



Analisis Penggunaan *Ice Breaking* dengan Metode Brain GYM untuk Mengurangi Rasa Kantuk dan Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa di Kelas

Agwila Abata^{1*}, Siska Patattan², Juandi Bilolo³

¹⁻³Program Studi Bimbingan dan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

Email: agwilaabata30@gmail.com^{1*}, siska02patattan@gmail.com², juandibilolo@gmail.com³

*Penulis korespondensi: agwilaabata30@gmail.com¹

Abstract. *This study is motivated by the low level of students' learning concentration in the classroom, which is reflected in behaviors such as drowsiness, lack of focus, and limited participation during learning activities. These conditions are generally caused by less varied teaching methods and a lack of activities that actively engage students. Therefore, this study aims to examine the use of brain gym-based ice breaking activities to reduce drowsiness and improve students' concentration. The method employed in this research is a literature review, involving the analysis of various relevant academic sources, including journals, books, and research articles. The findings indicate that integrating ice breaking activities with brain gym techniques has a positive impact on the learning process. This approach is shown to enhance concentration, memory, and students' readiness to learn. In addition, the simple movements in brain gym can help increase oxygen flow to the brain, making students feel more refreshed and focused. In conclusion, brain gym-based ice breaking can serve as an effective, innovative, and enjoyable instructional strategy to improve the quality of teaching and learning in the classroom.*

Keywords: *Brain Gym; Drowsiness; Ice breaking; Learning Concentration; Learning Process*

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena degradasi konsentrasi belajar siswa di kelas yang ditandai dengan munculnya rasa kantuk, kurang fokus, serta rendahnya partisipasi dalam proses pembelajaran. Kondisi tersebut umumnya dipicu oleh metode pembelajaran yang kurang variatif serta kurangnya aktivitas yang melibatkan siswa secara aktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pemanfaatan *ice breaking* berbasis metode brain gym dalam mengurangi rasa kantuk serta meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan, seperti jurnal, buku, dan artikel penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan *ice breaking* yang dipadukan dengan brain gym memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran. Metode ini mampu meningkatkan konsentrasi, daya ingat, serta kesiapan belajar siswa. Selain itu, gerakan sederhana dalam brain gym dapat membantu meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga siswa menjadi lebih segar dan fokus. Dengan demikian, *ice breaking* berbasis brain gym dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran yang efektif, inovatif, dan menyenangkan untuk meningkatkan kualitas proses belajar mengajar di kelas.

Kata kunci: *Ice Breaking; Senam Otak; Konsentrasi Belajar; Rasa Kantuk; Proses Pembelajaran*

1. LATAR BELAKANG

Proses pembelajaran di kelas sering kali menghadapi berbagai kendala yang dapat memengaruhi keberhasilan belajar siswa. Salah satu masalah yang kerap muncul adalah menurunnya konsentrasi belajar yang ditandai dengan munculnya rasa kantuk, kurangnya fokus, serta rendahnya partisipasi siswa selama pembelajaran berlangsung. Kondisi tersebut tentu berdampak pada rendahnya pemahaman materi dan hasil belajar siswa.

Beberapa faktor yang menyebabkan kondisi ini antara lain metode pembelajaran yang monoton, durasi belajar yang cukup panjang, serta kurangnya variasi aktivitas yang melibatkan siswa. Pembelajaran yang bersifat satu arah cenderung membuat siswa cepat merasa bosan sehingga perhatian mereka menurun. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang

mampu menciptakan suasana yang lebih interaktif dan menyenangkan. Salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah *ice breaking*, yaitu kegiatan singkat yang bertujuan untuk mencairkan suasana kaku di kelas, mengurangi kejenuhan, serta meningkatkan kembali semangat belajar siswa (Siswa & Dasar, 2023). Melalui aktivitas ini, siswa diharapkan menjadi lebih santai, bersemangat, serta siap secara mental dan emosional dalam menerima materi pembelajaran (Andriana et al., 2022). *Ice breaking* telah banyak digunakan oleh guru sebagai selingan dalam proses pembelajaran. Namun, dalam praktiknya, penggunaan *ice breaking* seringkali masih bersifat umum dan belum terarah pada metode tertentu yang secara khusus dapat merangsang fungsi kerja otak siswa.

Salah satu bentuk *ice breaking* yang dinilai memiliki potensi dalam meningkatkan konsentrasi adalah metode brain gym atau senam otak. Brain gym merupakan rangkaian gerakan sederhana yang dirancang untuk mengoptimalkan kerja otak melalui koordinasi gerak tubuh (Damayanti et al., 2024). Salah satu teknik yang bisa digunakan, yaitu *Freeze Game*, gerakan dalam brain gym dipercaya dapat membantu memperbaiki koordinasi, serta meningkatkan kesiapan belajar siswa. Aktivitas gerakan dan latihan dalam Brain Gym terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan konsentrasi, perhatian, serta kewaspadaan. Selain itu, Brain Gym juga berperan dalam mengoptimalkan fungsi otak, khususnya dalam hal perencanaan, pemberian respons, dan pengambilan keputusan. Metode ini dinilai efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. Dengan demikian, penggunaan *ice breaking* berbasis brain gym tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga mendukung kesiapan belajar siswa.

Meskipun *ice breaking* sudah banyak diterapkan dalam proses pembelajaran, tapi dalam kajian ini secara khusus menganalisis penggunaan *ice breaking* dengan metode brain gym dalam mengurangi rasa kantuk dan meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dalam mengkaji secara lebih mendalam penggunaan *ice breaking* berbasis brain gym sebagai strategi untuk mengatasi rasa kantuk dan meningkatkan konsentrasi belajar siswa di kelas.

2. KAJIAN TEORITIS

Secara etimologis, *ice breaking* merupakan upaya “memecahkan es” atau kekakuan psikologis. Meylen dan Fitriani menyatakan bahwa dalam konteks pendidikan, *ice breaking* berfungsi untuk (Melyen & Fitriani, 2025) :

a. Mencairkan suasana belajar

Menghilangkan ketegangan dan kebosanan agar kelas lebih santai dan menyenangkan.

- b. Meningkatkan semangat dan motivasi
Membangkitkan kembali energi dan antusias siswa saat belajar.
- c. Mengembalikan fokus dan konsentrasi
Membantu siswa kembali fokus setelah merasa lelah atau jenuh.
- d. Mengurangi kejenuhan dan stres
Meredakan rasa bosan dan tekanan melalui aktivitas yang menyenangkan.
- e. Menciptakan suasana kondusif
Membuat lingkungan belajar lebih nyaman dan efektif.
- f. Meningkatkan interaksi dan kerja sama
Melatih siswa untuk berinteraksi dan bekerja sama dengan teman.
- g. Meningkatkan keterlibatan dan pemahaman
Mendorong siswa lebih aktif sehingga materi lebih mudah dipahami.

Dalam proses pembelajaran, konsentrasi merupakan peranan penting karena menjadi kunci keberhasilan siswa dalam menerima, memahami, dan mengolah informasi yang diberikan (Sispa Yulia, 2026). Konsentrasi dapat diartikan sebagai kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian secara penuh terhadap materi pembelajaran dalam jangka waktu tertentu. Namun, dalam praktiknya proses pembelajaran di sekolah seringkali dihadapkan pada permasalahan seperti menurunnya konsentrasi dan munculnya rasa bosan pada siswa. Ketika tingkat konsentrasi siswa melemah, kemampuan dalam mengingat pelajaran atau materi juga akan menurun sehingga lebih mudah melupakan materi. Sebaliknya, jika siswa memiliki konsentrasi yang baik dan stabil, maka informasi yang diperoleh dapat tersimpan lebih lama dalam ingatan (Ines & Dyanel, 2023). Menurunnya konsentrasi siswa selama proses pembelajaran perlu segera diatasi agar tidak berdampak pada rendahnya pemahaman materi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengembalikan fokus siswa adalah dengan menerapkan *ice breaking*, yaitu kegiatan singkat yang mampu menyegarkan pikiran dan meningkatkan kembali perhatian siswa sehingga mereka siap melanjutkan pembelajaran dengan lebih optimal.

Hamid Sakti Wibowo dalam bukunya, *Ice breaking* merupakan suatu aktivitas atau permainan yang bertujuan untuk mengurangi suasana kaku maupun rasa canggung di antara siswa, sekaligus membangun interaksi sosial serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih santai dan positif (Hamid Sakti Wibowo, 2023). Kegiatan ini membantu siswa merasa lebih nyaman dalam berkomunikasi dengan teman sekelasnya, sehingga dapat membuka kesiapan mereka dalam mengikuti proses pembelajaran secara lebih optimal. Selain itu, *ice breaking* juga berperan dalam meningkatkan motivasi dan konsentrasi belajar siswa. Melalui aktivitas

yang menyenangkan, siswa dapat memperoleh semangat baru, menyegarkan pikiran, serta lebih mudah memusatkan perhatian pada materi yang akan disampaikan. Dengan demikian, pembelajaran yang diawali dengan kegiatan yang menarik akan mendorong siswa menjadi lebih antusias dan aktif dalam mengikuti proses belajar.

Salah satu metode dalam penerapan *ice breaking* adalah brain gym. Brain Gym merupakan gerakan-gerakan sederhana yang dirancang untuk mengoptimalkan seluruh bagian otak manusia. Melalui aktivitas ini, fungsi otak dapat ditingkatkan, terutama dalam aspek konsentrasi, daya ingat, serta pemahaman. Brain Gym merupakan metode yang diperkenalkan pada awal tahun 1980-an oleh Dr. Paul E. Dennison, seorang pakar pendidikan dan neurologi dari Amerika Serikat, bersama istrinya, Gail E. Dennison. Pendekatan ini dikembangkan berdasarkan konsep Educational Kinesiology, yaitu metode yang mengintegrasikan aktivitas gerak tubuh dengan proses belajar guna meningkatkan kinerja otak secara optimal. Walaupun telah diperkenalkan sejak beberapa dekade yang lalu, Brain Gym hingga saat ini masih banyak digunakan dan menjadi objek kajian dalam dunia pendidikan, khususnya dalam pembelajaran pada tingkat sekolah dasar. Dalam penelitiannya yang melibatkan 140 responden yang dilaksanakan pada 8 Februari - 3 Maret 2023 di SMPN 19 Makassar, diperoleh hasil bahwa sebelum diberikan intervensi Brain Gym, sebagian besar siswa menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang masih rendah. Namun, setelah penerapan Brain Gym, terjadi perubahan yang signifikan, di mana mayoritas siswa memiliki tingkat konsentrasi yang sangat baik. Temuan ini menunjukkan bahwa Brain Gym memiliki peran yang efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa di SMPN 19 Makassar.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka (*literature review*). Teknik ini dilakukan dengan mengumpulkan berbagai sumber referensi yang relevan, seperti buku, artikel ilmiah, serta jurnal penelitian yang berkaitan dengan topik *ice breaking* dan brain gym. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara sistematis untuk menemukan konsep, teori, serta hasil penelitian sebelumnya yang mendukung kajian ini (Sugiyono, 2019). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif tanpa melakukan penelitian lapangan secara langsung.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan *ice breaking* berbasis senam otak tidak hanya menasar aspek intelektual, tetapi juga menyentuh ranah emosional siswa. Siswa yang terlibat dalam aktivitas ini

cenderung: lebih antusias atau menunjukkan minat yang lebih besar terhadap materi pelajaran, partisipatif dimana siswa lebih berani dalam mengajukan pertanyaan atau mengemukakan pendapat dan resilien atau tidak mudah merasa jenuh meskipun menghadapi materi yang kompleks (Adisti dkk., 2025). Salah satu teknik yang populer adalah Freeze Game, di mana siswa melakukan gerakan tertentu dan harus berhenti seketika saat instruksi diberikan. Latihan ini melatih kontrol impuls dan ketajaman pendengaran, yang secara langsung berhubungan dengan kemampuan menyimak di kelas. Guru disarankan untuk tidak menempatkan *ice breaking* hanya di awal jam pelajaran, tetapi juga di "titik kritis" (transisi materi atau saat energi kelas mulai menurun). Durasi 5-10 menit sudah cukup untuk melakukan 3 - 5 gerakan senam otak yang terstruktur.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SDN 9 Kayu Agung, proses pembelajaran di kelas 1 dan 5 masih didominasi oleh metode konvensional, yaitu guru menjelaskan sementara siswa mendengarkan dan mencatat. Cara ini membuat suasana belajar terasa monoton sehingga banyak siswa menunjukkan tanda-tanda kurang tertarik, seperti mengantuk, tidak fokus, hingga melakukan aktivitas lain di luar pembelajaran (Hasna Maulia Safitri, 2022). Penerapan kegiatan *ice breaking* terbukti memberikan dampak positif terhadap kondisi tersebut. Kegiatan ini dapat membangun suasana pembelajaran yang lebih rileks dan menyenangkan, sehingga siswa merasa lebih nyaman saat mengikuti pelajaran. Dalam kondisi seperti ini, siswa cenderung lebih aktif terlibat dan menunjukkan peningkatan ketertarikan terhadap materi yang dipelajari. Selain itu, penerapan *ice breaking* juga berperan dalam meningkatkan aspek sosial dan emosional siswa. Hubungan antar siswa menjadi lebih harmonis, rasa kebersamaan semakin kuat, dan suasana kelas pun menjadi lebih dinamis. Hal tersebut berdampak pada meningkatnya motivasi serta partisipasi siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Penggunaan *ice breaking* juga menjadikan proses belajar terasa lebih bermakna karena berlangsung dalam suasana yang tidak menegangkan. Ketika siswa merasa nyaman, tingkat perhatian dan konsentrasi mereka turut meningkat, yang pada akhirnya berkontribusi pada pencapaian hasil belajar yang lebih optimal.

Hasil penelitian yang dilakukan bahwa penerapan teknik *ice breaking* dinilai efektif dalam pembelajaran tematik di sekolah dasar karena dapat menghadirkan suasana belajar yang lebih menyenangkan. Selain itu, kegiatan ini juga mampu meningkatkan konsentrasi siswa serta mempermudah mereka dalam memahami materi yang disampaikan (Algivari & Mustika, 2022).

Mengacu pada penelitian yang dilakukan di kelas 3 SDN 09 Sirukam, penerapan *ice breaking* dalam pembelajaran dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu perencanaan,

pelaksanaan, observasi, dan refleksi (Hasna Maulia Safitri, 2022). Pada tahap awal, guru menyiapkan perangkat pembelajaran secara matang, termasuk menyusun rencana kegiatan yang memuat *ice breaking* serta alat evaluasi. Dalam penerapannya, *ice breaking* digunakan di berbagai bagian pembelajaran, baik di awal, pertengahan, maupun penutup, dengan durasi singkat sekitar 5–7 menit agar tidak mengganggu penyampaian materi. Pada tahap awal pembelajaran, aktivitas seperti “tepuk semangat” mampu meningkatkan kesiapan siswa dalam mengikuti pelajaran. Siswa tampak lebih antusias dan fokus saat kegiatan belajar dimulai. Selama proses pembelajaran berlangsung, guru juga memanfaatkan *ice breaking* ketika konsentrasi siswa mulai menurun, misalnya melalui kegiatan bernyanyi atau tepuk fokus. Kegiatan tersebut terbukti efektif dalam mengembalikan perhatian siswa, menumbuhkan semangat belajar, serta memudahkan mereka dalam memahami materi. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan *ice breaking* memberikan pengaruh positif yang cukup signifikan. Siswa menjadi lebih aktif, fokus, dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu, suasana kelas terasa lebih hidup dan tidak monoton. Dari segi perkembangan, *ice breaking* juga berkontribusi terhadap aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa. Secara lebih spesifik, sebelum penggunaan *ice breaking*, siswa cenderung kurang fokus, mudah merasa mengantuk, serta kurang tertarik pada pembelajaran. Namun setelah diterapkan, terlihat adanya perubahan yang cukup signifikan, di mana siswa menjadi lebih antusias, aktif, dan mampu mempertahankan konsentrasi dengan lebih baik selama kegiatan belajar berlangsung.

Menurut menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi Brain Gym, sebagian besar siswa memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah (Febrian Ines, 2023). Namun, setelah dilakukan intervensi berupa latihan Brain Gym, terjadi peningkatan yang signifikan dimana mayoritas siswa memiliki konsentrasi belajar yang sangat baik. Hasil analisis statistik juga menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat konsentrasi sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Brain Gym efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa di SMPN 19 Makassar.

Menurut Hasna Maulia Safitri menunjukkan bahwa brain gym (senam otak) terbukti berpengaruh signifikan dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar (Hasna Maulia Safitri, 2022). Berdasarkan analisis dari 7 artikel yang memenuhi kriteria, seluruh penelitian menunjukkan nilai p-value < 0,05 (sekitar 0,000–0,008), yang berarti terdapat peningkatan konsentrasi belajar setelah diberikan intervensi brain gym. Secara keseluruhan, metode ini dinilai efektif, mudah dilakukan, dan dapat menjadi alternatif sederhana untuk membantu meningkatkan fokus siswa dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, penggunaan *ice breaking* dengan metode brain gym menunjukkan dampak yang positif dalam mengurangi rasa kantuk serta meningkatkan konsentrasi belajar siswa di kelas (Risvi Safitri, 2023). Berbagai penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa aktivitas gerakan sederhana yang terstruktur mampu merangsang kerja otak sehingga siswa menjadi lebih fokus, segar, dan siap menerima pembelajaran. Dalam proses pembelajaran, rasa kantuk sering muncul akibat metode pengajaran yang monoton dan kurangnya keterlibatan aktif siswa. Penerapan *ice breaking* berbasis brain gym menjadi salah satu solusi efektif karena mampu mengubah suasana belajar menjadi lebih dinamis (Adisti, 2025). Gerakan-gerakan seperti koordinasi tangan dan kaki, peregangan ringan, serta aktivitas seperti freeze game dapat meningkatkan aliran oksigen ke otak, sehingga membantu meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi siswa.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa brain gym tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas selingan, tetapi memiliki nilai edukatif karena melibatkan koordinasi antara otak kiri dan otak kanan. Hal ini berdampak pada peningkatan kemampuan kognitif siswa, seperti daya ingat, pemahaman materi, serta kecepatan dalam merespons informasi. Temuan dari berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat konsentrasi siswa setelah diberikan intervensi brain gym. Selain itu, penggunaan *ice breaking* berbasis brain gym juga memberikan dampak positif terhadap aspek afektif siswa. Siswa menjadi lebih antusias, termotivasi, serta menunjukkan partisipasi yang lebih aktif dalam proses pembelajaran. Lingkungan belajar yang menyenangkan dan tidak monoton membuat siswa lebih nyaman dan tidak mudah merasa jenuh.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan *ice breaking* dengan metode brain gym memiliki keterkaitan yang kuat dengan peningkatan kualitas proses pembelajaran. Strategi ini tidak hanya mengatasi rasa kantuk, tetapi juga mendukung terciptanya pembelajaran yang lebih efektif, interaktif, dan bermakna bagi siswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan *ice breaking* yang dipadukan dengan metode brain gym memiliki efektivitas dalam mengurangi rasa kantuk serta meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Aktivitas gerakan sederhana dalam brain gym mampu merangsang fungsi otak, meningkatkan aliran oksigen, serta membantu siswa menjadi lebih fokus dan siap mengikuti pembelajaran. Selain itu, metode ini juga memberikan dampak positif terhadap aspek kognitif dan afektif siswa, seperti peningkatan daya ingat, motivasi belajar, serta partisipasi aktif dalam kelas. Dengan demikian, penggunaan

ice breaking berbasis brain gym dapat menjadi salah satu strategi pembelajaran yang efektif dan menyenangkan.

Disarankan bagi guru untuk menerapkan *ice breaking* berbasis brain gym secara rutin dalam proses pembelajaran sebagai strategi untuk menjaga fokus dan mengurangi kejenuhan siswa. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian langsung (eksperimen) agar memperoleh data yang lebih mendalam mengenai efektivitas metode ini. Pengembangan variasi gerakan dan media pembelajaran juga perlu dilakukan agar penerapan brain gym semakin menarik dan optimal dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas.

DAFTAR REFERENSI

- Adisti, A. M. (2025). Improving Fifth-Grade Students ' Learning Concentration through the Brain Gym Method in Elementary Schools. *JURNAL GENTALA PENDIDIKAN DASAR*, 10(3), 962–978.
- Algivari, A., & Mustika, D. (2022). Teknik *Ice breaking* pada Pembelajaran Tematik di Sekolah Dasar. *Journal of Education Action Research*, 6(4), 433–439.
- Andriana, E., Rokmanah, S., & Nuraini, F. (2022). Penerapan Metode *Ice breaking* Untuk Menstimulus Konsentrasi Peserta Didik Kelas 5A SDN Serang 21. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 4(2), 282–289. <https://doi.org/10.37216/badaa.v4i2.797>
- Damayanti, R., Nurmagandi, B., Wabula, I., & Latif, A. R. (2024). PENGARUH SENAM OTAK (BRAIN GYM) TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA SEKOLAH. *JURNAL KESEHATAN TAMBUSAI*, 5, 10922–10928.
- Febrian Ines, S. D. (2023). Program studi sarjana keperawatan dan ners sekolah tinggi ilmu kesehatan stella maris makassar 2023. *EFEKTIVITAS BRAIN GYM TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI SMPN 19 MAKASSAR D*.
- Hamid Sakti Wibowo. (2023). *Ice Breaker dan Pembelajaran*.
- Hasna Maulia Safitri. (2022). Efektivitas senam otak (brain gym) untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. : : *Efektivitas Senam Otak (Brain Gym) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*, 41182109180055.
- Marzatifa, L., & Agustina, M. (2021). *Ice breaking* : Implementasi , Manfaat dan Kendalanya untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *JURNAL ILMIAH PENDIDIKAN MI/SD*, 6(2), 162–171. <https://doi.org/10.32505/al-azkiya.v6i2.3309>
- Risvi Safitri. (2023). Strategi *Ice breaking* Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ipa Di SD Negeri 9 Kayu Agung Kabupaten Ogan Komering Ilir Risvi Safitri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 92–96.
- Sispa Yulia, N. (2026). IMPLEMENTASI KEGIATAN *ICE BREAKING* DALAM MENINGKATKAN SEMANGAT BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR Sispa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11.
- Siswa, B., & Dasar, S. (2023). *KEGIATAN ICE BREAKING SEBAGAI KONSENTRASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR*. 3(1), 107–111.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.