebih aktif menjawab pertanyaan, mengikuti diskusi, dan menyelesaikan latihan Matematika dengan lebih baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa Brain Break Activity tidak hanya memberikan manfaat terhadap kondisi fisik siswa, tetapi juga berdampak positif terhadap kesiapan mental dan konsentrasi mereka selama proses pembelajaran. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan Brain Break Activity mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif, menyenangkan, dan kondusif sehingga dapat meningkatkan fokus belajar siswa pada mata pelajaran Matematika. Pemberian jeda aktivitas singkat di sela-sela pembelajaran membantu siswa mengurangi kejenuhan, meningkatkan konsentrasi, serta mempersiapkan kembali kondisi fisik dan mental untuk menerima materi pembelajaran. Oleh karena itu, Brain Break Activity dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran yang dapat diterapkan oleh guru sekolah dasar untuk meningkatkan fokus belajar

siswa, khususnya pada mata pelajaran Matematika.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh penggunaan brain break activity terhadap fokus belajar siswa kelas III pada mata pelajaran Matematika di SDN 2 Mekarmukti, dapat disimpulkan bahwa penggunaan brain break activity memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan fokus belajar siswa. Hal tersebut dibuktikan dari adanya peningkatan rata-rata skor fokus belajar siswa dari 66,70 pada saat pretest menjadi 82,03 pada saat posttest setelah diberikan perlakuan berupa brain break activity. Hasil analisis statistik melalui uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan brain break activity efektif dalam meningkatkan perhatian, konsentrasi, keaktifan, serta keterlibatan siswa selama pembelajaran Matematika berlangsung. Dengan demikian, brain break activity dapat dijadikan sebagai

salah satu strategi pembelajaran yang efektif untuk menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan mampu membantu siswa mempertahankan fokus belajar selama proses pembelajaran di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Astuti, R. (2020). Analisis kejenuhan belajar siswa pada pembelajaran matematika di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Matematika Indonesia*, 5(2), 88–96. <https://doi.org/10.26737/jpmi.v5i2.2020>
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (3rd ed.). Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Dariyah, S., Putra, A., & Lestari, N. (2025). Karakteristik Pembelajaran Matematika di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Matematika SD*, 9(1), 45–56.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2013). *Belajar dan pembelajaran*. Rineka Cipta.
- Djamarah, S. B., & Zain, A. (2014). *Strategi belajar mengajar*. Rineka Cipta.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gilboa, E. (2022). Short Challenge Activities to Improve Student Attention in Classroom Learning. *Journal of Educational Psychology*, 18(2), 77–86.
- Hamalik, O. (2013). *Proses belajar mengajar*. Bumi Aksara.
- Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203887332>
- Hayati, N., Rahman, F., & Sari, D. (2023). Pengembangan Kemampuan Berpikir Kritis dalam Pembelajaran Matematika Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 8(1), 33–41.
- Ibda, F. (2015). Perkembangan kognitif: Teori Jean Piaget. *Jurnal Intelektualita*, 3(1), 27–38. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/intel/article/view/197>
- Ibda, H. (2021). *Perkembangan Kognitif dan Pembelajaran Sekolah Dasar*. CV Pilar Nusantara.
- Immordino-Yang, M. H. (2020). *Emotions, Learning, and the Brain*. W. W. Norton & Company.
- Jensen, E. (2011). *Brain-based learning: The new paradigm of teaching* (2nd ed.). Corwin Press.
- Jensen, E. (2020). *Teaching with the Brain in Mind* (3rd ed.). ASCD.
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2000). *Foundations of Behavioral Research* (4th ed.). Harcourt College Publishers.
- Kuhfeld, M., Soland, J., & Tarasawa, B. (2021). Student Engagement and Focus Activities in Elementary Classrooms. *Educational Research Review*, 15(3), 102–114.
- Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmadi, T. A. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.
- Mahar, M. T. (2021). Impact of Short

- Physical Activity Breaks on Classroom Attention. *Journal of School Health*, 91(4), 256–264.
- Maula, I. (2022). Kesulitan Belajar Matematika Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Cendekia Pendidikan*, 6(2), 88–96.
- Nurhayati, D., & Rahman, A. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Singkat terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(1), 52–60.
- Putri, N. A. (2025). Pengaruh brain break activity terhadap fokus belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 112–120.
- Ratey, J. J. (2014). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown and Company.
- Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2021). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Little, Brown Spark.
- Safari, R., & Inayah, S. (2024). Model Pembelajaran Aktif pada Pembelajaran Matematika Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Matematika Indonesia*, 10(1), 65–74.
- Sardiman. (2018). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Rajawali Pers.
- Sari, D., & Putra, R. (2022). Penerapan Brain Break dalam Meningkatkan Keterlibatan Belajar Siswa pada Pembelajaran Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 6(2), 70–79.
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sundayana, R. (2018). *Media dan alat peraga dalam pembelajaran matematika*. Alfabeta.
- Susanto, A. (2016). *Teori belajar dan pembelajaran di sekolah dasar*. Prenadamedia Group.
- Susanto, A. (2022). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Prenada Media.
- Trianto. (2011). *Mendesain model pembelajaran inovatif-progresif*. Kencana Prenada Media Group.
- Uno, H. B. (2016a). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Bumi Aksara.
- Gagné, R. M. (1985). *The conditions of learning and theory of instruction* (4th ed.). Holt, Rinehart and Winston.
- Howie, E. K., Schatz, J., & Pate, R. R. (2015). Acute classroom exercise breaks improve on-task behavior in 4th and 5th grade students: A dose-response. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86(3), 217–224. <https://doi.org/10.1080/02701367.2015.1039891>
- Mahar, M. T. (2006). Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(12), 2086–2094. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000235359.16685.a3>
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown and Company.
- Uno, H. B. (2016b). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Bumi Aksara.
- Watson, A., Brown, K., & Miller, J. (2022). Physical Activity Breaks and Student Engagement in Elementary School Classrooms. *International Journal of Educational Research*, 14(2), 90–101.