

## Melatih Konsentrasi Pada Anak TK-B Dengan *Brain Gym*

Diva Noverisa Anindita<sup>1\*</sup>, Margaretha Sih Setija Utami<sup>2</sup>, RA. Praharesti Eriany<sup>3</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Katholik Soegijapranata  
Jl. Pawiyatan Luhur Sel. IV No. 1, Bendan Duwur, Kec. Gajahmungkur, Semarang, Indonesia 50234  
Email: [divanoverisaanindita@gmail.com](mailto:divanoverisaanindita@gmail.com)

### **Abstract**

The aim of this research is to evaluate the use of brain gym techniques in increasing learning concentration in early childhood. The development of early childhood learning will be hampered if students' concentration or attention to the material taught by the teacher is not met, so that students cannot achieve the expected results. Brain gym has various benefits, especially in balancing left and right brain function, and can increase children's enthusiasm for learning. The method used in this research is Single Subject Research, where this method is a research design used to evaluate the impact of a treatment on one individual case. The results of this research show that the brain gym is quite effective in improving the concentration abilities of Kindergarten B students at TK-IT Harapan Bunda, which is indicated by changes in the subject's behavior after being given the brain gym for three weeks.

**Keywords:** Concentrate; Early childhood; Brain gym

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pemanfaatan teknik *brain gym* dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak usia dini. Pemahaman tentang pembelajaran anak usia dini akan terkendala apabila konsentrasi atau perhatian siswa terhadap materi yang diajarkan oleh guru tidak terpenuhi, sehingga siswa tidak dapat mencapai hasil yang diharapkan. *Brain gym* memiliki berbagai manfaat terutama dalam menyeimbangkan fungsi otak kiri dan kanan, serta dapat meningkatkan semangat belajar anak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Single Subject Research* dimana metode ini sebagai suatu desain penelitian yang digunakan untuk mengevaluasi dampak suatu perlakuan pada satu kasus individu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *brain gym* dapat menstimulasi kemampuan konsentrasi siswa TK B di TK-IT Harapan Bunda yang ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku subjek setelah diberikan *braing gym* selama tiga minggu.

**Kata kunci:** Konsentrasi, Anak usia dini; Senam otak

---

### **History**

*Received 2023-12-15, Revised 2024-01-14, Accepted 2024-02-16*

---

## **PENDAHULUAN**

Pertumbuhan dan perkembangan manusia memegang peran penting terutama pada tahap perkembangan anak (Suryana, 2016). Menurut Syam dan Damayanti (2020), pada rentang usia 0-6 tahun adalah masa *golden age* pada anak-anak. Oleh karena itu, pemberian stimulus sangat tepat diberikan pada masa *golden age* anak usia dini (Amalia et al., 2022). Menurut Yulsoyfriend (dalam Nurmiyanti & Chandra, 2019) usia dini menjadi tahap awal dari proses perkembangan, dimana setiap anak memiliki ciri khasnya sendiri yang membedakan satu sama lain. Menurut Umiarso et al (2021), pendidikan bagi anak usia dini adalah proses pembelajaran yang berlangsung sambil bermain, dengan permainan maka anak akan memperoleh pembelajaran yang menarik. Anak belajar memahami konsep dengan cara bermain. Di luar lingkungan sekolah, anak juga diharapkan terlibat dalam beragam kegiatan pembelajaran di rumah. Memaksakan otak untuk bekerja secara intens dapat menyebabkan

ketidakseimbangan antara otak kanan dan otak kiri, serta menyebabkan kelelahan yang mengakibatkan penurunan konsentrasi belajar anak.

Menurut Sadirman (dalam Heni & Nurlika, 2021), konsentrasi merujuk pada perhatian yang terfokus atau perhatian yang diarahkan sepenuhnya pada satu objek tertentu. Konsentrasi memiliki peran selektif dalam memilih informasi yang relevan dengan objek yang menjadi fokus pikiran, sambil menonaktifkan rangsangan lain yang mungkin mengganggu (Heni & Nurlika, 2021). Konsentrasi diartikan sebagai upaya untuk memusatkan pikiran pada suatu hal dengan mengabaikan semua hal lain yang tidak terkait (Anam, K., Purwadi., & Chandra, 2017). Konsentrasi juga diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mampu memberikan perhatian penuh dengan mengesampingkan gangguan-gangguan lain. Anak-anak membutuhkan keterampilan konsentrasi yang baik untuk menyelesaikan tugas apa pun (Mualli et al., 2022). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Winata (2021) bahwa konsentrasi merupakan upaya individu untuk memusatkan perhatian pada suatu objek untuk memahami dan mencegah perhatiannya terganggu. Menurut Alfina dan Anwar (2020) pengembangan pembelajaran anak usia dini akan terkendala apabila konsentrasi atau perhatian siswa terhadap materi yang diajarkan oleh guru tidak terpenuhi, sehingga siswa tidak dapat mencapai hasil yang diharapkan.

Setiap anak memiliki keunikan dan kekurangan tersendiri yang dipahami oleh orangtua maupun guru (Mualli, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Baharun et al (2020), anak yang kurang fokus dan kurang konsentrasi maka penglihatannya akan kemana-mana, acuh tak acuh terhadap guru yang ditandai dengan rebut di kelas, bermain sendiri, serta berbicara dengan teman saat guru sedang menjelaskan. Anak yang mengalami kesulitan belajar perlu menunjukkan upaya lebih di lingkungan sekolah, bahkan jika mereka mendapatkan bimbingan dari guru terbaik (Nurmiyanti & Candra, 2019). Hal ini disebabkan oleh meningkatnya kesulitan belajar anak, yang seringkali disertai dengan kelemahan dalam konsentrasi dan perhatian pada area otak yang mendominasi (Mualli, 2016). Supriyo (2008) menjelaskan bahwa ketidakmampuan anak untuk berkonsentrasi dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti kurangnya ruang khusus untuk anak, mudah terpengaruh oleh situasi sekitar, keberadaan banyak gambar atau barang di meja, dan sebagainya. Menurut Alim (2015), karakteristik anak yang kesulitan berkonsentrasi antara lain merasa betah saat melakukan aktivitas di luar kegiatan belajar tetapi apabila melakukan sesuatu terkait belajar meskipun sebentar sudah merasa tidak betah, mudah terpengaruh oleh rangsangan lingkungannya, sering mondar-mandir kesana kemari untuk mencari sesuatu atau untuk sekedar menyibukkan diri.

Konsentrasi dapat ditingkatkan salah satunya dengan bergerak sesuai urutan yang harus dilakukan. Menurut Castle dan Buckler (dalam Mualli et al, 2022) ketika seseorang melakukan suatu gerakan yang mempunyai urutan maka ia akan memusatkan perhatian pada gerakan tersebut sehingga akan lebih sulit untuk teralihkan dan hal ini melatih konsentrasi seseorang. Pendekatan pembelajaran yang efektif untuk anak di Taman Kanak-kanak (TK) mencakup penerapan kegiatan konkret dan metode bermain, sebab prinsip utama dalam pendidikan anak usia dini ialah proses pembelajaran yang

dilakukan dengan bermain (Fitrianingsih & Karmila, 2017). Melalui aktivitas bermain, anak dapat mencapai perkembangan dalam aspek fisik, intelektual, emosional, dan sosial (Wulandari & Sumardijani, 2014). Menurut Donnelly et al (2016) aktifitas fisik mempengaruhi kemampuan kognitif individu termasuk anak-anak. Penelitian yang dilakukan oleh Bidzan-Bluma & Lipowska (2018) menyimpulkan bahwa olahraga sebagai aktivitas fisik mempunyai dampak positif terhadap fungsi kognitif anak. Salah satu media pembelajaran dan aktivitas yang mampu merangsang perkembangan anak yaitu *braingym*.

Berdasarkan penelitian terdahulu, metode *brain gym* terbukti untuk meningkatkan konsentrasi siswa pada pembelajaran tatap muka (Pratiwi & Pratama, 2020). *Brain Gym* mampu untuk meningkatkan oksigenasi otak sehingga dapat meningkatkan daya ingat, konsentrasi, dan keseimbangan (Dennison & Gaul, 2006). Penelitian yang dilakukan oleh Nuryana (2010) menyatakan bahwa pemberian *braingym* sangat efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chen et al (2021) bahwa latihan senam otak dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan konsentrasi siswa. *Brain gym* membantu anak-anak yang menghadapi kesulitan dalam proses belajar dan meningkatkan kemampuan mereka dalam membaca, menulis, berpikir, serta kesadaran diri (Yanuarita, 2012). Pendekatan Brain Gym dilakukan dengan merangsang gelombang otak melalui gerakan yang melibatkan tangan dan kaki. Gerakan *Braingym* dirancang untuk memberikan rangsangan pada otak, yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar karena melibatkan seluruh bagian otak dalam proses pembelajaran dan konsentrasi (Ikbali et al., 2019). Menurut Diana (2017), manfaat dari kegiatan *Braingym* antara lain yaitu meningkatkan keseimbangan otak kanan-kiri, memperbaiki kemampuan fokus dan pemahaman, meningkatkan ketrampilan pemusatan perhatian dan pengaturan, meningkatkan kepekaan pendengaran dan penglihatan, memperkuat otak dan meningkatkan kapasitas ingatan.

Kemampuan konsentrasi salah satu siswa TK-B di TKIT Harapan Bunda Semarang tergolong rendah. Hal ini dibuktikan dengan hasil observasi, wawancara, dan pemberian psikotes yang menunjukkan bahwa subjek memiliki konsentrasi yang kurang. Subjek kurang memperhatikan saat guru berbicara, mudah bosan saat melakukan sesuatu, mudah terdistraksi, melakukan aktivitas lain saat guru sedang mengajar, serta tidak bisa memberi perhatian penuh terhadap sesuatu. Oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi, mengkoordinasikan gerak badan, dan menstimulasi aspek perkembangan kognitif subjek agar dapat berjalan secara maksimal dengan *brain gym*. Gerakan *brain gym* dilakukan dengan tujuan untuk merangsang kinerja otak kiri dan kanan, memudahkan relaksasi pada bagian belakang dan mengaktifkan sistem yang terkait dengan konsentrasi (Yanuarita, 2012). Jika semua fungsi kerja otak terhubung dengan baik, maka Tingkat perhatian atau konsentrasi anak meningkat saat proses belajar. Namun jika fungsi kerja otak tidak terhubung dengan baik maka anak akan mengalami penurunan konsentrasi.

## METODE

*Single Subject Research* merupakan metode yang diterapkan dalam penelitian ini dengan menggunakan desain A-B-A. Menurut Herrera dan Kratochwill (2005), *Single Subject Research* adalah suatu metode penelitian yang dicirikan oleh penilaian berulang terhadap fenomena tertentu, seringkali berupa perilaku, dari waktu ke waktu. Secara umum, metode ini digunakan untuk menilai hasil dari suatu intervensi dengan tujuan menjelaskan secara rinci dampak suatu intervensi yang diulang dalam periode waktu tertentu. Desain A-B-A merupakan pengulangan kondisi *baseline* setelah intervensi dilakukan. Menurut Neuman dan McCormick (1995) pada desain A-B-A target diukur secara berulang selama tiga fase yakni fase pertama pada kondisi awal, fase kedua pada kondisi intervensi, dan fase ketiga ketika intervensi selesai dilakukan dan kembali ke kondisi semula. Penelitian ini melibatkan satu partisipan sebagai subjek penelitian, dengan karakteristik anak usia 5-6 tahun yang mengalami kesulitan untuk mempertahankan fokus pada kegiatan di sekolah dan memiliki rentang konsentrasi dibawah 12 menit dalam melakukan ataupun memperhatikan sesuatu.

Kegiatan pada penelitian ini akan dilakukan sebanyak 3 sesi dalam satu pertemuan dan 3 kali pertemuan setiap minggunya. Sebelum pemberian kegiatan *brain gym*, peneliti melakukan observasi terkait durasi konsentrasi pada subjek sebanyak tiga kali pertemuan. Kegiatan *brain gym* berlangsung selama 3 minggu. Sesi pertama yaitu Gerakan Permulaan Pace (*Positive, Active, Clear, Energetic*), sesi kedua yaitu gerakan pemfokusan, dan sesi ketiga yaitu Gerakan Pemusatan. Target utama dalam penelitian ini yaitu membantu kegiatan pembelajaran dengan menjaga keseimbangan antara fungsi otak kiri dan kanan sehingga subjek bisa menjadi lebih fokus. Peneliti juga melakukan observasi terkait durasi konsentrasi pada akhir sesi setiap minggunya dan kembali melakukan observasi sebanyak tiga kali setelah intervensi selesai dilakukan. Dalam penelitian ini digunakan metode uji interrater melalui penilaian dan pengamatan yang dilakukan oleh dua observer, dimana peneliti sebagai observer utama dan rekan peneliti sebagai observer kedua. Untuk mengetahui perbandingan nilai rater, maka digunakan uji reliabilitas antar rater dengan menggunakan Koefisien Kappa. Menurut Fleiss (1981) kategori nilai koefisien kappa adalah sebagai berikut:

$\kappa < 0.40$  poor agreement

$0.40 < \kappa < 0.75$  good, and

$\kappa > 0.75$  excellent agreement.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, subjek mudah merasa bosan yang ditunjukkan dengan perilaku tidak menyelesaikan kegiatan yang sedang dikerjakan kemudian beralih melakukan kegiatan lain, tidak bisa memberikan perhatian penuh terhadap sesuatu, serta mudah terdistraksi saat melakukan sesuatu di kelas. Menurut Fanu (2009), anak usia 5-6 tahun tergolong memiliki kemampuan konsentrasi yang rendah apabila rentang konsentrasi dibawah 12 menit dan anak tidak bisa memberikan perhatian yang penuh terhadap sesuatu. Berdasarkan hasil observasi, subjek

memiliki rentang konsentrasi 8 menit 32 detik. Kemampuan konsentrasi yang rendah pada subjek memunculkan perilaku seperti tidak bisa duduk diam dalam waktu yang lama dibandingkan dengan teman-teman di kelasnya, kurang memperhatikan saat guru menyampaikan, mengusili teman, dan memiliki banyak tenaga sehingga aktif bergerak kesana kemari mencari kesibukan. Temuan dari penelitian Krawietz (dalam Pratiwi & Pratama, 2020) menunjukkan bahwa konsentrasi memegang peran krusial dalam menyaring stimulus yang tidak diinginkan seperti mengabaikan gangguan saat belajar di lingkungan yang ramai. Subjek juga cukup banyak berbicara saat di kelas, tidak jarang subjek berbicara dengan berteriak. Setiap harinya wali kelas selalu mendapat laporan dari siswa lain yang mengadu karena diusili oleh subjek.

Ciri-ciri diatas sejalan dengan pendapat Supriyo (dalam Heni & Nurlika, 2021) yang menyampaikan bahwa anak dengan kemampuan konsentrasi yang kurang merasa betah saat melakukan aktifitas di luar kegiatan belajar tetapi saat melakukan sesuatu terkait belajar meskipun sebentar sudah merasa tidak betah, mudah terpengaruh oleh rangsangan lingkungannya, terkadang selalu berpindah-pindah dari satu tempat ke tempat lain untuk mencari sesuatu atau untuk sekedar menyibukkan diri. Selain itu, subjek kurang memiliki waktu bersama kedua orangtuanya karena mereka bekerja dari pagi hingga sore sehingga hanya memiliki waktu bersama subjek saat malam hari. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Alim (2015) dimana faktor penyebab anak kurang konsentrasi yaitu akibat tekanan psikososial seperti kurang mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari orangtua sehingga kebutuhan dasar anak tidak terpenuhi.

Tabel 1

*Kriteria Diagnostik Anak dengan Konsentrasi Rendah*

Berikut karakteristik anak dengan kemampuan konsentrasi rendah menurut Fanu (2009) yang terpenuhi oleh subjek adalah sebagai berikut:

<i>No</i>	<i>Kriteria Diagnostik</i>	<i>Keterangan</i>
1.	Tidak bisa memberikan perhatian yang penuh terhadap sesuatu. Pada anak usia 5-6 tahun, rentang konsentrasi dibawah 12 menit.	<b>Terpenuhi</b> <b>Observasi:</b> Saat kegiatan di kelas subjek akan memperhatikan di awal, kemudian ia tidak lagi memperhatikan dan berbicara dengan teman atau mengusili teman. Durasi konsentrasi subjek dalam melakukan sesuatu sekitar 8 menit 32 detik.
2.	Mengalami kesulitan untuk konsisten menjaga fokus pada aktivitas di sekolah.	<b>Terpenuhi</b> <b>Observasi dan Hasil wawancara:</b> Subjek mudah bosan saat melakukan sesuatu sehingga ia akan mencari kegiatan lain yang lebih menarik.
3.	Nampak kurang memberikan perhatian saat sedang berbicara dengan orang lain.	<b>Terpenuhi</b> <b>Observasi dan Wawancara:</b> Subjek melakukan aktivitas lain saat guru berbicara.

4.	Mudah terganggu oleh kebisingan, objek yang bergerak, atau rangsangan lainnya.	<b>Terpenuhi</b> <b>Observasi dan Wawancara:</b> Saat kegiatan di kelas terutama hafalan mengaji atau saat mengaji, subjek lebih memperhatikan aktivitas temannya yang sedang melakukan kegiatan lain sehingga mengingatkan subjek sebanyak 4 kali supaya fokus.
----	--	--

Tabel 2

*Indikator Perilaku Sebelum dan Sesudah diberikan Brain Gym*

No	Indikator	Sebelum	Sesudah
1.	Banyak melakukan aktivitas diluar kegiatan yang diarahkan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek melakukan aktivitas lain saat guru berbicara.</li> <li>- Subjek tidak bisa hanya duduk diam apabila tidak diberi kesibukan.</li> </ul>	Memperhatikan saat guru berbicara dan tidak sibuk dengan kegiatannya sendiri.
2.	Mudah terdistraksi dan bosan saat sedang melakukan sesuatu.	Subjek mudah bosan saat melakukan sesuatu sehingga ia akan mencari kegiatan lain yang lebih menarik. Durasi konsentrasi subjek dalam melakukan sesuatu sekitar 8 menit 32 detik. Dimana menurut Fanu (2009), anak usia 5-6 tahun anak usia 5-6 tahun tergolong memiliki kemampuan konsentrasi yang rendah apabila rentang konsentrasi dibawah 12 menit.	Subjek bisa lebih fokus terhadap satu kegiatan dan bisa menyelesaikannya tanpa melakukan kegiatan lain. Hal ini dibuktikan saat subjek mengerjakan tugas mewarnai dari guru, ia fokus mewarnai dan tidak melakukan kegiatan lain hingga pekerjaannya selesai. Setelah subjek selesai mewarnai, barulah ia bermain dengan temannya. Berdasarkan hasil observasi, durasi subjek dalam konsentrasi melakukan sesuatu menjadi 14 menit 44 detik.
3.	Tidak memusatkan perhatian atau berkonsentrasi saat kegiatan di kelas.	Saat kegiatan di kelas terutama hafalan mengaji atau saat mengaji, subjek lebih memperhatikan aktivitas temannya yang sedang melakukan kegiatan lain sehingga guru mengingatkan subjek sebanyak 4 kali supaya fokus dengan apa yang ada dihadapannya.	Saat sedang hafalan mengaji subjek lebih bisa fokus dan tidak menoleh kanan kiri seperti sebelumnya.
5.	Mengganggu teman	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek terlihat menjahili beberapa</li> </ul>	Frekuensi subjek dalam mengusili temannya

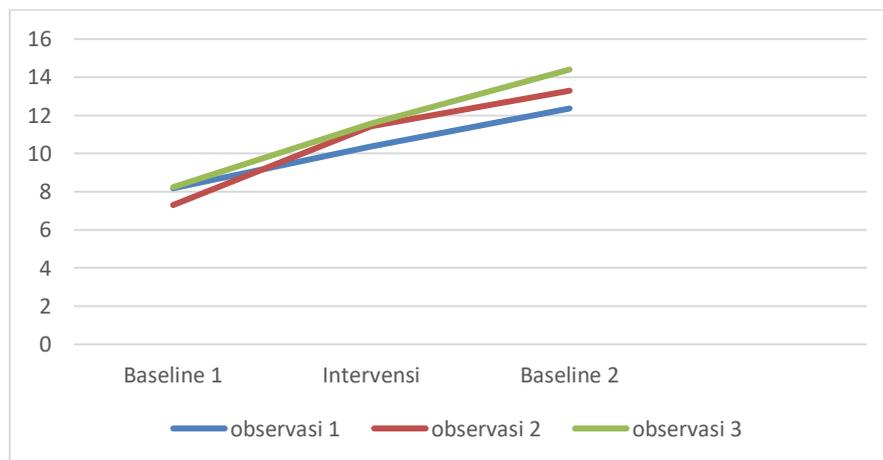
	temannya seperti menarik tali masker teman, mengambil pensil yang sedang digunakan temannya, meneriaki teman.	sudah berkurang menjadi 1 kali. Wali kelas sudah jarang mendapati muridnya yang melapor karena diganggu oleh subjek.
-	Ketika ditegur guru untuk tidak menjahili temannya, subjek menjawab “tanganku gatel o bu”.	

Tabel 3

*Uji Reliabilitas Antar Rater*

	Symmetric Measures			
	Value	Asymp. Std. Error <sup>a</sup>	Approx. T <sub>b</sub>	Approx. Sig.
<b>Measure of Agreement Kappa</b>	.571	.353	1.549	.121
N of Valid Cases	6			

Hasil analisis menunjukkan bahwa kesepakatan antar rater sebesar 0,57. Tampak bahwa kedua observer memiliki indeks kesepakatan yang cukup baik.



Gambar 1. Rentang konsentrasi dengan desain A-B-A

Berdasarkan tabel dan gambar diatas, pemberian *braingym* yang diberikan sebanyak 9 kali dengan gerakan permulaan pace, gerakan pemfokusan, dan gerakan pemusatan kepada satu subjek, menunjukkan hasil bahwa terdapat peningkatan dalam kemampuan konsentrasi subjek. Pada *baseline* 1 menunjukkan hasil bahwa durasi konsentrasi subjek pada observasi pertama yaitu 8 menit 18 detik, pada observasi kedua yaitu 7 menit 30 detik, dan pada observasi ketiga yaitu 8 menit 24 detik. Kemudian

pada saat intervensi diperoleh hasil bahwa durasi konsentrasi subjek pada minggu pertama intervensi yaitu 10 menit 37 detik, minggu kedua yaitu 11 menit 43 detik, dan minggu ketiga yaitu 11 menit 57 detik. Pada baseline 2 menunjukkan hasil bahwa durasi konsentrasi subjek pada minggu pertama setelah intervensi yaitu 12 menit 36 detik, minggu kedua setelah intervensi yaitu 13 menit 29 detik, dan minggu ketiga setelah intervensi yaitu 14 menit 40 detik. Terjadi peningkatan pada durasi konsentrasi subjek dalam melakukan suatu kegiatan menjadi 14 menit 44 detik, dimana sebelumnya durasi konsentrasi subjek adalah 8 menit 32 detik. Subjek bisa menjadi lebih fokus terhadap satu kegiatan dan bisa menyelesaikannya tanpa melakukan kegiatan lain. Hal ini dibuktikan saat subjek mengerjakan tugas mewarnai dari guru, ia fokus mewarnai dan tidak melakukan kegiatan lain hingga pekerjaannya selesai. Setelah subjek selesai mewarnai, barulah ia bermain dengan temannya. Selain itu, intensitas subjek dalam mengusili temannya sudah berkurang dan wali kelas sudah jarang mendapati siswanya yang melapor karena diganggu oleh subjek. Saat sedang hafalan mengaji subjek juga bisa lebih fokus dan tidak menoleh kanan kiri seperti sebelumnya. Subjek memperhatikan saat guru berbicara dan tidak sibuk dengan kegiatannya sendiri. Namun saat tidak ada kegiatan spesifik di kelas seperti saat menunggu giliran mengaji, subjek masih suka berlarian kesana kemari dengan temannya.

## KESIMPULAN

Pemberian *braingym* yang diberikan sebanyak 9 kali kepada subjek menunjukkan hasil bahwa terdapat perkembangan dalam kemampuan konsentrasi subjek. Durasi konsentrasi subjek dalam melakukan suatu kegiatan menjadi 14 menit 44 detik, dimana sebelumnya durasi konsentrasi subjek adalah 8 menit 32 detik. Subjek bisa menjadi lebih fokus terhadap satu kegiatan dan bisa menyelesaikannya tanpa melakukan kegiatan lain. Hal ini dibuktikan saat subjek mengerjakan tugas mewarnai dari guru, ia fokus mewarnai dan tidak melakukan kegiatan lain hingga pekerjaannya selesai.

Adapun beberapa rekomendasi dari penelitian ini bagi orangtua dan guru yaitu guru dan orangtua perlu melatih dan memberi penguatan terhadap perhatian anak secara fokus serta mendetail dengan cara membimbing anak agar memperhatikan sesuatu secara seksama, guru dan orangtua dapat memberikan anak berbagai permainan edukatif untuk melatih konsentrasi dengan pemberian reward apabila anak berhasil melakukan, guru dan orangtua perlu memperhatikan dalam pemberian intruksi kepada anak dimana tidak perlu memberikan intruksi yang terlalu banyak dalam satu waktu, dan orangtua perlu meluangkan waktu lebih dan memberikan kasih sayang yang cukup untuk anak sehingga tidak hanya menemani anak tetapi juga kebersamaannya. Hasil penelitian dengan pemberian *brain gym* terbukti dapat menstimulasi kemampuan konsentrasi pada siswa TK B di TK-IT Harapan Bunda yang ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku subjek setelah diberikan *braing gym* selama tiga minggu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfina, A., & Anwar, R. N. (2020). Manajemen Sekolah Ramah Anak Paud Inklusi. *AL-TANZIM: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(1), 36–47. <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v4i1.975>
- Alim, A. (2015). Mengatasi Sulit Konsentrasi Pada Anak Usia Dini. *Medikora*, 1, 55–70. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4691>
- Amalia, A., Baharun, H., Rahman, F., & Maryam, S. (2022). Enhancement School Competitiveness Through A Literacy Culture Based on Local Wisdom. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2325–2333. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.2094>
- Anam, K., Purwadi., & Chandra, A. (2017). Upaya meningkatkan konsentrasi belajar anak melalui bermain papan titian di TK Indria Desa Kutosari Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang. *Jurnal PAUDIA*, 6(2), 99–126. <https://dx.doi.org/10.26877/paudia.v6i2.2106>
- Baharun, H., Zamroni, Z., Amir, A., & Saleha, L. (2020). Pengelolaan Alat Permainan Edukatif Berbahan Limbah Dalam Meningkatkan Kecerdasan Kognitif Anak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1382–1395. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.763>
- Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M. (2018). Physical activity and cognitive functioning of children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph15040800>
- Chen, F. T., Hung, T. M., & Chang, Y. K. (2021). Reply to: Comment on: “Effects of Exercise Training Interventions on Executive Function in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *Sports Medicine*, 51(3), 597–598. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01370-0>
- Dennison & Gaul E.D. (2006). *Brain Gym And Me*. PT. Grasindo.
- Diana, D. (2017). *Brain Gym Stimulasi Perkembangan Anak Paud I*. CV Kekata Group.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Fitrianiingsih, D., & Karmila, M. (2017). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Kegiatan Meronce Pada Anak Kelompok B Tk Pamekar Budi Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak Tahun Ajaran 2013/2014. *Paudia : Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 92–110. <https://doi.org/10.26877/paudia.v2i2.1643>
- Fleiss, J. L. (1975). Measuring Agreement between Two Judges on the Presence or Absence of a Trait . *Biometrics*, 31(3), 651 - 659.
- Heni, H., & Nurlika, U. (2021). Tingkat Konsentrasi Belajar Anak pada Siswa Kelas IV SD melalui Brain Gym (Senam Otak). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 222–232. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2820>
- Herrera, G. C., & Kratochwill, T. R. (2005). *Single-case experimental design*. In S. W. Lee (Ed.), *Encyclopedia of School Psychology*. Sage Publications.
- Ikbal, B., Sutria, E., & Hidayah, N. (2019). Pengaruh Senam Otak terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan UIN ALAUDDIN MAKASSAR. *Islamic Nursing*, 2, 52–59. <https://doi.org/10.24252/join.v2i2.3981>
- Muali, C. (2016). Konstruksi Strategi Pembelajaran Berbasis Multiple Intelligences Sebagai Upaya Pemecahan Masalah Belajar. *Jurnal Pedagogik*, 3(2), 1–12. <https://doi.org/10.33650/pjp.v3i2.119>

- Mualli, C., Rofiki, M., Listrianti, F., Vinori, M. J., & Muhaiminah, M. (2022). Concentration of Children's Learning in Motor-Sensory Play Management Development Framework. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 3807–3816. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2140>
- Neuman, S. B., & McCormick, S. (1995). *Single-subject experimental research: Applications for literacy*. International Reading Association.
- Nurmiyanti, L., & Candra, B. Y. (2019). Kepemimpinan Transformasional Dalam Peningkatan Mutu Pendidikan Anak Usia Dini. *Al-Tanzim : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(2), 13–24. <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v3i2.646>
- Nuryana, A. (2010). Efektivitas brain gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. *Ilmiah Berkala Psikologi*, VOL.12 No., 88–98.
- Pratiwi, W. N., & Pratama, Y. G. (2020). Brain Gym Optimizing Concentration on Elementary Students. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1524–1532. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.498>.
- Syam, A. F., & Damayanti, E. (2020). Capaian Perkembangan Bahasa Dan Stimulasinya Pada Anak Usia 4 Tahun. *PAUDIA : Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(2), 71–88. <https://doi.org/10.26877/paudia.v9i2.6235>
- Umiarso, U., Baharun, H., Zamroni, Z., Rozi, F., & Hidayati, N. (2021). Improving Children's Cognitive Intelligence Through Literacy Management. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1588–1598. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1817>
- Winata, I. K. (2021). Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.32585/jkp.v5i1.1062>
- Wulandari, T. P., & Sumardijani, L. (2014). Peningkatan konsentrasi anak didik melalui teknik kolase pada kelompok B TK IT Robbani Kendal tahun ajaran 2013/2014. *Jurnal PAUDIA*, 3(1), 83–97. <https://doi.org/10.26877/paudia.v3i1.1688>
- Yanuarita, A. (2012). *Memaksimalkan otak melalui senam otak*. Taranova Books.