

Penerapan *Brain Breaks Movement* Untuk Meningkatkan Rentang Perhatian Anak Usia 4-5 Tahun di RA Salsabila

Laili Maulida*, Indah Kharismawati, Pipit Rika Wijaya

Program Studi PG PAUD, Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia

*Corresponding Author: lailimaulida347@gmail.com

Article History

Received : March 26th, 2026

Revised : April 13th, 2026

Accepted : April 27th, 2026

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan meningkatkan rentang perhatian anak usia 4–5 tahun melalui penerapan *brain breaks movement* di RA Salsabila. Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa sebagian besar anak menghadapi hambatan dalam memusatkan dan menjaga fokus selama proses pembelajaran, seperti mudah teralih perhatiannya, seringkali berbicara sendiri, dan cepat merasa bosan. Kondisi itu berdampak pada kurang optimalnya proses pembelajaran. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan rentang perhatian anak usia 4-5 tahun di RA Salsabila. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 15 anak kelompok A3 usia 4–5 tahun di RA Salsabila. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi, serta catatan lapangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rentang perhatian anak pada setiap siklus. Di tahap pra tindakan, persentase perhatian anak sebesar 40% dengan kategori rendah. Setelah diterapkan *brain breaks movement* pada siklus I, terjadi peningkatan menjadi 65% dengan kategori sedang. Pada siklus II, peningkatan menjadi lebih signifikan dengan persentase mencapai 85% dalam kategori tinggi. Secara keseluruhan terjadi peningkatan sebesar 45% dari kondisi awal hingga siklus II. Penerapan *brain breaks movement* yang berupa aktivitas gerak sederhana seperti peregangan, tepuk tangan, serta gerak mengikuti lagu terbukti mampu meningkatkan fokus, keterlibatan, serta kesiapan belajar anak. Dengan demikian, *brain breaks movement* terbukti efektif digunakan menjadi teknik mengajar untuk meningkatkan rentang perhatian anak prasekolah.

Keywords: Anak usia 4–5 tahun, *Brain Breaks Movement*, Rentang perhatian

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peranan yang penting sekali sebagai dasar dalam perkembangan individu secara menyeluruh. Pada tingkat ini, anak berada pada pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sekali baik dalam aspek kognitif, sosial-emosional, maupun fisik. Maka dari itu, proses pembelajaran pada anak usia dini perlu dibuat secara tepat dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak supaya bisa memberikan stimulasi yang optimal. Anak usia 4–5 tahun berada di tahap perkembangan yang dinamis, ditandai dengan rasa ingin tahu yang tinggi, serta ketertarikan yang besar pada aneka macam hal di sekitarnya. demikianlah, di usia ini anak jua memiliki keterbatasan dalam mempertahankan perhatian dalam jangka waktu yang lama. Rentang perhatian yang rendah bisa mengakibatkan anak sulit berkonsentrasi, mudah

terdistraksi, serta kurang mampu mengikuti kegiatan pembelajaran secara optimal. Kondisi ini tentunya akan berdampak pada proses penerimaan informasi serta perkembangan kemampuan dasar anak.

Sesuai hasil observasi awal di RA Salsabila, ditemukan bahwa sebagian besar anak mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian selama aktivitas pembelajaran. Hal ini ditunjukkan dengan sikap anak yang mudah bosan, sering berbicara sendiri, mudah terganggu oleh lingkungan sekitar, dan kurang bisa mengikuti instruksi pengajar dengan baik. Salah satu penyebab dari kondisi itu adalah aktivitas pembelajaran yang berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya jarak yang sesuai dengan kebutuhan anak. Karena pada dasarnya, anak usia dini membutuhkan variasi kegiatan yang melibatkan gerakan fisik serta suasana belajar yang menyenangkan. Pembelajaran yang bersifat monoton tanpa adanya selingan dapat

menimbulkan kejenuhan sehingga menurunkan tingkat konsentrasi serta perhatian anak. Sebab itu, diharapkan strategi pembelajaran yang bisa mengembalikan konsentrasi anak secara efektif.

Salah satu taktik yang dapat diterapkan adalah Brain Breaks Movement. Brain breaks merupakan jarak singkat dalam pembelajaran yang diisi dengan aktivitas fisik sederhana seperti peregangan, tepuk tangan, gerakan mengikuti lagu, atau aktivitas motorik lainnya. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk menyegarkan kembali kondisi fisik dan mental anak agar mereka dapat balik fokus dalam mengikuti pembelajaran. Penerapan Brain Breaks Movement diyakini dapat membantu menaikkan rentang perhatian anak sebab bisa memberikan kesempatan bagi anak buat bergerak dan melepaskan kejenuhan. Selesaiannya melakukan aktivitas tadi, anak akan lebih siap buat menerima pembelajaran berikutnya. Namun, pada RA Salsabila, penerapan kegiatan ini belum diterapkan secara terencana serta konsisten sebagai akibatnya efektivitasnya belum diketahui secara sempurna.

Berdasarkan permasalahan tadi, maka perlu dilakukan penelitian mengenai “Penerapan Brain Breaks Movement Untuk Meningkatkan Rentang Perhatian Anak Usia 4–5 Tahun di RA Salsabila”. Studi ini sangat diharapkan bisa memberikan solusi dalam meningkatkan perhatian anak dan menjadi acuan bagi pengajar dalam menyebarkan taktik pembelajaran yang lebih efektif serta menyenangkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan rentang perhatian anak usia 4–5 tahun melalui penerapan brain breaks movement. Penelitian dilaksanakan di RA Salsabila yang berlokasi di Jl. Dr. Soebandi No. 40, Desa Suco, Kecamatan Mumbulsari, Kabupaten Jember, Jawa Timur, pada bulan Februari hingga Maret 2026 selama kurang lebih empat minggu yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan tindakan, observasi, refleksi, serta analisis data.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia 4–5 tahun di RA Salsabila tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 45 anak. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu kelompok A3 yang terdiri dari 15 anak (6 laki-laki dan 9 perempuan). Pemilihan sampel didasarkan pada

hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa kelompok tersebut memiliki tingkat rentang perhatian yang relatif rendah dibandingkan kelompok lainnya.

Prosedur penelitian mengacu pada model Penelitian Tindakan Kelas menurut Kurt Lewin yang terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (action), observasi (observation), dan refleksi (reflection) (Sanjaya, 2011). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus. Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) yang terintegrasi dengan kegiatan brain breaks movement, menyiapkan media pembelajaran, serta instrumen penelitian. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menerapkan kegiatan brain breaks movement berupa gerakan sederhana, seperti peregangan, gerak dan lagu, dan aktivitas motorik ringan di sela pembelajaran. Tahap observasi dilakukan untuk mengamati perubahan rentang perhatian anak selama kegiatan berlangsung, sedangkan tahap refleksi dilakukan untuk mengevaluasi hasil tindakan dan merancang perbaikan pada siklus berikutnya.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan teknik deskriptif kualitatif dengan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 1994). Analisis dilakukan secara berulang untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai peningkatan rentang perhatian anak setelah penerapan *brain breaks movement*. Dengan tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Selain itu, digunakan analisis kuantitatif sederhana untuk menghitung persentase rentang perhatian anak di setiap siklus. Penelitian dinyatakan berhasil jika minimal 75% anak mencapai kategori berkembang sesuai harapan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Brain Breaks Movement* memberikan peningkatan terhadap rentang perhatian anak usia 4–5 tahun di RA Salsabila. Pada tahap pra siklus, sebagian besar anak menunjukkan rentang perhatian yang rendah. Hal ini terlihat dari perilaku anak yang mudah terdistraksi, sering berbicara sendiri, kurang mampu mengikuti instruksi guru, serta tidak mampu

mempertahankan fokus dalam waktu yang lama selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Persentase capaian perhatian anak pada tahap pra tindakan sebesar 40%, yang tergolong dalam kategori rendah. Kondisi ini membuktikan bahwa pembelajaran yang dilakukan belum bisa menarik perhatian anak secara optimal.

Pada pelaksanaan siklus I, penerapan *Brain Breaks Movement* mulai menunjukkan adanya perubahan perilaku anak. Anak terlihat lebih antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran setelah diberikan jeda aktivitas

gerak sederhana. Namun demikian, peningkatan yang terjadi belum optimal, karena masih terdapat beberapa anak yang belum mampu mempertahankan fokus secara konsisten dan masih mudah teralihkan oleh lingkungan sekitar. Pada siklus I, peneliti mulai menerapkan *Brain Breaks Movement* dalam proses pembelajaran. Aktivitas istirahat otak dilakukan selama 3–5 menit di sela-sela pembelajaran pada tanggal 23-24 Februari dengan aktivitas serupa tepuk tangan, gerakan mengikuti lagu, serta peregangan sederhana.



Gambar 1. Penerapan *Brain Breaks Movement* pada siklus I

Sesuai dengan hasil observasi penerapan *Brain Breaks Movement* dalam proses pembelajaran pada siklus I, memberikan adanya peningkatan perhatian anak. Anak mulai lebih antusias, lebih responsif terhadap instruksi guru, serta bisa mempertahankan fokus lebih lama dibandingkan sebelumnya. Akan tetapi, peningkatan ini belum bisa dikatakan maksimal sebab masih ada beberapa anak yang mudah terdistraksi. Pencapaian Persentase yang di dapat pada siklus I meningkat menjadi 65% dengan kategori berkembang sesuai harapan, hanya saja penelitian ini dinyatakan berhasil jika penerapan *Brain Breaks Movement* bisa meningkatkan rentang perhatian anak usia 4–5 tahun, yang ditunjukkan oleh kemampuan anak untuk fokus lebih lama, mengikuti instruksi pengajar, serta terlibat aktif pada kegiatan pembelajaran, dengan hasil observasi menunjukkan minimal 75% anak berada pada kategori BSH dan BSB. Dari hal ini

diperlukan penerapan siklus II sebagai upaya perbaikan.

Pada siklus II, setelah dilakukan perbaikan dalam perencanaan dan pelaksanaan tindakan, seperti variasi gerakan yang lebih menarik dan penentuan waktu pelaksanaan yang lebih tepat, terjadi peningkatan rentang perhatian yang lebih signifikan. Anak mampu mengikuti pembelajaran dengan lebih fokus, menunjukkan keterlibatan aktif, serta mampu kembali berkonsentrasi setelah diberikan kegiatan *brain breaks movement*. Secara umum, terjadi peningkatan pada indikator perhatian, seperti kemampuan memperhatikan instruksi, menyelesaikan tugas, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran. Pada masa siklus II, Peneliti melakukan pemulihan sesuai refleksi siklus I. Perbaikan tadi dilakukan di tanggal 27-28 Februari, yaitu meliputi penambahan variasi gerakan, pengaturan waktu yang lebih konsisten, serta pemberian instruksi yang lebih jelas.



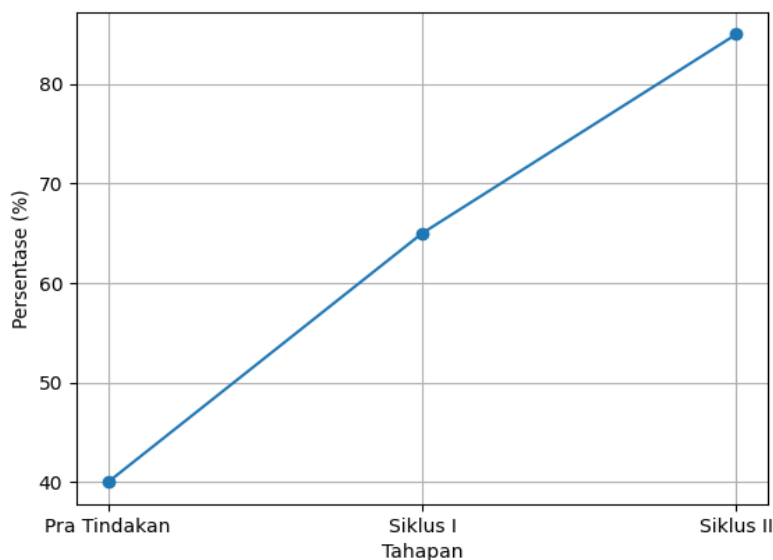
Gambar 2. Penerapan *Brain Breaks Movement* pada siklus II

Hasil yang diperoleh memberikan peningkatan yang signifikan. Fokus anak lebih lama, aktif mengikuti pembelajaran, dan mampu mengikuti instruksi dengan baik. Gangguan perhatian juga semakin berkurang. Persentase capaian pada masa siklus II mencapai 85%

dengan golongan berkembang tinggi sekali. Dari keadaan ini menunjukkan keberhasilan penerapan *Brain Breaks Movement* dapat meningkatkan rentang perhatian peserta didik di RA Salsabila.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Penelitian

Tahapan	Persentase	Kategori
Pra siklus/Pra tindakan	40%	Rendah
Siklus I	65%	Sedang
Siklus II	85%	Tinggi



Gambar 3. Grafik Rekapitulasi Hasil Penelitian

Dari Tabel 1 dan juga Gambar 3 menunjukkan terjadi peningkatan sebesar 45% dari kondisi awal ke siklus II.

Pembahasan

Penelitian menegaskan bahwa dampak *brain breaks movement* bisa meningkatkan

rentang perhatian anak usia 4–5 tahun di RA Salsabila dengan signifikan. Peningkatan itu terbukti dari perbandingan hasil pra tindakan, masa siklus I, dan masa siklus II yang mengalami kenaikan secara bertahap. Dalam keadaan awal, rentang perhatian anak masih tergolong rendah, ditunjukkan oleh sikap mudah terdistraksi,

kurang fokus dalam mengikuti pembelajaran, serta rendahnya keterlibatan anak dalam kegiatan kelas. Sesudahnya dilakukan tindakan melalui penerapan *brain breaks movement*, terjadi peningkatan pada siklus I serta semakin optimal pada siklus II.

Secara teoritis, rentang perhatian anak usia dini memang masih terbatas serta terlalu dipengaruhi oleh suasana sekeliling serta metode pembelajaran yang digunakan. Anak usia 4–5 tahun cenderung mempunyai karakteristik yang aktif, mudah bosan, dan membutuhkan variasi dalam aktivitas belajar. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan kognitif yang menyatakan bahwa anak pada usia itu berada pada tahap praoperasional, di mana perhatian mereka masih mudah berubah dan bergantung pada rangsangan yang menarik. Oleh sebab itu, pembelajaran yang monoton tanpa adanya variasi akan mengakibatkan penurunan fokus serta perhatian anak.

Hal ini sepadan dengan pandangan Sousa (2011) yang mengungkapkan bahwa jarak waktu dalam kegiatan pembelajaran dapat membantu otak beristirahat sehingga bisa meningkatkan kemampuan fokus. Selain itu, Ratey (2008) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik mampu meningkatkan fungsi kognitif melalui peningkatan aliran darah ke otak serta aktivasi neurotransmitter. Menurut Mahar et al. (2006), *brain breaks* terbukti bisa meningkatkan perilaku fokus (*on-task behavior*) siswa selama pembelajaran. Sementara itu, Jensen (2005) juga menyatakan bahwa aktivitas fisik sederhana dapat meningkatkan kesiapan belajar serta mengurangi kejenuhan.

Penerapan *brain breaks movement* pada penelitian ini terbukti efektif sebab memberikan jarak yang tepat di tengah kegiatan pembelajaran. Secara konseptual, *brain breaks* adalah aktivitas singkat yang melibatkan gerakan fisik supaya menyegarkan kembali kondisi otak serta tubuh anak. Kegiatan ini dapat membantu mengurangi kejenuhan dan menaikkan peredaran oksigen ke otak agar anak menjadi lebih siap untuk menerima informasi baru. Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi kognitif, termasuk perhatian dan konsentrasi.

Di siklus I, peningkatan rentang perhatian anak sudah mulai terlihat meskipun masih kurang efisien. Keadaan ini dipicu oleh beberapa faktor, seperti anak yang masih berada pada fase penyesuaian terhadap aktivitas *brain breaks*

movement, kurangnya variasi gerakan, dan instruksi yang belum sepenuhnya dipahami oleh semua anak. Meskipun demikian, anak sudah mulai menunjukkan ketertarikan terhadap kegiatan yang melibatkan gerakan dan musik, sehingga suasana pembelajaran menjadi lebih hidup dibandingkan sebelum tindakan dilakukan.

Perbaikan yang dilakukan di siklus II memberikan dampak yang lebih signifikan. Penambahan variasi gerakan, penggunaan media yang lebih menarik, serta pengelolaan waktu yang lebih baik membuat anak semakin antusias dalam mengikuti kegiatan. Anak menjadi lebih aktif, fokus, dan bisa mempertahankan perhatian lebih lama selama pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan penerapan *brain breaks movement* tidak hanya terletak pada kegiatan itu sendiri, melainkan pada bagaimana guru mengelola dan menyajikan kegiatan itu secara menarik dan sesuai dengan karakteristik anak.

Hasil penelitian ini juga sepadan dengan banyak macam penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan *brain breaks* atau aktivitas gerak singkat pada pembelajaran bisa meningkatkan perhatian, keterlibatan, serta kesiapan belajar anak. Aktivitas gerak yang dilakukan secara teratur bisa membantu anak mengatur energi, mengurangi kejenuhan, dan menaikkan motivasi belajar. Dengan demikian, *brain breaks movement* bisa dijadikan menjadi salah satu strategi pembelajaran yang efektif, khususnya pada pendidikan anak usia dini.

Selain itu, peningkatan rentang perhatian anak juga terpengaruh oleh suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan. Kegiatan *brain breaks movement* yang dikombinasikan dengan lagu dan gerakan sederhana bisa membentuk lingkungan belajar yang tidak monoton. Anak merasa lebih rileks dan tidak akan tertekan, sehingga mereka lebih mudah untuk kembali fokus pada kegiatan inti pembelajaran. Keadaan ini menyatakan aspek emosional juga menjadi faktor utama dalam meningkatkan perhatian anak.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *brain breaks movement* mampu meningkatkan rentang perhatian anak secara dikit demi sedikit dan berkelanjutan. Kemajuan yang terjadi mulai dari pra tindakan sampai siklus II membuktikan bahwa taktik ini efektif dan relevan untuk diterapkan dalam pembelajaran anak prasekolah. Maka dari itu, *brain breaks movement* bisa menjadi alternatif solusi bagi pengajar dalam

mengatasi permasalahan rendahnya perhatian anak di kelas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Brain Breaks Movement* bisa dijadikan sebagai strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan perhatian anak usia dini. Pengajar disarankan untuk mengintegrasikan kegiatan ini dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Adapun faktor-faktor yang mendukung keberhasilan tersebut antara lain:

1. Aktivitas gerak yang sesuai dengan usia anak
2. Durasi singkat (3–5 menit)
3. Dilakukan secara rutin
4. Suasana pembelajaran yang menyenangkan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan, bisa disimpulkan bahwa penerapan *Brain Breaks Movement* bisa meningkatkan rentang perhatian anak usia 4–5 tahun di RA Salsabila. Hal ini terlihat dari peningkatan persentase perhatian anak mulai dari pra tindakan sebesar 40% (kategori rendah), meningkat pada siklus I menjadi 65% (kategori sedang), dan mencapai 85% (kategori tinggi) pada siklus II. Dengan demikian, *Brain Breaks Movement* terbukti efektif sebagai strategi pembelajaran yang bisa meningkatkan fokus serta keterlibatan anak dalam kegiatan belajar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengutarakan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini. Terutama kepada kepala RA Salsabila beserta semua guru yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian, serta kepada anak-anak kelompok A3 yang telah berpartisipasi dengan baik selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi hingga penelitian ini bisa terlaksana dengan baik. Selanjutnya, penulis juga berterima kasih kepada keluarga dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas doa, dukungan, semangat, motivasi serta kontribusi yang diberikan. Semoga segala bantuan yang telah diperkenankan mendapatkan balasan yang baik.

REFERENSI

- Alfiyan, A. and Rokhmah, A. M. (2016) 'Periodisasi Perkembangan Masa Kanak-kanak awal', *Jurnal Psikologi*, (152071900009), pp. 1–13.
- Amini, M. (n.d.). *Hakikat Anak Usia Dini*. 1–43.
- Ananta, Y. D. (2025). *Penanganan Kurangnya Perhatian Orang Tua pada Perilaku Anak Usia Dini*. 3(1).
- Anggraeni, F. M., Ali, A. Z., & Wijaya, P. R. (2024). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Anak Usia 4-5 Tahun melalui Metode Bernyanyi di TK Al Hidayah Rambipuji Tahun Ajaran 2024. *Jurnal Simki Pedagogia*, 7(2), 659–667. <https://doi.org/10.29407/jsp.v7i2.833>
- Chandra, S. (2011) 'Perkembangan Anak Jilid 1', pp. 9–28.
- Dahlia, J. K. (2013) '1000 Hari Pertama Kehidupan Anak', *Ikatan Dokter Anak Indonesia*, pp. 2–4.
- Fadlyana, E. (2016) 'Pemantauan Pertumbuhan Anak', *Indonesian Pediatric Society*, (November), p.1. Availableat: www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhana/pemantauan-pertumbuhan-anak.
- Glapa, A., et al. (2018). *Brain breaks physical activity and its effects*
- Hadis, A. (2006). *Psikologi dalam pendidikan*.
- Hajar, M. S., Rizal, H., Kueh, Y. C., et al. (2019) 'The effects of brain breaks on motives of participation in physical activity among primary school children in Malaysia', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13). doi: 10.3390/ijerph16132331.
- Hajar, M. S., Rizal, H., Muhammad, A. S., et al. (2019) 'The Effects of Brain- Breaks on Short-Term Memory Among Primary School Children in Malaysia', in *Enhancing Health and Sports Performance by Design*, pp. 493–502.
- Hasanah, I., Wijaya, P. R., Triana, R. S., & Trianggono, M. M. (2025). Peningkatan motorik halus anak usia 4–5 tahun melalui implementasi media pelepah pisang di TK Mambaul Ulum. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 863–876. ISSN 2477-2143 (Cetak), ISSN 2548-6950 (Online).
- Hidayati, A. (2017) 'Merangsang Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Dengan

- Pembelajaran Tematik Terpadu’, *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 12(1), p.151. doi: 10.21580/sa.v12i1.1473
- HOPSports (2013) *Brain Breaks®: Research based classroom activity brain breaks powered by HOPSports, 2013*. Available at: <https://brain-breaks.com/> (Accessed: 1 Desember 2025).
- Hussain, A., & Begum, F. (2016). *Child growth and development.Indonesia’, Profile Anak Indonesia*, (23), pp. 1–16.
- Jensen, E. (2005). *Teaching with the brain in mind*
- Kartono, K. (n.d.). *Psikologi perkembangan anak*.
- Kedokteran, F. (n.d.). *PENINGKATAN FUNGSI KOGNITIF PROGRAM BRAIN BREAKS PHYSICAL ACTIVITY SOLUTIONS DENGAN MEMORI JANGKA PENDEK PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK USIA SEKOLAH. 2*, 49–60.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2012) ‘Profile Anak
- Khairani, M. (2013). *Psikologi belajar*
- Mahar, M. T., et al. (2006). Effects of classroom-based physical activity on on-task behavior.
- Nining, Y. (2016) *Keperawatan Anak*. Pipit
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*.
- Safirah, G. (2022). Skripsi Pengaruh Program Brain-Breaks Terhadap Memori Jangka Pendek Dan Atensi Siswa. *Jurnal Pendidikan Anak*, (4)1, 27–48.
- Sousa, D. A. (2011). *How the brain learns*.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Surya, H. (2009). *Psikologi pembelajaran*.
- Suryabrata, S. (2008). *Psikologi pendidikan*.
- Talango, (2020). *Perkembangan anak usia dini*.
- Talango, S. R. (2020). Konsep Perkembangan Anak Usia Dini. *Early Childhood Islamic Education Journal*, 1(1), 92–105. <https://doi.org/10.54045/ecie.v1i1.35>
- Weslake, A. and Christian, B. J. (2015) ‘Brain Breaks : Help or Hindrance ? Brain breaks : Help or hindrance ?’, *TEACH COLLECTION of Christian Education*, 1(1), p.8.
- Weslake, A., & Christian, D. (2015). *Brain breaks and classroom activity*.
- Wijaya, P. R., et al. (2024). *Pendidikan anak usia dini dan disiplin*.
- Wijaya, Pipit Rika, Ali, A. Zulkarnain, & Novianti, Ade Irma. (2025). Penerapan pembelajaran diferensiasi untuk mengoptimalkan perkembangan anak usia dini di PAUD Kuncup Melati. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar (Jurnal PIAUD)*, 10(2), 273–281.
- Willis, J. (2016) ‘Using Brain Breaks to Restore Students’ Focus’, *Edutopia*, pp. 1–5. - Available at: <https://www.edutopia.org/article/brain-breaks-restore-student-focus-Studywilli>
- Willis, J. (2016). *Brain-based teaching strategies*
- Wina Sanjaya (2011). *Penelitian tindakan kelas*, Kencana Prenada Media Group.