

**PENGARUH TEKNIK *BRAIN BREAKS* TERHADAP FOKUS BELAJAR
SISWA PADA MATA PELAJARAN BAHASA INDONESIA KELAS VB SDN 7
PALEMBANG**

Andi Salsabila Putri

2021143164

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 ($p < 0,05$) dan berdasarkan hasil uji *Paired Samples t-Test*, diperoleh t hitung = -10.991 dan t tabel = 2.080 pada $df = 21$ dan $\alpha = 0,05$. Karena t hitung > t tabel ($10.991 > 2.080$), maka H_0 ditolak. 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