

EFEKTIVITAS GERAKAN SENAM DASAR DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK

Agus Mulyana¹, Aura Nazwa Ar'zahra Adriawan², Awalia Safitri³, Dena Dwitami⁴,
Dhea Citra Melisa⁵, Frisian Nur Hanapiah⁶, Humairo Husnul Khotimah⁷,
Larissa Suci Amalia Salwa Mansyur⁸

^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8}Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudi No.229, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
Email: goestmulyana@upi.edu

Article History

Received: 04-06-2024

Revision: 12-06-2024

Accepted: 14-06-2024

Published: 16-06-2024

Abstract. Learning concentration is the ability to concentrate on the learning process, very important for students because it supports good understanding and memory. This study aims to determine the effectiveness of basic gymnastics in improving children's learning concentration. This study uses a qualitative approach through literature review to collect, evaluate, and synthesize data from various sources about the research subject. Articles published on Google Scholar are the source of data for these research articles. The data analysis used is qualitative data analysis consisting of data reduction, data submission, and conclusion drawing. The findings of this study are that this physical activity can stimulate blood flow to the brain, improve cognitive function, and reduce stress and anxiety. Through basic gymnastics movements, children can learn to be more focused, disciplined, and organized in completing school assignments. Basic gymnastics also helps children develop social and emotional skills, such as cooperation and self-control, which are very useful in a learning environment. Routinely doing basic gymnastics provides an energy boost that can help children cope with boredom, allowing them to stay awake and focused during study sessions. Thus, basic gymnastics is an effective and enjoyable method to improve the learning concentration of elementary school students, providing long-term benefits for cognitive and physical development.

Keywords: Basic Gymnastics, Physical Activity, Concentration

Abstrak. Konsentrasi belajar adalah kemampuan memusatkan pikiran pada proses pembelajaran, sangat penting bagi siswa karena mendukung pemahaman dan ingatan yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam dasar dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui *literature review* untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis data dari berbagai sumber tentang subjek penelitian. Artikel yang dipublikasikan di *Google Scholar* adalah sumber data artikel penelitian ini. Analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif yang terdiri dari pengurangan data, penyampaian data, dan penarikan kesimpulan. Temuan penelitian ini yaitu aktivitas fisik ini dapat merangsang aliran darah ke otak, meningkatkan fungsi kognitif, dan mengurangi stres serta kecemasan. Melalui gerakan senam dasar, anak-anak dapat belajar untuk lebih fokus, disiplin, dan teratur dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Senam dasar juga membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial dan emosional, seperti kerjasama dan pengendalian diri, yang sangat berguna dalam lingkungan belajar. Rutin melakukan senam dasar memberikan dorongan energi yang dapat membantu anak-anak mengatasi kejenuhan, memungkinkan mereka tetap terjaga dan fokus selama sesi belajar. Dengan demikian, senam dasar adalah metode yang efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, memberikan manfaat jangka panjang bagi perkembangan kognitif dan fisik.

Kata Kunci: Senam Dasar, Aktifitas Fisik, Konsentrasi

How to Cite: Mulyana, A., Adriawan, A. N. A., Safitri, A., Dwitami, D., Melisa, D. C., Hanapiah, F. N., Khotimah, H. H., & Mansyur, L. S. A. S. (2024). Efektivitas Gerakan Senam Dasar dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (3), 3078-3085. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1209>

PENDAHULUAN

Konsentrasi merupakan kemampuan penting dalam proses belajar. Siswa dengan konsentrasi baik lebih mudah fokus pada pelajaran dan memahami materi dengan lebih baik. Senam dasar, salah satu aktivitas fisik, terbukti efektif meningkatkan konsentrasi belajar. Penelitian menunjukkan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi (Santoso & Anandaputra, 2017). Konsentrasi belajar terpusat pada situasi dan kondisi dalam proses pembelajaran, menghasilkan pemahaman yang baik sehingga pelajaran mudah diingat dan diserap. Konsentrasi sangat penting dalam setiap proses pembelajaran karena merupakan faktor kunci yang mendukung siswa dalam belajar (Pujiastuti et al., 2024).

Upaya untuk meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar diperlukan. Aktivitas fisik seperti senam dasar merangsang aliran darah ke otak, meningkatkan fungsi kognitif dan fokus, membantu anak-anak mengembangkan koordinasi, disiplin, dan keterampilan motorik, berkontribusi pada peningkatan konsentrasi (Krissanthy & Kurniawan, 2020). Latihan fisik seperti senam dasar membantu mengurangi ketegangan dan kelelahan, mengatasi kecemasan dan depresi, mengurangi emosi negatif seperti marah dan benci (Agustina & Priambodo, 2017).

Senam dasar memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kebugaran anak, termasuk meningkatkan konsentrasi belajar (Nuryana & Purwanto, 2010). Aktivitas fisik ini meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, membantu anak-anak berkonsentrasi saat belajar. Senam juga membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan melalui pelepasan endorfin, membuat anak-anak lebih rileks dan kurang cemas, sehingga memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih baik (Kiabeni et al., 2021). Gerakan senam dasar yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar antara lain *jumping jacks*, *lunges*, *toe touches*, *balancing on one leg*, *arm circles*, *cross crawl*, dan *side-to-side hops*. Senam dasar memiliki beberapa kelebihan, seperti melibatkan gerak seluruh tubuh, tidak memerlukan waktu lama untuk melakukannya, murah dan sederhana, tidak memerlukan instruktur khusus, dan menyenangkan bagi anak (Kurniawan & Maryanti, 2020).

Penerapan senam dasar dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar memerlukan dukungan dari orang tua dan guru (Kurniawan & Maryanti, 2020). Orang tua dapat membiasakan anak melakukan senam dasar di rumah, sedangkan guru dapat menerapkan senam dasar sebagai bagian dari kegiatan belajar mengajar di sekolah. Dengan pemahaman dan penerapan yang tepat, senam dasar dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak, sehingga mendukung proses belajar yang lebih optimal dan mencapai hasil belajar yang lebih baik (Oktavianis & Febrianta, 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui *literature review* untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis data dari berbagai sumber tentang subjek penelitian. Penelitian ini tidak melakukan penelitian primer atau pengumpulan data baru, sebaliknya penelitian ini bergantung pada informasi yang telah diterbitkan oleh peneliti lain dalam bentuk artikel jurnal, buku, tesis, dokumen resmi, dan sumber lain. Artikel yang dipublikasikan di *Google Scholar* adalah sumber data artikel penelitian ini. Dengan menggunakan pendekatan ini, seseorang dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas gerakan senam dasar dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak dari berbagai disiplin ilmu menggunakan metode penelitian literatur, terutama dalam penelitian kualitatif, tinjauan literatur, dan penelitian teoritis. Keunggulan metode ini adalah memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang luas dan mendalam tentang topik penelitian tanpa harus melakukan penelitian awal, yang memakan waktu dan biaya lebih besar. Analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif yang terdiri dari pengurangan data, penyampaian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN DISKUSI

Menurut Siswanto (dalam Arifudin, 2022) bahwa konsentrasi yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi. Dapat diartikan, konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan pikiran pada satu hal dengan mengabaikan hal-hal lain yang tidak terkait. konsentrasi Belajar adalah terpusatnya pikiran pada situasi dan kondisi dalam proses pembelajaran, konsentrasi dapat menghasilkan pemahaman yang baik sehingga pelajaran yang dipelajari akan mudah diingat dan diserap dengan baik (Arini, 2019). Konsentrasi dalam belajar sangat penting dalam setiap proses pembelajaran. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa konsentrasi adalah faktor kunci yang mendukung siswa dalam belajar. Jika siswa tidak dapat berkonsentrasi pada pelajaran yang sedang berlangsung, mereka akan merugikan diri sendiri karena tidak memperoleh apapun dari pelajaran tersebut. Karena konsentrasi sangat penting bagi siswa, maka konsentrasi dapat dianggap sebagai prasyarat agar siswa berhasil mencapai tujuan pembelajaran (Kiabeni et al., 2021).

Berkaitan dengan hal tersebut, diperlukan upaya untuk meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar. Soemitro (1991) menyatakan bahwa anak-anak tidak akan menyia-nyiakan kesempatan untuk bermain jika memang ada. Secara harfiah dapat dikatakan bahwa alam sekitar merangsang anak untuk bergerak, sehingga organ-organ tubuhnya seperti jantung, paru-paru, dan otot-otot seluruh tubuhnya akan berkembang lebih serasi. Aktivitas fisik seperti

senam dasar merangsang aliran darah ke otak, yang dapat meningkatkan fungsi kognitif dan fokus. Selain itu, senam membantu anak-anak mengembangkan koordinasi, disiplin, dan keterampilan motorik, yang berkontribusi pada peningkatan konsentrasi. Latihan yang terstruktur dan rutin juga mengajarkan anak-anak tentang rutinitas dan tanggung jawab, yang secara keseluruhan mendukung kemampuan mereka untuk tetap fokus dan berkonsentrasi dalam kegiatan sehari-hari, termasuk belajar. Latihan fisik seperti senam dasar sering membantu mengurangi ketegangan dan kelelahan, mengatasi kecemasan dan depresi, mengurangi emosi-emosi negatif seperti marah dan benci. Secara berulang-ulang, setelah melakukan latihan fisik, kekuatan konsentrasi meningkat serta pencernaan dan tidur menjadi lebih baik (Santoso & Anandaputra, 2017)

Dalam usia dasar, jenis-jenis senam yang ada di sekolah dasar ada tiga. Pertama, senam dasar. Kedua, senam irama. Ketiga, senam lantai atau ketangkasan. Senam Dasar adalah latihan yang dilakukan sebagai persiapan sebelum gerakan utama atau pemanasan (Yanti & Bahri, 2018). Contoh dari senam dasar ini termasuk guling ke depan dan guling ke belakang. Senam Irama adalah latihan senam yang dilakukan dengan iringan musik, seperti tepukan, ketukan, nyanyian, musik, dan lain-lain. Senam Lantai atau Ketangkasan adalah jenis senam yang dilakukan di atas lantai atau matras dengan gerakan-gerakan yang bersifat sistematis. Senam lantai ini juga termasuk dalam kategori senam artistik yang menggunakan alat (Tarigan et al., 2018). Contoh gerakan dalam senam lantai meliputi kayang, *handstand*, dan *headstand*.

Selain itu, terdapat penelitian yang mengatakan bahwa senam otak bisa meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar. Senam otak (*brain gym*) adalah serangkaian gerakan sederhana yang bertujuan untuk menghubungkan atau menyatukan pikiran dan tubuh. Selain meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, senam otak juga mencakup gerakan-gerakan yang dapat merangsang kinerja otak dan membuatnya berfungsi secara optimal. (Surutan 2020; Panzilion et al., dalam Heni & Nurlika 2021). Adapun gerakan senam dasar yang bisa meningkatkan konsentrasi belajar pada anak:

- *Jumping Jacks*; Jumping jacks melibatkan melompat dengan merentangkan tangan dan kaki ke samping, lalu kembali ke posisi awal. Gerakan ini meningkatkan aliran darah dan energi, serta membantu anak-anak fokus dengan mengkoordinasikan gerakan tubuh mereka.
- *Lunges*; Lunges dilakukan dengan melangkah satu kaki ke depan dan menurunkan tubuh hingga lutut depan membentuk sudut 90 derajat. Gerakan ini membantu koordinasi dan keseimbangan, serta memerlukan konsentrasi untuk menjaga postur yang tepat (Kamila et al., 2022).

- *Toe Touches*; Gerakan ini melibatkan berdiri tegak, lalu membungkuk ke depan untuk menyentuh jari kaki. Toe touches meningkatkan fleksibilitas dan membutuhkan fokus untuk menjaga keseimbangan dan melakukan gerakan dengan benar.
- *Balancing on One Leg*; Anak-anak berdiri dengan satu kaki diangkat dan ditahan selama beberapa detik. Gerakan ini meningkatkan keseimbangan dan memerlukan konsentrasi yang tinggi untuk menjaga posisi stabil.
- *Arm Circles*; Anak-anak merentangkan tangan ke samping dan membuat lingkaran kecil dengan tangan mereka, berputar ke depan dan ke belakang. Gerakan ini membantu memperkuat bahu dan lengan, serta meningkatkan koordinasi dan meningkatkan kesadaran tubuh, yang dapat membantu dalam meningkatkan konsentrasi.
- *Cross Crawl*; Gerakan ini melibatkan mengangkat lutut kanan dan menyentuhnya dengan siku kiri, kemudian sebaliknya. Cross crawl membantu mengembangkan koordinasi bilateral dan merangsang kedua sisi otak, yang dapat meningkatkan konsentrasi.
- *Side-to-Side Hops*; Cara melakukan gerakan ini adalah Berdiri tegak dengan kaki rapat, Melompat ke samping kanan, mendarat dengan kedua kaki, Lakukan lompatan ke samping kiri, kembali mendarat dengan kedua kaki. gerakan ini membantu meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh, serta menjaga anak-anak tetap fokus pada gerakan (Ristanti et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian, untuk meningkatkan konsentrasi belajar terutama untuk siswa Sekolah Dasar adalah dengan aktivitas fisik. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah dilakukan oleh siswa sekolah dasar adalah senam dasar (Khotimah et al., 2020). Metode tersebut merupakan pengembangan dan modifikasi lebih lanjut dari metode yang pernah diterapkan pada sekolah-sekolah di Jepang akhir masa Perang Dunia II (Kuroyanagi, 1985). Senam dasar memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kebugaran anak, termasuk meningkatkan konsentrasi belajar. Berikut adalah beberapa manfaat dari gerakan senam dasar:

- Meningkatkan aliran darah ke otak; aktivitas fisik seperti senam dasar meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, yang dapat meningkatkan fungsi kognitif dan fokus. Dengan demikian, anak-anak dapat lebih mudah berkonsentrasi saat belajar.
- Mengurangi stres dan kecemasan; senam dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan melalui pelepasan endorfin. Anak-anak yang lebih rileks dan kurang cemas cenderung memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih baik saat belajar.
- Meningkatkan keterampilan motorik dan koordinasi; gerakan senam dasar melibatkan keterampilan motorik dan koordinasi tubuh, yang juga berperan dalam meningkatkan

kemampuan otak untuk memproses informasi dan mempertahankan perhatian pada tugas-tugas belajar.

- Meningkatkan disiplin dan rutinitas; melakukan senam secara teratur mengajarkan anak-anak tentang pentingnya rutinitas dan disiplin. Keteraturan dalam aktivitas fisik ini dapat diterapkan dalam kebiasaan belajar mereka, membantu mereka untuk lebih fokus dan teratur dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah (Setiawan & Donny Setiawan, 2019).
- Meningkatkan energi dan mengurangi kejenuhan; aktivitas fisik seperti senam memberikan dorongan energi yang dapat membantu anak-anak mengatasi kejenuhan dan kebosanan. Dengan energi yang lebih tinggi, mereka lebih mampu tetap terjaga dan fokus selama sesi belajar.
- Mengembangkan kemampuan sosial dan emosional; senam yang dilakukan dalam kelompok atau tim dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial dan emosional, seperti kerjasama dan pengendalian diri, yang juga bermanfaat dalam lingkungan belajar (Faridah & Ariyanto, 2021).

Selain itu, terdapat beberapa kelebihan dari senam dasar, antara lain (1) melibatkan gerak seluruh tubuh, (2) tidak memerlukan waktu lama untuk melakukannya (10 –15 menit), (3) murah dan sederhana karena dapat dilakukan tanpa alat-alat khusus dan gerakannya tidak terlalu rumit, (4) tidak memerlukan instruktur khusus, dapat diajarkan oleh guru atau orang tua, serta, (5) menyenangkan bagi anak (Kamila et al., 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi memegang peranan penting dalam proses pembelajaran, dengan siswa yang mampu berkonsentrasi lebih mudah menyerap materi pelajaran. Senam dasar telah terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak-anak. Melalui aktivitas fisik ini, aliran darah ke otak meningkat, memperbaiki fungsi kognitif, dan membantu pengembangan keterampilan motorik, disiplin, serta koordinasi tubuh. Ini dapat dibuktikan melalui penelitian yang mengungkapkan manfaat positif senam dasar terhadap kemampuan konsentrasi siswa. Tidak hanya memberikan manfaat fisik, senam dasar juga memiliki beberapa kelebihan yang mendukung peningkatan konsentrasi belajar anak-anak. Gerakan yang melibatkan seluruh tubuh, sederhana, dan mudah dilakukan tanpa memerlukan alat khusus membuatnya dapat diaplikasikan dengan mudah di berbagai lingkungan. Selain itu, kegiatan ini dapat dilakukan dalam waktu singkat tanpa membutuhkan instruktur khusus, sehingga dapat secara fleksibel diterapkan baik di rumah oleh orang tua maupun di sekolah oleh guru. Dengan demikian, efektivitas senam dasar dalam meningkatkan

konsentrasi belajar dapat dibuktikan secara praktis melalui kelebihan-kelebihannya tersebut. Dengan pemahaman yang mendalam tentang manfaat dan metode pelaksanaan senam dasar, baik orang tua maupun guru dapat berperan aktif dalam memfasilitasi dan mempraktikkan aktivitas ini dalam kehidupan sehari-hari anak-anak. Melalui upaya konsisten dan terarah, dampak positif dari senam dasar terhadap konsentrasi belajar anak dapat terus terwujud dan dapat dibuktikan melalui pencapaian hasil belajar yang lebih baik

REFERENSI

- Agustina, A. T., & Priambodo, A. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Peserta Unesa Petanque Club*. 05.
- Artha Margiathi, S., Lirian, O., Wulandari, R., Putri, N. D., Musyadad, V. F., Pgmi, R., & Santang, I. (2023). Dampak Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Primary Edu (JPE)*, 1(1), 61–68.
- Bili, L. D., & Dewi, M. (2019). Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68–78. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
- Damayanti, A. F., & Hasibuan, A. T. (2021). the History of Gymnastics and Types of Gymnastics in Sd/Mi. *Abdau: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 4(2), 208–222. <https://doi.org/10.36768/abdau.v4i2.201>
- Faridah, F., & Ariyanto, A. (2021). Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Hafalan Al-Qur'an Pada Siswa Smp-It Ash-Shidiqi Di Kecsaaamatan Pemayung. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 394. <https://doi.org/10.36565/Jab.V10i2.391>
- 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>
- Kamila, A., Harini, R., & Ponirah, P. (2022). Literature Review: Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 693–705. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V4i3.6004>
- Khotimah, S. H., Sunaryati, T., & Suhartini, S. (2020). Penerapan Media Gambar Sebagai Upaya Dalam Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 676. <https://doi.org/10.31004/Obsesi.V5i1.683>
- Kiabeni, Y. Y., Kanca, I. N., & Artanayasa, I. W. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Pbl Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Ditinjau Dari Minat Belajar Peserta Didik. *Mimbar Ilmu*, 26(2), 260. <https://doi.org/10.23887/Mi.V26i2.35626>
- Krissanthy, A., & Kurniawan, F. (2020). *Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa Di Sma 9 Bekasi*.
- Kurniawan, D. T., & Maryanti, S. (2020). Efektivitas Senam Otak (Brain Gym) Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Perkuliahan Dari Rumah Selama Masa Pandemi Covid – 19. *Journal Of Science Education And Practice*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.33751/Jsep.V4i1.2825>
- Nuryana, A., & Purwanto, S. (2010). *Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak*. 12(1).
- Oktavianis, F. A., & Febrianta, Y. (2023). *Motivasi Peserta Didik Pada Pembelajaran Senam Lantai Pelajaran Penjasorkes Di Kelas Iv Sd Negeri Karangkemiri 02*.

- Pujiastuti, N., Handoko, L., Gustirini, R., Indriani, R., & Sugiyatmi, T. A. (2024). Pendidikan Kesehatan Pada Anak Tentang Senam Otak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(2), 2285. <https://doi.org/10.31764/Jmm.V8i2.22313>
- Santoso, S. S., & Anandaputra, H. (2017). Hubungan Intensitas Olahraga Dengan Daya Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi Kelas 10 Dan 11 Sman 5 Depok Jawa Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.24853/Jkk.13.1.1-8>
- Setiawan, W. & Donny Setiawan. (2019). Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Media Hulahop Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Pakusari. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 4(1), 16–20. <https://doi.org/10.36526/Kejaora.V4i1.617>
- Sukmawati, N., & Endrawan, I. B. (2022). Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Melalui Senam Tarigan, B., Hendrayana, Y., & Wijayanti, K. E. (2018). Implementasi Pendekatan Saintifik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga: Dapatkah Meningkatkan Konsentrasi Dan Kecerdasan Spasial (Spatial Intelegence) Siswa Sekolah Dasar Yang Tinggal Di Daerah Pegunungan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2). <https://doi.org/10.17509/Jpjo.V3i2.12476>
- Yanti, N., & Bahri, S. (2018). *Penggunaan Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Sd Negeri Ateuk Aceh Besar*.