

Pengaruh Teknik *Brain Breaks* Terhadap Fokus Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas VB SDN 7 Palembang

¹Andi Salsabila Putri, ²Acmad Wahidy, ³Endie Riyoko

¹Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas PGRI Palembang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *Brain Breaks* terhadap fokus belajar siswa pada mata pelajaran Bahasa Indonesia kelas V.B SDN 7 Palembang. Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat fokus belajar siswa dalam menerima materi pembelajaran, yang dapat berdampak pada pemahaman dan hasil belajar mereka. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas V.B SDN 7 Palembang sebanyak 22 siswa. Instrumen pengumpulan data berupa observasi dan tes essay yang telah divalidasi. Teknik *Brain Breaks* diterapkan melalui aktivitas fisik ringan (*stretching*) dan permainan sederhana (*Brain Gym*) selama 5–10 menit setiap pergantian jam pelajaran. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji t (*paired sample t-test*) dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan penggunaan teknik *Brain Breaks* terhadap peningkatan fokus belajar siswa dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Rata-rata nilai fokus belajar siswa meningkat dari 65,00 pada pretest menjadi 80,68 pada *posttest*. Dengan demikian, teknik *Brain Breaks* berpengaruh digunakan sebagai strategi pembelajaran untuk meningkatkan fokus belajar siswa di kelas V.B SDN 7 Palembang pada mata pelajaran Bahasa Indonesia.

Kata Kunci : *Teknik Brain Breaks; Fokus belajar; Pembelajaran Bahasa Indonesia*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek *Fundamental* yang berperan penting dalam perkembangan kognitif dan sosial anak – anak, terutama pada usia sekolah dasar. Pendidikan adalah sebuah komponen harta paling yang harus dimiliki setiap orang untuk membuat lingkungan yang berpendidikan. Pendidikan sekolah dasar adalah langkah pertama dalam pendidikan yang mempersiapkan siswa untuk semua hal yang berkaitan dengan pendidikan. Oleh karena itu, pendidikan sekolah dasar sangat penting untuk membangun dasar pengetahuan siswa yang bermanfaat untuk jenjang pendidikan selanjutnya (Aka dalam Anggraeni et al., 2024)

Kegiatan belajar mengajar hendaknya berlangsung dalam suasana menyenangkan dan efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa (Andriani et al., 2023). Namun dalam praktiknya, banyak siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus selama pembelajaran berlangsung, yang mengakibatkan rendahnya tingkat pemahaman dan hasil belajar mereka (Nita Rahmawati, 2016).

Fokus belajar yang baik merupakan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian pada materi yang sedang dipelajari dan mengesampingkan gangguan dari lingkungan sekitar (Cecep et al., 2022). Konsentrasi ini sangat penting dalam membantu siswa memahami materi pelajaran secara mendalam (Fajarudin et al., 2021). Konsentrasi siswa seringkali hanya mampu bertahan sekitar 15 menit sebelum mengalami penurunan (Khairunnisa et al., 2023) . Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya fokus antara lain adalah kelelahan fisik, kejenuhan belajar, hingga strategi pembelajaran yang kurang variatif (Silaswati, 2022)

Masalah serupa juga terjadi di SDN 7 Palembang, khususnya pada kelas V.B, di mana siswa menunjukkan kurangnya antusiasme dan konsentrasi saat mengikuti pelajaran Bahasa Indonesia. Hal ini berdasarkan observasi dan wawancara yang menunjukkan rendahnya partisipasi aktif dan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Minimnya penggunaan teknik pembelajaran yang interaktif menjadi salah satu penyebab utama .

Salah satu pendekatan yang mulai banyak digunakan untuk mengatasi permasalahan ini adalah teknik *Brain Breaks*, yaitu aktivitas jeda singkat dalam pembelajaran untuk menyegarkan pikiran siswa (Willis dalam Safirah, 2022). Teknik ini dapat berupa gerakan fisik ringan, permainan sederhana, ataupun latihan pernapasan, yang bertujuan untuk meningkatkan kembali energi dan konsentrasi siswa. *Brain Breaks* terbukti mampu meningkatkan daya ingat dan memperbaiki mood siswa dalam proses pembelajaran (Khairiyah et al., 2023).

Penelitian sebelumnya oleh (Safirah, 2022) menunjukkan bahwa penggunaan *Brain Breaks* berpengaruh signifikan terhadap memori jangka pendek dan atensi siswa sekolah dasar. (Glapa et al., 2018) juga menemukan bahwa aktivitas fisik sederhana di dalam kelas mampu mengubah sikap siswa terhadap pembelajaran menjadi lebih positif. Penelitian lain oleh (Himawan,2019) memperkuat temuan ini, di mana penerapan *Brain Breaks* meningkatkan hasil belajar siswa dalam pelajaran praktis. Bahkan, penelitian di Malaysia oleh (Rizal et al., 2019) menunjukkan bahwa teknik ini berhasil mempertahankan motivasi siswa dalam aktivitas belajar fisik di sekolah dasar.

Dalam konteks pembelajaran Bahasa Indonesia, kemampuan untuk berkonsentrasi sangat dibutuhkan agar siswa dapat memahami makna, struktur bahasa, serta mengekspresikan ide secara lisan maupun tulisan (Abidin, 2019). Bahasa Indonesia bukan hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kreativitas siswa (Widaningsih, 2019).

Teknik Brain Breaks, dengan pendekatannya yang menyenangkan dan tidak memberatkan, diyakini mampu menjadi alternatif strategi pembelajaran yang efektif, terutama dalam pembelajaran Bahasa Indonesia yang menuntut fokus dan pemahaman mendalam (Siregar et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh teknik Brain Breaks terhadap fokus belajar siswa kelas V.B SDN 7 Palembang pada mata pelajaran Bahasa Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang diterapkan adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu satu kelompok sampel diberi tes awal (*pretest*), kemudian diberi perlakuan (*treatment*), dan selanjutnya diberikan tes akhir (*posttest*) untuk melihat perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan (Nuryanti, 2019).

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 7 Palembang yang berlokasi di Jalan Seruni No.14, Bukit Lama, Kecamatan Ilir Barat I, Kota Palembang, pada semester genap tahun ajaran 2024/2025. Subjek penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas V, yaitu kelas V.A dan V.B, dengan jumlah total 43 siswa. Rincian jumlah siswa dalam tiap kelas dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Populasi Penelitian

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
V.A	9	13	22
V.B	7	14	21
Total	16	27	43

Karena jumlah populasi kurang dari 100 siswa, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh, yaitu seluruh siswa kelas V.B dijadikan sampel dalam penelitian ini (Machali, 2021).

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (*independen*) adalah teknik *Brain Breaks*, yaitu aktivitas jeda singkat selama pembelajaran untuk menyegarkan kembali pikiran siswa dan mengembalikan fokus belajar mereka. Sementara itu, variabel terikat (*dependen*) adalah fokus belajar siswa, yang mengacu pada kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian, berpartisipasi aktif dalam pembelajaran, dan menyelesaikan tugas dengan sungguh-sungguh.

Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah penerapan teknik *Brain Breaks* selama proses pembelajaran Bahasa Indonesia di kelas V.B. Rencana perlakuan dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah Pada tahap awal ini peneliti ingin mengukur fokus belajar siswa sebelum perlakuan, dengan cara peneliti mengamati secara langsung ketika pembelajaran berlangsung dan kemudian peneliti mengisi kuesioner tentang fokus belajar yang telah disiapkan oleh peneliti untuk mengamati fokus belajar siswa. Dan kemudian siswa mengerjakan tes yang telah disiapkan oleh peneliti. Tahap kedua adalah pemberian perlakuan (*treatment*), di mana selama tiga kali pertemuan siswa diberikan kegiatan *Brain Breaks* berupa peregangan ringan (*stretching*), permainan sederhana, atau latihan pernapasan selama 5–10 menit di tengah-tengah pembelajaran. Teknik ini disisipkan setelah 20–30 menit kegiatan belajar berlangsung, sesuai dengan petunjuk dalam modul ajar. Tahap ketiga adalah pemberian tes akhir (*posttest*) yang bertujuan untuk melihat peningkatan fokus belajar siswa setelah perlakuan, baik melalui pengamatan langsung maupun hasil tes.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua teknik, yaitu observasi dan tes. Observasi digunakan untuk melihat keterlibatan siswa dalam pembelajaran, perhatian terhadap penjelasan guru, aktivitas dalam kelompok, serta antusiasme mengikuti kegiatan kelas. Tes yang digunakan berbentuk esai dan disusun berdasarkan indikator pembelajaran Bahasa Indonesia dengan materi imbuhan "ter-", serta telah melalui uji validitas dan reliabilitas.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji prasyarat terlebih dahulu, yaitu uji normalitas dan homogenitas untuk memastikan data terdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan uji *t* (*paired sample t-test*) dengan bantuan *software* SPSS versi 26 untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara hasil pretest dan posttest. Pengambilan keputusan dalam uji hipotesis dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi (*p*). Jika nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan penggunaan teknik *Brain Breaks* terhadap peningkatan fokus belajar siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di kelas V.B SDN 7 Palembang dengan jumlah siswa sebanyak 22 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri atas tiga tahap, yaitu pretest, perlakuan (*treatment*), dan posttest. Pada tahap pertama, siswa diberikan pretest untuk mengukur fokus belajar awal sebelum diberi perlakuan. Selanjutnya, perlakuan diberikan selama tiga kali pertemuan pembelajaran Bahasa Indonesia dengan menerapkan teknik *Brain Breaks* berupa aktivitas fisik ringan, permainan sederhana, dan latihan fokus yang disisipkan setelah 20–30 menit pembelajaran berlangsung. Setelah itu, dilakukan posttest untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap peningkatan fokus belajar siswa. Berikut adalah hasil lengkap nilai pretest dan posttest fokus belajar siswa:

Tabel 2. Hasil *pretest* dan *posttest*

NAMA	<i>Pretest</i>	Kategori Nilai	<i>Posttest</i>	Kategori Nilai
AZAI	40	Perlu Bimbingan	65	Cukup
AKR	45	Perlu Bimbingan	65	Cukup
ARD	40	Perlu Bimbingan	60	Cukup
AZ	45	Perlu Bimbingan	70	Baik
ADA	85	Sangat Baik	100	Sangat Baik
AP	50	Perlu Bimbingan	80	Baik
DAG	85	Sangat Baik	100	Sangat Baik
DS	60	Cukup	75	Baik
DA	65	Cukup	80	Baik
FZ	70	Baik	80	Baik
HK	50	Perlu Bimbingan	75	Baik
KAA	60	Cukup	75	Baik
MAS	35	Perlu Bimbingan	55	Perlu Bimbingan
MHAG	65	Cukup	85	Sangat Baik
MAWP	75	Baik	100	Sangat Baik
MG	50	Perlu Bimbingan	75	Baik

NT	50	Perlu Bimbingan	80	Baik
NNC	70	Baik	85	Sangat Baik
RSA	90	Sangat Baik	100	Sangat Baik
SEP	85	Sangat Baik	90	Sangat Baik
DLRM	70	Baik	85	Sangat Baik
DMS	95	Sangat Baik	95	Sangat Baik

Sumber : Data olah Peneliti

Dari data di atas pada nilai *Pretest* terdapat kategori Perlu Bimbingan berjumlah 9 orang anak dengan persentase 40,91%, Cukup berjumlah 4 orang anak dengan persentase 18,18%, Baik berjumlah 4 orang anak dengan persentase 18,18%, dan sangat baik berjumlah 5 orang anak dengan persentase 22,73%. Sedangkan pada nilai *Posttest* terdapat kategori Perlu Bimbingan sebanyak 1 orang anak dengan persentase 4,55%, Cukup sebanyak 3 orang anak dengan persentase 13,64%, Baik sebanyak 9 orang anak dengan persentase 40,91% dan Sangat Baik 9 orang anak dengan persentase 40,91%.

Berdasarkan hasil analisis terhadap nilai *Pretest* dan *Posttest* dari 22 peserta didik, terlihat adanya peningkatan yang signifikan. Pada kategori Perlu Bimbingan, terjadi penurunan dari 40,91% menjadi 4,55%, atau turun sebesar 36,36%. Sementara pada kategori Cukup, terjadi penurunan dari 18,18% menjadi 13,64%, turun sebesar 4,54%. Sebaliknya, kategori Baik meningkat dari 18,18% menjadi 40,91%, naik sebesar 22,73%, dan kategori Sangat Baik juga meningkat dari 22,73% menjadi 40,91%, naik sebesar 18,18%.

Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk, hasilnya menunjukkan data berdistribusi normal dengan signifikansi pretest 0,275 dan posttest 0,286 ($p > 0,05$). Adapun hasil perhitungan yang didapatkan dari data angkat yang terapat pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil uji Normalitas data Tes Fokus Belajar

	Kolmogorov- Smirnov^a			Shapiro- Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.171	22	.093	.947	22	.275
Posttest	.111	22	.200*	.948	22	.286

*.This is a lower bound of the true significance

Lilliefors Significance Correction

Dari tabel di atas, maka diperoleh nilai signifikan (berdistribusi normal) *Pretest* sebesar 0,275 dan nilai signifikan (berdistribusi normal) *Posttest* sebesar 0,286. Sehingga dapat disimpulkan data perhitungan hasil *Pretest* dan *Posttest* yaitu berdistribusi normal.

Dalam penelitian ini menguji homogenitas data tersebut menggunakan SPSS versi 26 dengan menguji uji *levene test of homogeneity of variances*, Jika P-value $\geq 0,05$ maka data berdistribusi homogen, sedangkan jika P-value $< 0,05$ maka data berdistribusi tidak homogen. Hasil perhitungan uji homogenitas dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

		Test of Homogeneity of Variances			
		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Focus belajar	Based on Mean	3.280	1	42	.077
	Based on Median	3.382	1	42	.073
	Based on Median and with adjusted df	3.382	1	41.434	.073
	Based on trimmed mean	3.221	1	42	.080

Sumber : Perhitungan SPSS for windows versi 26

Uji homogenitas untuk soal fokus belajar siswa diperoleh signifikan yaitu $0,077 \geq 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdasarkan kriteria adalah homogen,yang artinya data *pretest* dan *posttest* memiliki keragaman yang hamper sama atau tidak jauh berbeda.

Uji hipotesis digunakan untuk melihat ada tidaknya korelasi antar variabel penelitian. Pada penelitian ini uji hipotesis dilaksanakan untuk mengetahui apakah teknik *Brain Breaks* berpengaruh dalam meningkatkan dimensi berpikir kritis siswa kelas VB SD. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini ialah uji *t paired sample t test* berbantu SPSS *for windows* versi 26.

Tabel 5.Hasil Uji Paired Sample T Tes

		Paired Samples Test							
		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference					
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pretest - posttest	-17.95455	7.66238	1.63363	-21.35186	-14.55723	-10.991	21	.000

Dari tabel , maka diperoleh nilai signifikan (2-tailed) = 0,000 yang berarti nilai signifikan (probabilitas < 0,05) atau 0,000 maka H_o ditolak. Artinya H_a diterima dengan hasil signifikan (2-tailed) = 0,000 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan Teknik *Brain Breaks* melalui materi imbuhan ter- berpengaruh dalam meningkatkan fokus belajar siswa SD N 7 Palembang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di kelas V.B SDN 7 Palembang, terlihat adanya peningkatan yang signifikan terhadap fokus belajar siswa setelah diberikan perlakuan menggunakan teknik Brain Breaks selama tiga kali pertemuan. Peningkatan ini terlihat dari perbandingan nilai pretest dan posttest siswa. Pada saat pretest, sebanyak 9 siswa (40,91%) berada pada kategori “Perlu Bimbingan”, namun setelah perlakuan, hanya tersisa 1 siswa (4,55%) dalam kategori tersebut. Sementara itu, jumlah siswa pada kategori “Baik” dan “Sangat Baik” meningkat secara signifikan dari total 9 siswa menjadi 18 siswa (81,82%).

Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik Brain Breaks mampu mengaktifkan kembali konsentrasi siswa yang mulai menurun di tengah pembelajaran. Aktivitas peregangan, permainan, dan pernapasan ringan yang dilakukan 5–10 menit di tengah pelajaran terbukti memberikan efek positif terhadap semangat dan perhatian siswa. Ini sejalan dengan pendapat (Khairunnisa et al., 2023), yang menyatakan bahwa konsentrasi siswa biasanya menurun setelah 15 menit pembelajaran dan membutuhkan jeda aktivitas untuk memulihkan fokus.

Selain itu, uji statistik juga memperkuat temuan ini. Uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan signifikansi pretest sebesar 0,275 dan posttest sebesar 0,286. Uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi

sebesar 0,077 ($> 0,05$), yang berarti data homogen. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan teknik Brain Breaks terhadap peningkatan fokus belajar siswa.

Penemuan ini memperkuat penelitian sebelumnya oleh Safira (2022) yang menyatakan bahwa Brain Breaks berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya ingat dan atensi. Selain itu, hasil ini juga sejalan dengan penelitian Glapa et al. (2015) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik sederhana selama pembelajaran dapat mengubah suasana belajar menjadi lebih positif dan menyenangkan, sehingga berdampak baik terhadap perhatian siswa.

Dalam konteks pembelajaran Bahasa Indonesia, yang menuntut pemahaman struktur bahasa, kosa kata, dan penalaran, konsentrasi menjadi aspek penting dalam mendukung keberhasilan belajar. Dengan demikian, penerapan teknik Brain Breaks terbukti menjadi alternatif strategi pembelajaran yang efektif, khususnya dalam meningkatkan fokus belajar siswa pada materi imbuhan "ter-" di kelas V.B SDN 7 Palembang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di kelas V.B SDN 7 Palembang, dapat disimpulkan bahwa teknik Brain Breaks berpengaruh signifikan terhadap peningkatan fokus belajar siswa pada mata pelajaran Bahasa Indonesia. Hal ini dibuktikan melalui hasil analisis *paired sample t-test* yang menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, penggunaan teknik Brain Breaks memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan fokus belajar siswa. Teknik Brain Breaks yang diterapkan melalui aktivitas fisik sederhana dan menyenangkan, seperti peregangan (*stretching*) dan permainan ringan (*Brain Gym*), terbukti efektif dalam membantu siswa mengembalikan konsentrasi belajar setelah mengikuti kegiatan pembelajaran yang cukup intensif. Aktivitas ini tidak hanya berfungsi sebagai jeda, tetapi juga mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan memotivasi siswa untuk kembali fokus terhadap materi pembelajaran. Oleh karena itu, teknik Brain Breaks dapat direkomendasikan

sebagai salah satu strategi pembelajaran yang mendukung peningkatan kualitas proses belajar mengajar, terutama dalam menciptakan pembelajaran yang interaktif, kondusif, dan efektif di jenjang sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Y. (2019). *KONSEP DASAR BAHASA INDONESIA* (Tarmizi (ed.)). PT. BUMI AKSARA.
- Andriani, Riyoko, E., & Masnunah. (2023). Pengembangan Video Animasi Kinemaster Pada Pembeajaran Bahasa Indonesia. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(3), 1147–1159. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i3.1447>
- Anggraeni, O., Wahidy, A., & Utami, S. A. (2024). Pengaruh Metode Outdoor Learning Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran SBDP Kelas V SDN 30 Palembang. *ALACRITY : Journal of Education*, 4(2), 97–107. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v4i2.284>
- Cecep, C., Thosin Waskita, D., & Sabilah, N. (2022). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini Melalui Metode Demonstrasi. *Jurnal Tahsinia*, 3(1), 63–70. <https://doi.org/10.57171/jt.v3i1.313>
- Fajarudin, A. A., Samsudi, A., & Lailatul Mas'adah, N. (2021). Teknik Ice Breaking sebagai Penunjang Semangat dan Konsentrasi Siswa Kelas 1 MI Nurul Islam Jatirejo. *Idarotuna : Journal of Administrative Science*, 2(2), 147–176. <https://doi.org/10.54471/idarotuna.v2i2.21>
- Glapa, A., Grzesiak, J., Laudanska-Krzeminska, I., Chin, M. K., Edginton, C. R., Mok, M. M. C., & Bronikowski, M. (2018). The impact of brain breaks classroom-based physical activities on attitudes toward physical activity in polish school children in third to fifth grade. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph15020368>
- Khairiyah, U., Mariati, P., Nursalim, M., & Rahmasari, D. (2023). Perlunya Brain Gym Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(1), 119–126. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i1.1262>
- Khairunnisa, R., Kusumarini, E., & Riyandana Adinda. (2023). Pentingnya Penggunaan Ice Breaking Terhadap Fokus Belajar Siswa Kelas Vd Di Sdn 012 Samarinda Ulu Tahun Pembelajaran 2022/2023. *Jurnal Pendas Mahakam*, 08(1), 50–54.
- Machali, I. (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF : Panduan praktis merencanakan, melaksanakan dan analisis dalam penelitian kuantitatif*.
- Nita Rahmawati, ilham A. (2016). Peran aktif ibu dalam Menumbuhkan Minat

Baca pada Anak (Studi Deskriptif pada Pekerja Wanita di Universitas Hang
Tuah Surabaya. *Humaniora*, 13(2), 67–80.
[https://www.kopertis7.go.id/uploadjurnal/Humaniora Vol 13 No 2 Des
2016.compressed.pdf](https://www.kopertis7.go.id/uploadjurnal/Humaniora_Vol_13_No_2_Des_2016.compressed.pdf)

Rizal, H., Hajar, M. S., Muhamad, A. S., Kueh, Y. C., & Kuan, G. (2019). The
effect of brain breaks on physical activity behaviour among primary school
children: A transtheoretical perspective. *International Journal of
Environmental Research and Public Health*, 16(21), 1–13.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16214283>

Safirah, G. (2022). Skripsi Pengaruh Program Brain-Breaks Terhadap Memori
Jangka Pendek Dan Atensi Siswa. *Jurnal Pendidikan Anak*, (4)1, 27–48.

Silaswati, D. (2022). Mempersiapkan Kelas Yang Kondusif Dalam Upaya
Optimalisasi Fokus Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar. *Creative of Learning
Students Elementary Education*, 5(6), 1253–1258.

Siregar, H., Elly, H. R., Zahratunisa, I., Eviana, T., & Siddik, F. (2024). *JASMANI
SISWA THE EFFECT OF RHYTHMIC GYMNASTICS ON STUDENTS ' PHYSICAL FITNESS*. 8, 3210–3216.

Widaningsih, I. (2019). *STRATEGI DAN INOVASI PEMBELAJARAN BAHASA
INDONESIA DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0* (Fungky (ed.)). Uwais
Inspirasi Indonesia.