**EDUCARE:** Jurnal Pendidikan dan Kesehatan
E-ISSN: 3031-0709
Website: https://j-edu.org/index.php/
VOLUME 4, ISSUE 1, 2026

# UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA DINI 5-6 TAHUN MELALUI KEGIATAN BRAIN GYM DI TKIT MADANI

**Susi Listyaningsih[1*], Roza Yenita[2], Rizawati[3]**

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Panca Sakti Bekasi

**Email Korespondensi:** *susilistya26@gmail.com*

**ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak usia dini 5-6 tahun di TKIT Madani melalui penerapan kegiatan Brain Gym (senam otak). Masalah utama yang melatarbelakangi penelitian ini adalah rendahnya fokus anak saat proses pembelajaran berlangsung, yang ditandai dengan perilaku mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar, sering mengobrol dengan teman, bermain sendiri, serta ketidakmampuan menyelesaikan tugas terstruktur hingga tuntas (low task commitment). Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) mixed methods deskriptif berdasarkan model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus meliputi empat tahapan utama: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini berjumlah 22 anak. Data dikumpulkan melalui lembar observasi konsentrasi belajar anak (5 indikator), lembar observasi pelaksanaan Brain Gym (3 indikator), dan dokumentasi. Kriteria keberhasilan tindakan ditetapkan minimal 75% anak mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) atau Berkembang Sangat Baik (BSB). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi belajar anak secara signifikan dan terstruktur. Pada kondisi awal (prasiklus), tingkat konsentrasi klasikal anak yang tuntas baru mencapai 13,64% (3 anak). Setelah diberikan intervensi pada Siklus I, persentase ketuntasan klasikal merangkak naik menjadi 59,1% (13 anak) karena anak masih berada pada fase adaptasi motorik. Setelah dilakukan perbaikan tindakan pada Siklus II melalui penyesuaian tempo instruksi yang lebih lambat, pengintegrasian media musik instrumental yang ceria, serta perluasan jarak ruang gerak berdiri anak, persentase ketuntasan klasikal konsentrasi belajar anak melonjak tajam hingga mencapai 81,82% (18 anak). Capaian akhir ini telah berhasil melampaui indikator keberhasilan yang ditargetkan. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan kegiatan Brain Gym secara konsisten dan optimal terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan rentang perhatian (attention span) anak usia dini.*

***Kata Kunci:*** *Konsentrasi Belajar, Brain Gym, Anak Usia Dini, Penelitian Tindakan Kelas*

**ABSTRACT**

*This study aims to improve the learning concentration of early childhood aged 5-6 years old at TKIT Madani through the implementation of Brain Gym activities. The primary issue underlying this research was the children's low focus during the learning process, characterized by behaviors such as being easily distracted by the surroundings, frequently chatting with peers, playing alone, and an inability to complete structured tasks (low task commitment). The research methodology employed was a descriptive mixed-methods Classroom Action Research (CAR) based on the Kemmis and McTaggart model, conducted in two cycles. Each cycle consisted of four main stages: planning, acting, observing, and reflecting. The subjects of this study were 22 children. Data were collected through children's learning concentration observation sheets (5 indicators), Brain Gym implementation observation sheets (3 indicators), and documentation. The criterion for success was set at a minimum of 75% of children achieving the "Developed as Expected" (BSH) or "Very Well Developed" (BSB) categories. The results demonstrated a significant and structured improvement in children's learning concentration. In the initial condition (pre-cycle), the classical completeness rate reached only 13.64% (3 children). Following the intervention in Cycle I, the classical completeness rate crept up to 59,1% (13 children) as the children were still adapting to the motor movements. After modifying the actions in Cycle II by slowing down the verbal instruction tempo, integrating cheerful instrumental background music, and expanding the physical spacing markers between children, the classical completeness rate of children's learning concentration surged sharply to 81.82% (18 children). This final achievement successfully surpassed the targeted success indicator. Based on these findings, it can be concluded that the consistent and optimal application of Brain Gym activities is empirically proven effective in enhancing the learning concentration and attention span of early childhood.*

***Keywords:*** *Learning Concentration, Brain Gym, Early Childhood, Classroom Action Research*

## PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan jenjang pendidikan yang berperan penting dalam memberikan stimulasi awal bagi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh sebagai dasar kesiapan memasuki jenjang pendidikan berikutnya (Hidayat & Nurlatifah, 2023; Williams & Bentley, 2021). Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Ayat (14) menjelaskan bahwa PAUD merupakan upaya pembinaan bagi anak sejak lahir hingga usia enam tahun melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani. Masa usia dini juga dikenal sebagai the golden age atau masa keemasan karena pada fase ini plastisitas otak anak berada dalam kondisi optimal untuk menerima berbagai stimulasi dari lingkungan (Phillips & Tucker, 2026).

Sejalan dengan hal tersebut, Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini menetapkan Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA) yang mencakup enam aspek perkembangan, yaitu nilai agama dan moral, fisik motorik, kognitif, bahasa, sosial emosional, dan seni (Hidayat & Nurlatifah, 2023). Salah satu kemampuan penting yang berkaitan dengan perkembangan kognitif adalah konsentrasi belajar (Deodhar & Bertenthal, 2023).

Kemampuan ini memungkinkan anak memusatkan perhatian, menerima dan memahami informasi, mengikuti instruksi, serta menyelesaikan aktivitas pembelajaran secara efektif (Goble et al., 2021).

Pada usia 5–6 tahun, rentang perhatian (attention span) anak secara psikologis idealnya telah mencapai sekitar 10–15 menit dalam aktivitas terstruktur (Jiang, 2026; Susanti et al., 2025).Pada tahap tersebut, anak diharapkan memiliki regulasi diri (self-regulation) yang memadai untuk mempertahankan fokus, mengikuti instruksi, dan menyelesaikan tugas hingga tuntas (task commitment) (Finders et al., 2021). Dengan demikian, kemampuan mempertahankan konsentrasi tidak hanya mendukung penerimaan materi pembelajaran, tetapi juga berkontribusi terhadap pencapaian STPPA secara optimal (Finders et al., 2021; St Laurent et al., 2021; Olive et al., 2024).

Namun, rendahnya konsentrasi belajar pada anak usia dini masih menjadi persoalan yang ditemukan pada berbagai konteks (Hutagalung & Tangkin, 2023; Rediarpi et al., 2025). Secara internasional, data dari World Health Organization (WHO) dan lembaga psikologi anak menunjukkan adanya kecenderungan penurunan durasi atensi (attention span) pada anak usia prasekolah sekitar 20–30% dalam satu dekade terakhir, yang antara lain dikaitkan dengan stimulasi digital berlebih (Likhitweerawong et al., 2024; Namazi & Sadeghi, 2024; World Health Organization, 2019). Di Indonesia, diperkirakan sekitar 35% anak usia dini mengalami kendala dalam regulasi diri dan kemampuan mempertahankan fokus ketika mulai mengikuti aktivitas akademik formal. Kondisi serupa juga terlihat pada tingkat regional, dengan persentase anak usia 5–6 tahun yang mengalami kesulitan mempertahankan fokus dalam aktivitas terstruktur berkisar antara 30% hingga 40% (Mas'Udah et al., 2025).

Permasalahan tersebut juga ditemukan di TKIT Madani. Berdasarkan pengamatan awal, sebagian anak masih belum mampu memusatkan perhatian dalam waktu yang memadai selama kegiatan pembelajaran. Anak mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar, mengobrol dengan teman, bermain sendiri, berjalan-jalan di dalam kelas, serta kurang memperhatikan instruksi guru. Beberapa anak juga sering berpindah dari satu aktivitas ke aktivitas lain sebelum tugas selesai, membutuhkan instruksi berulang, mudah bosan, kurang antusias, dan menunjukkan perilaku kurang tenang selama pembelajaran.

Kondisi tersebut diperkuat oleh hasil studi pendahuluan dan observasi yang dilakukan peneliti pada Januari 2026 terhadap Kelompok B TKIT Madani. Dari 22 anak, hanya 6 anak (27,3%) yang telah mencapai kriteria perkembangan konsentrasi sesuai harapan, sedangkan 16 anak (72,7%) masih berada pada kategori belum berkembang (BB). Kondisi ini ditandai

dengan perilaku mudah terdistraksi, sering mengobrol ketika guru menjelaskan, serta belum mampu menyelesaikan tugas secara konsisten (low task commitment). Apabila kondisi tersebut tidak segera mendapatkan stimulasi yang tepat, proses penerimaan informasi dan pencapaian perkembangan kognitif anak dapat terhambat (Deodhar & Bertenthal, 2023; Finders et al., 2021).

Salah satu stimulasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi anak adalah Brain Gym atau senam otak (Anindita et al., 2024; Dian et al., 2022). Brain Gym terdiri atas gerakan-gerakan sederhana yang mengintegrasikan fungsi otak dan tubuh melalui aktivitas motorik (Aisyah & Muslam, 2025). Kegiatan ini dapat membantu anak mempersiapkan diri sebelum belajar, meningkatkan perhatian dan konsentrasi, serta menjaga keseimbangan emosi (Anindita et al., 2024). Bentuk kegiatannya yang berupa permainan gerak juga sesuai dengan karakteristik belajar anak usia dini yang membutuhkan aktivitas konkret, aktif, dan menyenangkan (Jylänki et al., 2022; Olive et al., 2024).

Secara teoritis, gerakan Brain Gym dapat membantu meningkatkan aliran oksigen dan memberikan stimulasi terhadap sistem saraf sehingga anak menjadi lebih rileks dan siap memusatkan perhatian (Luo et al., 2023; Mao et al., 2024). Aktivitas ini juga melibatkan koordinasi motorik, visual, dan auditori yang dapat mendukung kemampuan atensi selama proses pembelajaran (Malambo et al., 2022). Selain itu, Brain Gym relatif mudah diterapkan, tidak membutuhkan alat khusus, dan dapat dilakukan sebelum maupun selama kegiatan pembelajaran berlangsung (Anindita et al., 2024; Dian et al., 2022).

Temuan penelitian sebelumnya turut memperkuat penggunaan aktivitas gerak sebagai stimulasi konsentrasi. Wulandari, (2022) menunjukkan bahwa stimulasi gerak dan aktivitas fisik mampu membantu meningkatkan fokus dan perhatian anak dalam mengikuti pembelajaran. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penerapan Brain Gym secara rutin dapat membantu anak menjadi lebih tenang dan lebih mudah berkonsentrasi (Aisyah & Muslam, 2025; Nurdianingtyas & Mukminin, 2026). Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak untuk mengatasi rendahnya konsentrasi belajar di TKIT Madani (Rediarpi et al., 2025; Susanti et al., 2025). Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul "Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia 5–6 Tahun Melalui Kegiatan Brain Gym di TKIT Madani.".

## METODE PENELITIAN

- **Rancangan Penelitian:** Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) (Classroom Action Research) dengan pendekatan mixed methods deskriptif. Desain penelitian mengacu pada model Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (acting), observasi (observing), dan refleksi (reflecting). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus dengan menerapkan kegiatan Brain Gym sebagai tindakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak usia 5–6 tahun di TKIT Madani.
- **Subjek/Partisipan:** Subjek penelitian adalah 22 anak usia 5–6 tahun Kelompok B di TKIT Madani pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026. Pemilihan subjek didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan masih rendahnya konsentrasi belajar anak selama kegiatan pembelajaran, yang ditandai dengan mudah terdistraksi, kurang mampu mempertahankan fokus, kesulitan mengikuti instruksi, dan belum mampu menyelesaikan tugas secara konsisten.
- **Instrumen Penelitian:** Instrumen penelitian terdiri atas lembar observasi konsentrasi belajar anak, lembar observasi pelaksanaan *Brain Gym*, dokumentasi, dan catatan lapangan. Konsentrasi belajar diukur berdasarkan lima indikator, yaitu kemampuan memusatkan perhatian, mengikuti instruksi guru, mempertahankan fokus, menyelesaikan tugas, dan tidak mudah terdistraksi. Instrumen yang digunakan telah melalui validasi ahli untuk menilai kesesuaian indikator, butir observasi, bahasa, dan kelengkapan instrumen.
- **Teknik Analisis Data:** Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif digunakan untuk menggambarkan proses pelaksanaan tindakan dan perubahan perilaku konsentrasi anak, sedangkan data kuantitatif dianalisis berdasarkan skor hasil observasi dan persentase ketuntasan menggunakan rumus $P = (f/N) \times 100\%$. Penelitian dinyatakan berhasil apabila minimal 75% anak mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) atau Berkembang Sangat Baik (BSB), dengan rata-rata skor ≥3,00.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan terhadap 22 anak Kelompok B di TKIT Madani untuk meningkatkan konsentrasi belajar melalui kegiatan Brain Gym. Pengamatan dilakukan mulai dari kondisi prasiklus, dilanjutkan dengan tindakan pada Siklus I dan Siklus II. Indikator keberhasilan ditetapkan apabila minimal 75% anak mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) atau Berkembang Sangat Baik (BSB).

**Kondisi Awal (Prasiklus)**

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa konsentrasi belajar anak masih rendah. Anak cenderung mudah teralihkan saat guru menjelaskan, mengobrol, bermain sendiri, dan belum mampu menyelesaikan tugas secara konsisten. Penilaian terhadap 22 anak menggunakan lima indikator konsentrasi dengan rentang skor 1–4 disajikan pada Tabel 1.

**Table 1.** Rekapitulasi Data nilai Konsentrasi Belajar Anak pada Prasiklus

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | skor | rata - rata | Kategori |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 8 | 1.6 | belum tuntas |
| **2** | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 13 | 2.6 | belum tuntas |
| **3** | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 7 | 1.4 | belum tuntas |
| **4** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | tuntas |
| **5** | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 9 | 1.8 | belum tuntas |
| **6** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | belum tuntas |
| **7** | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 9 | 1.8 | belum tuntas |
| **8** | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 7 | 1.4 | belum tuntas |
| **9** | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 8 | 1.6 | belum tuntas |
| **10** | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.2 | belum tuntas |
| **11** | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 9 | 1.8 | belum tuntas |
| **12** | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 7 | 1.4 | belum tuntas |
| **13** | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 7 | 1.4 | belum tuntas |
| **14** | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 7 | 1.4 | belum tuntas |
| **15** | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 7 | 1.4 | belum tuntas |
| **16** | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 8 | 1.6 | belum tuntas |
| **17** | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 7 | 1.4 | belum tuntas |
| **18** | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 9 | 1.8 | belum tuntas |
| **19** | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 | 3.2 | tuntas |
| **20** | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 17 | 3.4 | tuntas |
| **21** | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 8 | 1.6 | belum tuntas |
| **22** | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 9 | 1.8 | belum tuntas |

Pada prasiklus, sebanyak 19 anak (86,3%) belum tuntas, sedangkan hanya 3 anak yang mencapai kategori BSH atau BSB. Persentase ketuntasan klasikal baru mencapai 13,64%, masih jauh di bawah indikator keberhasilan minimal 75%. Kondisi tersebut menjadi dasar penerapan kegiatan *Brain Gym* pada Siklus I.

**Hasil Siklus I**

Pada Siklus I, kegiatan *Brain Gym* dilaksanakan sebelum kegiatan inti selama sekitar 5–10 menit melalui Gerakan Pergantian Jempol Kanan–Kiri, Gerakan Diferensiasi Jari Tangan, Gerakan Silang Telinga dan Hidung, serta Gerakan Ritmis Lima Jari dan Kepalan Tangan. Anak menunjukkan antusiasme terhadap kegiatan, meskipun beberapa masih kesulitan mengoordinasikan gerakan sehingga mudah kehilangan fokus. Hasil penilaian konsentrasi belajar pada Siklus I disajikan pada Tabel 2.

**Table 2.** Rekapitulasi Data nilai Konsentrasi Belajar Anak pada Siklus 1

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | skor | rata - rata | Kategori |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 16 | 3.2 | tuntas |
| **2** | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 16 | 3.2 | tuntas |
| **3** | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 12 | 2.4 | belum tuntas |
| **4** | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 18 | 3.8 | tuntas |
| **5** | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 14 | 2.8 | belum tuntas |
| **6** | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | 3.2 | tuntas |
| **7** | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 14 | 2.8 | belum tuntas |
| **8** | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 18 | 3.6 | tuntas |
| **9** | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | 3.2 | tuntas |
| **10** | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 12 | 2.4 | belum tuntas |
| **11** | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | 3.2 | tuntas |
| **12** | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 12 | 2.4 | belum tuntas |
| **13** | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 13 | 2.6 | belum tuntas |
| **14** | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 3.2 | tuntas |
| **15** | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 18 | 3.6 | tuntas |
| **16** | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 12 | 2.4 | belum tuntas |
| **17** | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | 3.2 | tuntas |
| **18** | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 11 | 2.2 | belum tuntas |
| **19** | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 18 | 3.6 | tuntas |
| **20** | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 19 | 3.8 | tuntas |
| **21** | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 12 | 2.4 | belum tuntas |
| **22** | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 16 | 3.2 | tuntas |

Penerapan *Brain Gym* pada Siklus I meningkatkan persentase ketuntasan dari 13,64% pada prasiklus menjadi 59,1%, dengan jumlah anak tuntas meningkat dari 3 menjadi 13 anak. Namun, masih terdapat 9 anak (40,9%) yang belum tuntas sehingga capaian belum memenuhi target minimal 75%. Hasil refleksi menunjukkan beberapa kendala, yaitu tempo instruksi yang terlalu cepat, belum digunakannya media musik, dan jarak antar anak yang

terlalu rapat. Oleh karena itu, Siklus II dilaksanakan dengan memperlambat instruksi, menambahkan musik instrumental, dan mengatur jarak antar anak agar lebih kondusif.

**Hasil Siklus II**

Siklus II dilaksanakan berdasarkan hasil refleksi Siklus I. Guru memberikan instruksi secara lebih lambat, jelas, bertahap, dan berulang, serta menggunakan musik instrumental dan pengaturan jarak yang lebih renggang. Perbaikan tersebut membuat anak lebih rileks, mampu mengikuti koordinasi gerakan dengan lebih baik, lebih fokus mendengarkan penjelasan guru, serta lebih mandiri menyelesaikan tugas. Hasil penilaian Siklus II disajikan pada Tabel 3.

**Table 3.** Rekapitulasi Data nilai Konsentrasi Belajar Anak pada Siklus II

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | skor | rata - rata | Kategori |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 17 | 3.4 | tuntas |
| **2** | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 16 | 3.2 | tuntas |
| **3** | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 14 | 2.8 | belum tuntas |
| **4** | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 18 | 3.6 | tuntas |
| **5** | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 18 | 3.6 | tuntas |
| **6** | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 18 | 3.6 | tuntas |
| **7** | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 19 | 3.8 | tuntas |
| **8** | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 18 | 3.6 | tuntas |
| **9** | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 18 | 3.6 | tuntas |
| **10** | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 18 | 3.6 | tuntas |
| **11** | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 19 | 3.8 | tuntas |
| **12** | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 17 | 3.4 | tuntas |
| **13** | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 18 | 3.6 | tuntas |
| **14** | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 3.2 | tuntas |
| **15** | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 13 | 2.6 | belum tuntas |
| **16** | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 18 | 3.6 | tuntas |
| **17** | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 12 | 2.4 | belum tuntas |
| **18** | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | 3.2 | tuntas |
| **19** | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 18 | 3.6 | tuntas |
| **20** | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 19 | 3.8 | tuntas |
| **21** | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 13 | 2.6 | belum tuntas |
| **22** | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 18 | 3.6 | tuntas |

Pada Siklus II, sebanyak 18 dari 22 anak mencapai kategori tuntas, sedangkan 4 anak masih belum tuntas. Persentase ketuntasan klasikal mencapai 81,82%, sehingga telah melampaui indikator keberhasilan minimal 75%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa perbaikan tempo instruksi, penggunaan musik instrumental, dan pengaturan jarak selama kegiatan *Brain Gym* mendukung peningkatan konsentrasi belajar anak.

**Rekapitulasi Hasil Penelitian**

Perkembangan konsentrasi belajar anak dari prasiklus hingga Siklus II dapat dilihat pada Tabel 4.

**Table 4**. Tabel Rekapitulasi Prasiklus, Siklus I dan Siklus II

| Kategori Perkembangan | Pra Siklus | Siklus I | Siklus II |
|---|---|---|---|
| BB (Belum Berkembang | 17 anak | 0 anak | 0 anak |
| MB (Mulai Berkembang) | 2 anak | 9 anak | 4 anak |
| BSH (Berkembang Sesuai Harapan) | 3 anak | 11 anak | 15 anak |
| BSB (Berkembang Sangat Baik) | 0 anak | 2 anak | 3 anak |
| Jumlah siswa | 22 anak | 22 anak | 22 anak |
| Jumlah siswa dengan kategori tuntas (BSH dan BSB) | 3 anak | 13 anak | 18 anak |
| % ketuntasan (BSH dan BSB) | 13,64 % | 59,1 % | 81,82 % |

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan peningkatan konsentrasi belajar secara bertahap setelah penerapan *Brain Gym*. Pada prasiklus, ketuntasan baru mencapai 13,64% dengan 3 anak berada pada kategori BSH dan BSB. Pada Siklus I, jumlah anak tuntas meningkat menjadi 13 anak atau 59,1%, kemudian pada Siklus II meningkat kembali menjadi 18 anak atau 81,82%. Capaian Siklus II telah melampaui target keberhasilan sebesar 75%, sehingga tindakan dihentikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan *Brain Gym* yang disertai penyesuaian tempo instruksi, penggunaan musik instrumental, dan pengaturan jarak dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak usia 5–6 tahun di TKIT Madani.

## 3.2 Pembahasan

**Penerapan Kegiatan *Brain Gym* pada Anak Usia 5–6 Tahun di TKIT Madani**

Penerapan *Brain Gym* pada anak usia 5–6 tahun di TKIT Madani dilaksanakan secara konsisten sebagai kegiatan pembuka selama 5–10 menit sebelum pembelajaran inti. Kegiatan dilakukan melalui Gerakan Pergantian Jempol Kanan–Kiri, Gerakan Diferensiasi Jari Tangan, Gerakan Silang Telinga dan Hidung, serta Gerakan Ritmis Lima Jari dan Kepalan Tangan. Guru

memberikan contoh dengan instruksi yang lambat, jelas, dan berulang, kemudian anak mengikuti gerakan dengan iringan musik instrumental. Penataan jarak, penggunaan musik, dan pemberian instruksi yang tepat membuat suasana pembelajaran lebih kondusif serta meningkatkan antusiasme dan fokus anak.

Secara teoretis, hasil tersebut sejalan dengan teori *Brain Gym* Paul Dennison yang menjelaskan bahwa integrasi gerak tubuh dapat mengoptimalkan koordinasi kerja otak dan membantu anak mencapai kondisi *relaxed alertness*, yaitu rileks tetapi tetap waspada sehingga lebih siap menerima pembelajaran. Dampaknya terlihat pada perubahan perilaku anak yang semula mudah terdistraksi, mengobrol, dan sulit menyelesaikan tugas menjadi lebih tenang, mampu mengikuti instruksi, dan menyelesaikan tugas secara mandiri. Secara kuantitatif, ketuntasan meningkat dari 13.64% (3 anak) pada prasiklus menjadi 59,1% (13 anak) pada Siklus I dan 81.82% (18 anak) pada Siklus II, melampaui indikator keberhasilan sebesar 75%. Temuan ini sejalan dengan Marlina, (2021) yang menyatakan bahwa *Brain Gym* secara berkala dapat mengurangi perilaku distraktif dan meningkatkan konsentrasi anak, serta Rahmawati, (2022) yang menemukan bahwa stimulasi motorik melalui senam otak mendukung kesiapan belajar dan kemampuan mempertahankan fokus.

**Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Usia 5–6 Tahun Melalui Kegiatan *Brain Gym***

Penerapan *Brain Gym* menunjukkan peningkatan konsentrasi belajar secara bertahap pada setiap siklus. Pada prasiklus, ketuntasan klasikal hanya mencapai 13,64% dengan 3 anak berada pada kategori BSH atau BSB. Setelah tindakan pada Siklus I, ketuntasan meningkat menjadi 59,1% atau 13 anak. Hasil tersebut belum optimal karena anak masih beradaptasi dengan gerakan dan kondisi kelas belum sepenuhnya kondusif. Setelah dilakukan perbaikan pada Siklus II berupa tempo instruksi yang lebih lambat, penggunaan musik instrumental, dan perluasan jarak gerak, ketuntasan meningkat menjadi 81,82% atau 18 anak dan telah melampaui indikator keberhasilan minimal 75%.

Peningkatan kuantitatif tersebut didukung oleh perubahan perilaku anak selama pembelajaran. Anak yang sebelumnya mudah beralih perhatian, mengobrol, bermain sendiri, dan tidak menyelesaikan tugas mulai menunjukkan kemampuan mendengarkan arahan, mempertahankan fokus lebih lama (*attention span*), serta menyelesaikan tugas secara mandiri. Secara teoretis, gerakan *Brain Gym* membantu mengintegrasikan fungsi otak, menurunkan ketegangan, dan menciptakan kondisi *relaxed alertness* sehingga anak lebih mampu menyaring gangguan dan memusatkan perhatian. Hasil ini sejalan dengan Handayani, (2020) yang menyatakan bahwa stimulasi *Brain Gym* secara rutin dapat

mengurangi perilaku impulsif dan meningkatkan konsentrasi anak. Temuan tersebut juga mendukung Lestari, (2023) yang menunjukkan bahwa kombinasi senam otak dan musik pengiring dapat memperpanjang rentang perhatian (*attention span*) anak usia 5–6 tahun serta mendukung kemampuan menerima materi dan menyelesaikan tugas.

### Faktor Pendukung dan Penghambat Penerapan *Brain Gym*

Keberhasilan penerapan *Brain Gym* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor pendukung utama adalah motivasi dan antusiasme anak terhadap aktivitas motorik karena karakteristik anak usia 5–6 tahun cenderung aktif bergerak. Penggunaan musik instrumental pada Siklus II turut mengurangi kejenuhan, membantu menstabilkan emosi, dan meningkatkan kesiapan anak untuk belajar. Keberhasilan tindakan juga diperkuat oleh kolaborasi antara peneliti dan guru pendamping dalam melakukan observasi dan refleksi. Selain itu, pemberian *reward* sederhana berupa stiker bintang, kesempatan menjadi pemimpin barisan, alat tulis, serta pujian verbal turut meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri anak untuk mempertahankan konsentrasi.

Adapun faktor penghambat terutama ditemukan pada Siklus I, yaitu perbedaan kemampuan koordinasi motorik anak, keterbatasan ruang kelas, jarak antar anak yang terlalu rapat, serta tempo instruksi guru yang terlalu cepat. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian anak kesulitan melakukan gerakan silang, saling bersentuhan saat bergerak, dan mengalami kebingungan dalam mengikuti instruksi. Hambatan tersebut kemudian diperbaiki pada Siklus II melalui pengaturan jarak, perlambatan tempo instruksi, serta penggunaan musik. Temuan ini sejalan dengan Saputri, (2021) yang menyatakan bahwa karakteristik anak yang aktif bergerak mendukung keberhasilan *Brain Gym*, tetapi efektivitasnya dapat terhambat oleh tempo instruksi dan keterbatasan ruang gerak. Hasil ini juga selaras dengan Wijaya, (2023) yang menegaskan bahwa penggunaan musik pengiring dan kolaborasi aktif antarguru menjadi faktor penting dalam meminimalkan hambatan motorik selama pelaksanaan senam otak.

Secara keseluruhan, penerapan *Brain Gym* yang dilakukan secara terstruktur dan disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak mampu meningkatkan konsentrasi belajar anak usia 5–6 tahun di TKIT Madani. Keberhasilan tindakan tidak hanya ditentukan oleh gerakan *Brain Gym*, tetapi juga oleh ketepatan instruksi, penataan lingkungan belajar, penggunaan media pendukung, motivasi anak, dan kolaborasi antara peneliti dengan guru.

## KESIMPULAN

Penerapan *Brain Gym* pada anak Kelompok B di TKIT Madani terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Kegiatan dilaksanakan selama 5–10 menit pada awal pembelajaran melalui Gerakan Pergantian Jempol Kanan–Kiri, Gerakan Diferensiasi Jari Tangan, Gerakan Silang Telinga dan Hidung, serta Gerakan Ritmis Lima Jari dan Kepalan Tangan. Pelaksanaan menjadi lebih optimal pada Siklus II setelah didukung musik instrumental, tempo instruksi yang lebih lambat dan jelas, serta pengaturan jarak berdiri yang lebih luas.

Peningkatan konsentrasi ditunjukkan oleh persentase ketuntasan klasikal yang meningkat dari 13,64% (3 anak) pada Prasiklus menjadi 59,1% (13 anak) pada Siklus I dan 81,82% (18 anak) pada Siklus II. Capaian tersebut telah melampaui target keberhasilan sebesar 75%, yang menunjukkan peningkatan kemampuan fokus dan ketahanan perhatian (*attention span*) anak selama pembelajaran.

Keberhasilan penerapan *Brain Gym* didukung oleh antusiasme anak terhadap aktivitas fisik, penggunaan musik pengiring, dan kolaborasi dengan guru pendamping. Adapun hambatan berupa keterbatasan koordinasi motorik awal, ruang gerak yang sempit, dan tempo instruksi yang terlalu cepat dapat diatasi melalui perbaikan tindakan pada Siklus II. Dengan demikian, *Brain Gym* dapat digunakan sebagai salah satu kegiatan yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak usia 5–6 tahun.

## DAFTAR PUSTAKA


Aisyah, F., & Muslam, M. (2025). Enhancing learning concentration in hyperactive children through brain gym activities at Wahyu Islamic Kindergarten. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, *8*(1), 15–27. https://doi.org/10.24042/al-athfaal.v8i1.26885

Anindita, D. N., Utami, M. S. S., & Eriany, RA. P. (2024). Melatih Konsentrasi Pada Anak TK-B Dengan Brain Gym. *PAUDIA : Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, *13*(1), 105–114. https://doi.org/10.26877/paudia.v13i1.17811

Deodhar, A. V., & Bertenthal, B. I. (2023). How attention factors into executive function in preschool children. *Frontiers in Psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1146101

Dian, D., Mediani, H. H., & Minnatillah, M. (2022). Brain Games and Gymnastics on Increasing Concentration Power of Early Childhood. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *6*(6), 5615–5620. https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.2487

Finders, J. K., Duncan, R. J., Korucu, I., Bryant, L. B., Purpura, D. J., & Schmitt, S. A. (2021). Examining Additive and Synergistic Relations Between Preschool Self-Regulation and Executive Function Skills: Predictions to Academic Outcomes. *Frontiers in Psychology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.721282

Goble, P., Flynn, T., Nauman, C., Almendarez, P., & Linstrom, M. (2021). Intervention Implementation of Tools of the Mind for Preschool Children's Executive Functioning. *Frontiers in Psychology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624140

Handayani, T. (2020). Pengaruh senam otak (brain gym) terhadap tingkat konsentrasi dan mereduksi perilaku impulsif anak usia dini. *Jurnal Observasi Pendidikan Anak*, *4*(1), 45–56.

Hidayat, Y., & Nurlatifah, L. (2023). ANALISIS KOMPARASI TINGKAT PENCAPAIAN PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI (STPPA) BERDASARKAN PERMENDIKBUD NO. 137 TAHUN 2014 DENGAN PERMENDIKBUDRISTEK NO. 5 TAHUN 2022. *Jurnal Intisabi*, *1*(1), 29–40. https://doi.org/10.61580/itsb.v1i1.4

Hutagalung, D. G. A., & Tangkin, W. P. (2023). Penerapan Metode Bernyanyi Sebagai Upaya Mengembangkan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, *5*(1), 111–119. https://doi.org/10.35473/ijec.v5i1.2035

Jiang, L. (2026). Challenges and Breakthroughs in Online Education for Children Aged 3 - 12: A Curriculum Design Study Based on Cognitive Development Theory. *Open Journal of Social Sciences*, *14*(05), 66–85. https://doi.org/10.4236/jss.2026.145005

Jylänki, P., Mbay, T., Hakkarainen, A., Sääkslahti, A., & Aunio, P. (2022). The effects of motor skill and physical activity interventions on preschoolers' cognitive and academic skills: A systematic review. *Preventive Medicine*, *155*, 106948. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106948

Lestari, S. (2023). Integrasi gerakan brain gym dan media audio dalam meningkatkan attention span anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Ilmiah Potensia*, *4*(1), 112–124.

Likhitweerawong, N., Boonchooduang, N., Khorana, J., Phinyo, P., Patumanond, J., & Louthrenoo, O. (2024). Executive dysfunction as a possible mediator for the association between excessive screen time and problematic behaviors in preschoolers. *PLOS ONE*, *19*(4), e0298189. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298189

Luo, X., Herold, F., Ludyga, S., Gerber, M., Kamijo, K., Pontifex, M. B., Hillman, C. H., Alderman, B. L., Müller, N. G., Kramer, A. F., Ishihara, T., Song, W., & Zou, L. (2023). Association of physical activity and fitness with executive function among preschoolers. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *23*(4), 100400. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2023.100400

Malambo, C., Nová, A., Clark, C., & Musálek, M. (2022). Associations between Fundamental Movement Skills, Physical Fitness, Motor Competency, Physical Activity, and Executive Functions in Pre-School Age Children: A Systematic Review. *Children*, *9*(7), 1059. https://doi.org/10.3390/children9071059

Mao, F., Huang, F., Zhao, S., & Fang, Q. (2024). Effects of cognitively engaging physical activity interventions on executive function in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *15*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1454447

Marlina, L. (2021). Penerapan metode brain gym untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *5*(2), 145–156.

Mas'Udah, Fatmawati, F. A., & Ifadah, A. S. (2025). Strategi Guru dalam Melatih Konsentrasi Belajar Anak Usia 3-4 Tahun. *Jurnal Caksana : Pendidikan Anak Usia Dini*, *8*(2), 1501–1509. https://doi.org/10.31326/jcpaud.v8i2.2584

Namazi, S. A., & Sadeghi, S. (2024). The immediate impacts of TV programs on preschoolers' executive functions and attention: a systematic review. *BMC Psychology*, *12*(1), 226. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01738-1

Nurdianingtyas, A., & Mukminin, A. (2026). Implementasi Brain Gym untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *10*(3), 1855–1864. https://doi.org/10.31004/obsesi.v10i3.8353

Olive, L. S., Telford, R. M., Westrupp, E., & Telford, R. D. (2024). Physical activity intervention improves executive function and language development during early childhood: The active early learning cluster randomized controlled trial. *Child Development*, *95*(2), 544–558. https://doi.org/10.1111/cdev.14014

Phillips, S. M., & Tucker, P. (2026). Executive function of preschoolers: the role of physical fitness and movement behaviours. *Pediatric Research*, *99*(1), 45–47. https://doi.org/10.1038/s41390-025-04132-8

Rahmawati, A. (2022). Efektivitas gerakan senam otak (brain gym) terhadap kesiapan belajar dan fokus kognitif anak usia 5–6 tahun. *Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak*, *7*(1), 34–45.

Rediarpi, N. M., Tegeh, I. M., & Asril, N. M. (2025). Metode Mindfulness Teknik STOP terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *Journal of Education Action Research*, *9*(1), 155–163. https://doi.org/10.23887/jear.v9i1.91540

Saputri, D. M. (2021). Analisis faktor pendukung dan penghambat stimulasi motorik melalui senam otak pada anak usia dini. *Jurnal PAUD Agapedia*, *5*(1), 78–89.

Susanti, N. P. D., Putu Rahayu Ujianti, & Rendy Setyowahyudi. (2025). Hit and jump Circuit Game to Stimulate the Concentration to 5 to 6 -Year -Old Children. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, *13*(1), 8–16. https://doi.org/10.23887/paud.v13i1.83147

Wijaya, R. (2023). Strategi pengelolaan kelas dan optimalisasi media audio dalam meminimalisir kendala pelaksanaan brain gym di taman kanak-kanak. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*, *11*(2), 201–212.

Williams, K. E., & Bentley, L. A. (2021). Latent Profiles of Teacher-Reported Self-Regulation and Assessed Executive Function in Low-Income Community Preschools: Relations With Motor, Social, and School Readiness Outcomes. *Frontiers in Psychology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.708514

World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour, and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization.

Wulandari, R. , & Dimyati. (2022). Pengaruh aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.