

PENGARUH TEKNIK PEMBELAJARAN BRAIN BREAKS TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA KELAS IV PADA MATERI HAK DAN KEWAJIBAN FASE B SDIT INSAN MADANI KOTA PALOPO

Nurazizah¹, Nurdin K², Ervi Rahmadani³

^{1, 2, 3}Universitas Islam Negeri Palopo, Jl. Agatis, Palopo, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: nurazizahrizal660@gmail.com

Article History

Received: 18-04-2026

Revision: 28-04-2026

Accepted: 30-04-2026

Published: 02-05-2026

Abstract. This study was motivated by the issue of suboptimal student learning outcomes. In the learning process, student learning outcomes can vary, making it necessary to implement learning strategies that can help improve these outcomes. Therefore, this study aims to examine the implementation of the Brain Breaks learning technique, the differences in student learning outcomes before and after the implementation of this technique, and the effect of the Brain Breaks learning technique on student learning outcomes. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a one-group pretest–posttest design. The study was conducted at SDIT Insan Madani in Palopo City from October to November 2025 with a sample of 26 fourth-grade students. Data collection was carried out through tests in the form of pretests and posttests as well as questionnaires. The data obtained were then analyzed using a statistical test, namely the paired sample t-test. The results of the study indicate an improvement in student learning outcomes, with the average pretest score of 64.88 increasing to 86.92 on the posttest. The results of the paired sample t-test showed a significance level of $p < 0.001$, indicating a highly significant effect of the Brain Breaks learning technique on the learning outcomes of fourth-grade students regarding the rights and obligations phase B material at SDIT Insan Madani in Palopo City. Thus, the Brain Breaks learning technique can be used as an effective learning strategy to improve student learning outcomes

Keywords: Brain Breaks, Learning Outcomes, Rights and Responsibilities

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya permasalahan terkait hasil belajar siswa yang belum optimal. Dalam proses pembelajaran, capaian hasil belajar siswa dapat berbeda-beda sehingga diperlukan strategi pembelajaran yang dapat membantu meningkatkan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik pembelajaran *Brain Breaks*, perbedaan hasil belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan, serta pengaruh teknik pembelajaran *Brain Breaks* terhadap hasil belajar siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi eksperimen*) menggunakan desain *one group pretest–posttest*. Penelitian dilaksanakan di SDIT Insan Madani Kota Palopo pada bulan Oktober sampai November 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 26 siswa kelas IV. Pengumpulan data dilakukan melalui tes berupa *pretest* dan *posttest* serta angket. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji statistik, yaitu uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar siswa, di mana nilai rata-rata *pretest* sebesar 64,88 meningkat menjadi 86,92 pada *posttest*. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p < 0,001$, yang berarti terdapat pengaruh yang sangat signifikan dari teknik pembelajaran *Brain Breaks* terhadap hasil belajar siswa kelas IV pada materi hak dan kewajiban fase B di SDIT Insan Madani Kota Palopo. Dengan demikian, teknik pembelajaran *Brain Breaks* dapat digunakan sebagai salah satu strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa

Kata Kunci: *Brain Breaks*, Hasil Belajar, Hak dan Kewajiban

How to Cite: Nurazizah., Nurdin K., & Rahmadani, E. (2026). Pengaruh Teknik Pembelajaran *Brain Breaks* Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV pada Materi Hak dan Kewajiban Fase B SDIT Insan Madani Kota Palopo. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 7 (3), 3091-3102. <http://doi.org/10.54373/imeij.v7i3.5400>

PENDAHULUAN

Pembelajaran Pendidikan Pancasila di sekolah dasar memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, sikap, dan perilaku peserta didik agar sesuai dengan nilai-nilai Pancasila sebagai dasar negara dan pedoman hidup bermasyarakat (Kemendikbudristek, 2022; Suyitno, 2021). Mata pelajaran ini tidak hanya menuntut pemahaman kognitif, tetapi juga keterlibatan afektif dan partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran agar nilai-nilai seperti keadilan, tanggung jawab, dan gotong royong dapat terinternalisasi secara bermakna (Budimansyah, 2020). Oleh karena itu, keberhasilan pembelajaran Pendidikan Pancasila sangat bergantung pada kualitas proses pembelajaran yang mampu menjaga konsentrasi dan keterlibatan siswa secara berkelanjutan.

Konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor psikologis penting yang memengaruhi keberhasilan siswa dalam memahami materi dan mencapai hasil belajar yang optimal (Slameto, 2019; Djamarah, 2020). Siswa yang mampu mempertahankan fokus selama pembelajaran cenderung memiliki pemahaman konsep yang lebih baik serta mampu menyelesaikan tugas secara efektif. Sebaliknya, menurunnya konsentrasi belajar dapat menyebabkan rendahnya daya serap materi, berkurangnya partisipasi aktif, dan pada akhirnya berdampak pada rendahnya hasil belajar (Uno, 2021). Kondisi ini semakin menantang pada sekolah dengan sistem full day school, di mana durasi belajar yang panjang berpotensi menimbulkan kelelahan kognitif dan kejenuhan pada siswa (Sari & Kurniawan, 2022).

Permasalahan rendahnya konsentrasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi dan kondisi fisik siswa, tetapi juga oleh faktor eksternal, termasuk metode, strategi, dan variasi pembelajaran yang digunakan guru (Hamalik, 2018; Sanjaya, 2020). Pembelajaran yang bersifat monoton dan kurang melibatkan aktivitas siswa cenderung membuat peserta didik kehilangan fokus, terutama pada jam-jam akhir pembelajaran. Dampaknya, pemahaman siswa terhadap materi menjadi tidak optimal dan ketuntasan belajar sulit tercapai.

Hasil observasi awal yang dilakukan di kelas IV SDIT Insan Madani Kota Palopo menunjukkan bahwa sekitar 19,23% siswa mengalami penurunan konsentrasi saat pembelajaran berlangsung terlalu lama atau disampaikan secara kurang variatif. Kondisi ini semakin tampak pada sesi pembelajaran terakhir dalam sistem full day school. Dampak dari menurunnya konsentrasi tersebut terlihat pada hasil belajar, di mana masih terdapat lima siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar pada mata pelajaran Pendidikan Pancasila, khususnya materi hak dan kewajiban. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan antara konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa yang perlu ditangani melalui strategi pembelajaran yang tepat.

Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi kejenuhan dan menurunnya konsentrasi siswa adalah penerapan teknik brain breaks. Brain breaks merupakan jeda singkat dalam pembelajaran yang diisi dengan aktivitas fisik ringan, permainan sederhana, atau aktivitas menyenangkan lainnya yang bertujuan menyegarkan kembali kondisi mental siswa (Tok & Kandemir, 2020; Maharani et al., 2023). Penerapan brain breaks terbukti mampu meningkatkan fokus, memperbaiki suasana kelas, serta membantu siswa kembali siap menerima materi pembelajaran berikutnya.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa brain breaks berpengaruh positif terhadap konsentrasi dan keterlibatan belajar siswa. Prasetya dan Nurkholis (2023) menemukan bahwa penerapan brain breaks terjadwal mampu meningkatkan konsentrasi dan prestasi akademik siswa sekolah dasar. Penelitian lain juga melaporkan bahwa brain breaks efektif dalam mengurangi kejenuhan dan meningkatkan motivasi belajar siswa (Putri et al., 2022; Rahman & Hidayat, 2024). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada peningkatan konsentrasi atau prestasi belajar secara umum, dan belum secara spesifik mengkaji pengaruh brain breaks terhadap hasil belajar Pendidikan Pancasila yang diukur melalui ketuntasan belajar pada materi tertentu. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian yang secara simultan menganalisis pengaruh teknik brain breaks terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Pancasila, khususnya materi hak dan kewajiban, dalam konteks sekolah dasar dengan sistem full day school. Selain itu, penelitian ini menempatkan brain breaks bukan sekadar sebagai aktivitas penyegar, tetapi sebagai bagian strategis dari desain pembelajaran yang dirancang untuk mendukung pencapaian tujuan pembelajaran secara kognitif dan afektif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan teknik brain breaks terhadap peningkatan konsentrasi dan hasil belajar siswa kelas IV pada mata pelajaran Pendidikan Pancasila di SDIT Insan Madani Kota Palopo. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru dalam mengembangkan pembelajaran yang lebih efektif dan menyenangkan, serta menjadi rujukan bagi sekolah lain yang menghadapi permasalahan serupa dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Jenis penelitian *Quasi Eksperimental* atau dikenal dengan sebutan eksperimen semu. Desain eksperimen yang digunakan adalah *One Group Pretest–Posttest Design*. Dalam desain ini,

penelitian hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelas kontrol. Kelompok tersebut diberikan tes awal (*pretest*), kemudian diberi perlakuan berupa penerapan teknik pembelajaran *brain breaks*, dan selanjutnya diberikan tes akhir (*posttest*).

Tabel 1. Desain penelitian *one grup pretest-postest design*

<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
O1	x	O2

Keterangan :

O1= Nilai siswa kelas IV sebelum diberikan perlakuan (*pretest*)

X = Perlakuan (Teknik pembelajaran *brain breaks*)

O2 = Nilai siswa kelas IV setelah diberikan perlakuan (*posttest*)

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Insan Madani Kota Palopo yang beralamat Jalan Islamic Center I KM. 4, Binturu, Takkalala, Kecamatan Wara Selatan., Kota Palopo, Sulawesi Selatan 91921, Indonesia. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas IV SDIT Insan Madani Kota Palopo yang terdiri atas kelas IV A sebanyak 26 siswa, IV B sebanyak 25 siswa, IV C sebanyak 30 siswa, dan IV D sebanyak 30 siswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik non-probability sampling dengan jenis *purposive sampling*, yaitu dengan memilih kelas IV A yang berjumlah 26 siswa sebagai sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi (1) Angket; melalui angket tersebut, siswa diminta memberikan respon sesuai dengan pengalaman dan pendapat mereka setelah mengikuti kegiatan *brain breaks*. Data dari angket ini bertujuan untuk mengetahui tanggapan siswa terhadap penerapan kegiatan tersebut di kelas. Angket disusun menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS) = 5, Setuju (S) = 4, Ragu-ragu (RR) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 1, (2) Tes; Tes digunakan untuk mengukur hasil belajar siswa setelah mengikuti pembelajaran dengan penerapan teknik *brain breaks*. Tes yang diberikan berupa soal mata pelajaran PPKn yang disesuaikan dengan materi yang telah diajarkan, (3) Dokumentasi; Peneliti menggunakan teknik dokumentasi untuk membantu mendapatkan data dan informasi yang peneliti butuhkan, dengan cara ini data yang diperoleh oleh peneliti tidak hanya bersumber dari jawaban responden. Teknik analisis data terdiri atas (1) analisis statistik deskriptif terdiri atas rata-rata (mean), standar deviasi (SD), menghitung persentase (%) skor capaian responden, dan (2) analisis statistik inferensial (uji asumsi klasik) terdiri atas uji normalitas, uji hipotesis menggunakan uji t berpasangan (*paired sample t-test*).

HASIL

Analisis Deskriptif Hasil Penelitian

Deskriptif Penerapan Teknik Brain Breaks (Angket Brain Breaks)

Untuk mengetahui gambaran penerapan teknik pembelajaran *Brain Breaks* pada masing-masing siswa, berikut disajikan hasil pengolahan angket *Brain Breaks* yang dikelompokkan ke dalam interval skor dan kategori agar dapat terlihat kondisi penerapan teknik *Brain Breaks* secara menyeluruh di kelas IV A.

Tabel 3. Kategori skor angket *brain breaks*

No	Interval Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	50–64	21	80,77%	Baik
2	35–49	5	19,23%	Cukup
3	20-34	0	0%	Kurang
Jumlah		26	100%	

Berdasarkan hasil pengelompokan skor, sebagian besar siswa berada pada kategori Baik yaitu sebanyak 21 siswa (80,77%), sedangkan 5 siswa (19,23%) berada pada kategori Cukup. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori Sangat Baik dan Kurang. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan teknik *Brain Breaks* di kelas IV A berada pada kategori baik. Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa respon siswa terhadap teknik pembelajaran *Brain Breaks* termasuk dalam kategori baik. Hal ini berarti sebagian besar siswa memberikan tanggapan yang positif terhadap penerapan teknik tersebut dalam proses pembelajaran.

Deskriptif Nilai *Pretest* dan *Posttest*

Untuk mengetahui tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *Brain Breaks*, peneliti mengumpulkan data melalui tes berupa *pretest* dan *posttest* pada materi Hak dan Kewajiban dalam mata pelajaran Pendidikan Pancasila. Berikut adalah gambaran mengenai perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* siswa, dilakukan analisis statistik deskriptif yang meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi.

Tabel 5. Hasil uji statistik deskriptif

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest	26	37.00	52.00	89.00	64.8846	9.36516	87.706
Posttest	26	27.00	73.00	100.00	86.9231	7.25492	52.634
Valid (listwise)	N 26						

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif tes *pretest* dan *posttest*, nilai *pretest* hasil belajar siswa menunjukkan rata-rata sebesar 64,88 dengan nilai terendah 52 dan nilai tertinggi 89. Rentang nilai sebesar 37 menunjukkan bahwa hasil belajar siswa sebelum penerapan teknik *Brain Breaks* masih bervariasi dan belum merata. Hal ini juga terlihat dari nilai standar deviasi sebesar 9,37 yang menunjukkan adanya perbedaan hasil belajar antar siswa. Setelah penerapan teknik *Brain Breaks*, hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa. Nilai rata-rata *posttest* meningkat menjadi 86,92 dengan nilai terendah 73 dan nilai tertinggi 100. Rentang nilai *posttest* sebesar 27 yang lebih kecil dibandingkan dengan *pretest* menunjukkan bahwa hasil belajar siswa menjadi lebih merata. Selain itu, nilai standar deviasi *posttest* sebesar 7,25 yang lebih rendah dibandingkan *pretest* menunjukkan bahwa hasil belajar siswa menjadi lebih seragam.

Pengaruh Teknik *Brain Breaks* terhadap Hasil Belajar Siswa

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal sebelum dilakukan uji hipotesis. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro–Wilk, karena jumlah sampel kurang dari 50.

Tabel 6. Hasil uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.195	26	.012	.922	26	.050
Posttest	.156	26	.101	.939	26	.130

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk, diperoleh nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,050 dan *posttest* sebesar 0,130. Karena nilai signifikansi kedua data tersebut $\geq 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Dengan demikian, pengujian selanjutnya dapat dilanjutkan ke tahap uji hipotesis menggunakan uji *t* berpasangan sebagai uji statistik parametrik.

Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas analisis data dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan SPSS versi 27. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Paired Sample *t*-Test, Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini Uji *Paired Sampel Test* untuk membandingkan selisih dari dua mean dari dua sampel berpasangan dengan asumsi data berkontribusi normal, sampel berpasangan berasal dari subyek yang sama. Dasar

pengambilan keputusan dalam uji hipotesis ini mengacu pada nilai signifikansi, yaitu jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka terdapat pengaruh teknik *brain breaks* terhadap hasil belajar siswa. Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka tidak terdapat pengaruh teknik *brain breaks* terhadap konsentrasi belajar siswa.

Tabel 8. Uji Paired samples test

Pasangan Data	Mean Selisih	Std. Deviasi	Std. Error Mean	95% CI Lower	95% CI Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest	-22,038	9,771	1,916	-25,985	-18,092	-11,500	25	< 0,001

Berdasarkan hasil pada uji Paired Samples t-Test, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik *brain breaks* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar siswa pada materi hak dan kewajiban fase B SDIT Insan Madani Kota Palopo

DISKUSI

Penerapan Teknik Pembelajaran *Brain Breaks* dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Materi Hak dan Kewajiban di Kelas Fase B SDIT Insan Madani Kota Palopo

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan, diketahui bahwa respon siswa terhadap penerapan teknik pembelajaran *Brain Breaks* berada pada kategori baik, dengan persentase sebesar 80,77%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memberikan tanggapan positif terhadap penggunaan teknik *Brain Breaks* dalam proses pembelajaran. Respon positif yang ditunjukkan siswa ini mengindikasikan bahwa teknik *Brain Breaks* mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan tidak monoton. Kegiatan jeda singkat yang disisipkan di tengah pembelajaran membantu siswa untuk mengurangi kejenuhan, sehingga mereka dapat kembali fokus dalam mengikuti proses belajar. Dengan demikian, siswa tidak hanya menjadi lebih aktif, tetapi juga lebih antusias dalam menerima materi pembelajaran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Eric Jensen yang menyatakan bahwa otak membutuhkan jeda istirahat sejenak di tengah aktivitas belajar agar dapat kembali bekerja secara optimal. *Brain Breaks* sebagai bentuk aktivitas singkat terbukti dapat membantu meningkatkan kesiapan belajar siswa dengan cara menyegarkan pikiran dan meningkatkan energi belajar. Selain itu, menurut John Medina, kemampuan perhatian (attention) siswa cenderung menurun setelah beberapa menit pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu,

pemberian jeda atau aktivitas selingan seperti *Brain Breaks* sangat penting untuk menjaga keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Hal ini mendukung temuan penelitian bahwa siswa memberikan respon yang baik terhadap penerapan teknik tersebut.

Respon siswa yang dominan berada pada kategori baik juga menunjukkan bahwa teknik *Brain Breaks* mudah diterima oleh siswa dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang cenderung aktif dan mudah merasa bosan. Aktivitas yang melibatkan gerakan, permainan ringan, atau interaksi sosial membuat siswa lebih nyaman dan tidak merasa terbebani selama pembelajaran. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil siswa yang memberikan respon pada kategori cukup. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik individu siswa, seperti tingkat minat, kondisi fisik, atau preferensi belajar yang berbeda. Oleh karena itu, guru perlu mengembangkan variasi dalam penerapan *Brain Breaks* agar dapat menjangkau seluruh kebutuhan siswa. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa teknik pembelajaran *Brain Breaks* memperoleh respon yang baik dari siswa dan efektif dalam menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *Brain Breaks* layak untuk digunakan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran di sekolah dasar.

Hasil Belajar Siswa Sebelum Penerapan Teknik *Brain Breaks* (Pretest)

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap data *pretest*, diperoleh gambaran bahwa hasil belajar siswa kelas IV A SDIT Insan Madani Kota Palopo sebelum penerapan teknik pembelajaran *Brain Breaks* masih tergolong rendah. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 64,88 dengan rentang nilai yang cukup lebar, yaitu dari 52,00 hingga 89,00, menunjukkan adanya variasi kemampuan belajar yang cukup signifikan antar siswa. Kondisi ini mengindikasikan bahwa konsentrasi dan kesiapan belajar siswa belum terbentuk secara optimal sebelum perlakuan diberikan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Slameto (2015) yang menyatakan bahwa perbedaan hasil belajar sering dipengaruhi oleh tingkat konsentrasi, kesiapan mental, serta kondisi fisik siswa saat mengikuti pembelajaran.

Nilai rata-rata *pretest* yang masih berada di bawah kriteria ketuntasan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mampu memahami materi Hak dan Kewajiban secara optimal. Rendahnya pemahaman ini tercermin dari kesulitan siswa dalam menjawab soal, menyelesaikan tugas, serta menjelaskan konsep yang dipelajari. Standar deviasi sebesar 9,36 memperkuat temuan bahwa hasil belajar siswa masih belum merata. Hal ini sejalan dengan penelitian Djamarah dan Zain (2018) yang menegaskan bahwa pembelajaran yang kurang

variatif dan monoton cenderung menurunkan konsentrasi belajar, sehingga berdampak pada rendahnya hasil belajar siswa.

Hasil observasi awal peneliti juga menunjukkan bahwa siswa kurang bersemangat, kurang aktif, dan mudah kehilangan fokus selama pembelajaran berlangsung. Kondisi ini menguatkan temuan kuantitatif yang diperoleh dari data pretest. Menurut teori kognitif Gagné, hasil belajar sangat dipengaruhi oleh kondisi internal siswa, seperti perhatian, motivasi, dan kesiapan belajar, yang harus diaktifkan sebelum proses pembelajaran inti berlangsung (Gagné, Briggs, & Wager, 2005). Tanpa adanya stimulasi yang mendukung kondisi tersebut, siswa akan mengalami kesulitan dalam menerima dan mengolah informasi secara optimal. Dengan demikian, rendahnya hasil belajar sebelum penerapan Brain Breaks menunjukkan adanya kebutuhan akan strategi pembelajaran yang mampu memulihkan fokus, meningkatkan kesiapan mental, serta menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Prasetya dan Nurkholis (2022) yang menyatakan bahwa jeda aktivitas terstruktur seperti Brain Breaks dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa, sehingga menjadi landasan penting dalam upaya peningkatan hasil belajar.

Hasil Belajar Siswa Setelah Penerapan Teknik *Brain Breaks* (Posttest)

Setelah diterapkannya teknik pembelajaran *Brain Breaks*, hasil analisis statistik deskriptif terhadap data posttest menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata (mean) posttest sebesar 86,92 dengan nilai minimum 73,00 dan nilai maksimum 100,00. Rentang nilai posttest sebesar 27,00 yang lebih kecil dibandingkan dengan pretest menunjukkan bahwa hasil belajar siswa setelah perlakuan menjadi lebih merata. Peningkatan nilai rata-rata posttest menunjukkan bahwa siswa sudah lebih memahami materi yang diajarkan. Siswa terlihat lebih mampu mengerjakan tugas dengan baik, lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran, serta menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan sebelum penerapan *Brain Breaks*. Selain itu, nilai standar deviasi sebesar 7,25 juga menunjukkan bahwa perbedaan hasil belajar antar siswa semakin kecil, sehingga hasil belajar siswa menjadi lebih seragam.

Peningkatan hasil belajar siswa setelah penerapan teknik *Brain Breaks* menunjukkan bahwa jeda pembelajaran yang disertai aktivitas fisik ringan dan aktivitas sosial dapat membantu siswa belajar dengan lebih baik. Melalui kegiatan tersebut, siswa menjadi lebih siap dalam menerima materi, sehingga pemahaman terhadap materi pembelajaran meningkat. Kondisi ini sejalan dengan teori dari Eric Jensen yang menyatakan bahwa otak membutuhkan jeda agar dapat kembali optimal setelah menerima beban belajar. Selain itu, temuan ini juga

sesuai dengan teori humanistik dari Abraham Maslow yang menekankan bahwa kenyamanan fisik dan emosional dapat mempengaruhi kesiapan siswa dalam belajar, sehingga berdampak pada hasil belajar yang diperoleh.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Abdullah, et al. (2024) yang menunjukkan bahwa program *Brain Breaks* berbasis aktivitas fisik mampu meningkatkan fungsi kognitif siswa, seperti memori dan perhatian. Hal ini menunjukkan bahwa ketika kemampuan kognitif siswa meningkat, maka hasil belajar juga akan ikut meningkat. Selain itu, penelitian oleh Andi Salsabila Putri dkk. juga menunjukkan bahwa teknik *Brain Breaks* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan fokus belajar siswa. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada fokus belajar, peningkatan tersebut secara tidak langsung turut mendukung peningkatan hasil belajar siswa. Sejalan dengan itu, penelitian Farhani Rizki Refanda, et al. (2025) menunjukkan bahwa penerapan *Brain Breaks* terjadwal dapat meningkatkan prestasi akademik siswa. Hal ini membuktikan bahwa *Brain Breaks* tidak hanya berdampak pada aspek proses belajar, tetapi juga pada hasil belajar siswa.

Pengaruh Teknik Pembelajaran Brain Breaks terhadap Konsentrasi Belajar Siswa

Berdasarkan hasil analisis data, penerapan teknik pembelajaran Brain Breaks terbukti berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa kelas IV A SDIT Insan Madani Kota Palopo pada materi Hak dan Kewajiban. Uji normalitas Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan dengan uji t berpasangan. Hasil uji t berpasangan menunjukkan nilai signifikansi Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Temuan ini menegaskan adanya pengaruh yang nyata dari penerapan Brain Breaks terhadap hasil belajar siswa. Pengaruh tersebut juga terlihat dari peningkatan nilai rata-rata siswa, dari 64,88 pada pretest menjadi 86,92 pada posttest, yang menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar merupakan dampak langsung dari perlakuan yang diberikan, bukan terjadi secara kebetulan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Eric Jensen yang menyatakan bahwa jeda belajar membantu otak memulihkan fokus dan meningkatkan kesiapan menerima materi. Selain itu, temuan ini juga mendukung teori belajar kognitif Robert Gagné yang menekankan pentingnya perhatian dan kesiapan belajar sebagai kondisi awal keberhasilan pembelajaran. Penelitian ini juga konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa Brain Breaks berdampak positif terhadap konsentrasi dan hasil belajar siswa sekolah dasar. Dengan demikian, teknik Brain Breaks dapat dinyatakan sebagai strategi pembelajaran yang efektif

untuk meningkatkan hasil belajar Pendidikan Pancasila, khususnya pada materi Hak dan Kewajiban.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik pembelajaran *Brain Breaks* pada materi Hak dan Kewajiban di kelas fase B SDIT Insan Madani Kota Palopo berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari siswa. Hal ini menunjukkan bahwa *Brain Breaks* mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan serta mendukung keterlibatan dan kesiapan belajar siswa. Penerapan *Brain Breaks* juga terbukti meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa secara signifikan. Nilai rata-rata hasil belajar siswa meningkat dari 64,88 pada pretest menjadi 86,92 pada posttest, disertai penurunan standar deviasi yang menunjukkan hasil belajar siswa menjadi lebih merata. Hasil uji t berpasangan menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang menegaskan bahwa *Brain Breaks* berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa. Dengan demikian, teknik *Brain Breaks* efektif digunakan sebagai strategi pembelajaran untuk meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar Pendidikan Pancasila, khususnya pada materi Hak dan Kewajiban di kelas fase B SDIT Insan Madani Kota Palopo.

REKOMENDASI

- Bagi guru; guru disarankan untuk menerapkan teknik pembelajaran *Brain Breaks* secara terencana dan berkelanjutan dalam proses pembelajaran, khususnya pada materi yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Penerapan *Brain Breaks* dapat disesuaikan dengan kondisi siswa agar suasana belajar menjadi lebih menyenangkan serta mampu menjaga fokus dan kesiapan belajar siswa selama pembelajaran berlangsung.
- Bagi sekolah; pihak Sekolah diharapkan dapat mendukung penerapan teknik pembelajaran *Brain Breaks* dengan memberikan ruang dan kesempatan kepada guru untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang inovatif. Dukungan sekolah dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan kondusif sehingga konsentrasi belajar siswa dapat meningkat.
- Bagi peneliti selanjutnya; peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan memperluas variabel penelitian, menambah jumlah subjek, atau menggunakan desain penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai penerapan *Brain Breaks* dalam pembelajaran

REFERENSI

- Abdullah, M. M., Nuskin, G. S., Purnamasari, N., et al. (2024). Program brain breaks berbasis aktivitas fisik untuk peningkatan fungsi kognitif siswa SD Inpres Kera-Kera Kota Makassar. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(2), 246–254. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i2.687>
- Budimansyah, D. (2020). *Pendidikan Pancasila dan kewarganegaraan: Penguatan karakter bangsa*. PT Refika Aditama.
- Djamarah, S. B. (2020). *Psikologi belajar* (Edisi ke-3). Rineka Cipta.
- Gagné, R. M., Briggs, L. J., & Wager, W. W. (2005). *Principles of instructional design* (5th ed.). Wadsworth/Thomson Learning.
- Hamalik, O. (2018). *Proses belajar mengajar*. Bumi Aksara.
- Kemendikbudristek. (2022). *Capaian pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Pancasila*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.
- Maharani, R., Lestari, D., & Pratiwi, N. (2023). Pengaruh brain breaks terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 14(2), 101–110. <https://doi.org/10.1234/jpd.v14i2.5678>
- Prasetya, A., & Nurkholis. (2022). Penerapan brain break terjadwal dalam meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 7(2), 145–156.
- Prasetya, A., & Nurkholis. (2023). Penerapan brain break terjadwal dalam meningkatkan konsentrasi dan prestasi akademik siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 8(1), 45–56. <https://doi.org/10.29407/jpdn.v8i1.17890>
- Putri, L. A., Sari, M., & Anwar, K. (2022). Strategi brain breaks untuk meningkatkan motivasi dan fokus belajar siswa. *Jurnal Inovasi Pembelajaran*, 6(2), 89–98. <https://doi.org/10.21009/jip.062.09>
- Rahman, A., & Hidayat, R. (2024). Brain breaks sebagai strategi pembelajaran aktif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(1), 33–44.
- Refanda, F. R., Yulaeha, S., Mufarihah, N., & Novitasari, M. (2025). Penerapan brain break terjadwal meningkatkan konsentrasi dan prestasi akademik siswa mata pelajaran IPAS kelas 3. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 596–608.
- Sanjaya, W. (2020). *Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan*. Kencana.
- Sari, D. P., & Kurniawan, D. (2022). Dampak sistem full day school terhadap kelelahan belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 117–126. <https://doi.org/10.17509/jpp.v9i2.40123>
- Slameto. (2019). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Suyitno. (2021). Revitalisasi pembelajaran Pendidikan Pancasila di sekolah dasar. *Jurnal Civic Education*, 5(1), 1–10.
- Tok, Ş., & Kandemir, A. (2020). Effects of brain breaks on students' attention and classroom engagement. *International Journal of Educational Research*, 103, 101623. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101623>
- Uno, H. B. (2021). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Bumi Aksara.