

Increasing the Learning Concentration of Mentally Disabled Children Through The Brain Gym Method

Dessy Ardianti

Sekolah Luar Biasa Al-Irsyad Al-Islamiyyah
dessyardianti2222@gmail.com

Article History

accepted 1/8/2021

approved 17/8/2021

published 1/9/2021

Abstract

Children with intellectual impairments or known as mental retardation require special treatment, especially in learning assistance. Children with intellectual barriers tend to have a short concentration range, short learning concentration can be caused by many factors, one of which is readiness in learning. So it needs a special strategy in preparing children with mental disabilities to learn, one of which is by applying the brain gymnastics method. The purpose of this study is to describe 1) Learning concentration, 2) application of brain gymnastics in children with mental disabilities. The results were obtained that low learning concentration can be resolved by applying brain gymnastics. Basic brain gymnastics that can be applied one of them is the PACE (Positive, Active, Clear, Energetic) method. Directed and consistent application will help in optimizing brain work and gross motoric movements in students so that in the learning process will be more concentrated.

Keywords: *Mental Disabilities, Concentration learning, brain gymnastics*

Abstrak

Anak dengan hambatan intelektual atau yang biasa dikenal dengan tunagrahita memerlukan penanganan secara khusus, terutama dalam pendampingan belajar. Anak dengan hambatan intelektual rentang konsentrasinya cenderung singkat, konsentrasi belajar yang singkat dapat disebabkan oleh banyak faktor salah satunya kesiapan dalam belajar. Sehingga perlu strategi khusus dalam menyiapkan anak tunagrahita untuk belajar salah satunya yaitu dengan penerapan metode senam otak. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan 1) Konsentrasi belajar, 2) penerapan senam otak pada anak tunagrahita. Maka diperoleh hasil bahwa konsentrasi belajar yang rendah dapat teratasi dengan menerapkan senam otak. Senam otak dasar yang dapat diterapkan salah satunya dengan metode PACE (Positive, Active, Clear, Energetic). Penerapan yang terarah dan konsisten akan membantu dalam mengoptimalkan kerja otak serta gerak motorik kasar pada peserta didik sehingga dalam proses pembelajaran akan lebih konsentrasi.

Kata kunci: *Tunagrahita, Konsentrasi belajar, senam otak*

Social, Humanities, and Education Studies (SHEs): Conference Series
<https://jurnal.uns.ac.id/shes>

p-ISSN 2620-9284
e-ISSN 2620-9292



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang memiliki keterbatasan fisik, mental intelektual, emosional maupun sosial yang berpengaruh terhadap proses perkembangannya. Dalam hal pendidikan, menurut Undang – undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional mengamanatkan pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus yaitu warga negara yang memiliki kelainan fisik, emosional, mental, intelektual atau sosial berhak memperoleh pendidikan khusus. Pada pasal 32 UU sisdiknas menjelaskan Pendidikan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental, sosial atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa. Pada prinsipnya setiap anak memiliki hak yang sama untuk belajar dan memperoleh pengajaran. Banyak kategori yang dapat digolongkan sebagai anak berkebutuhan khusus salah satunya yaitu anak dengan hambatan kecerdasan atau yang biasa dikenal dengan istilah tunagrahita.

Dermawan (2013:888) Pengertian tunagrahita yang dipublikasikan oleh American Association on Mental Retardation (AAMR). Pada awal tahun 60-an, istilah tunagrahita yaitu keterbatasan fungsi intelektual umum dan keterbatasan pada keterampilan adaptif. Adapun keterampilan adaptif mencakup: komunikasi, merawat diri, home living, keterampilan sosial, bermasyarakat, mengontrol diri, functional academics, waktu luang, dan kerja. Menurut definisi ini, ketunagrahitaan muncul sebelum usia 18 tahun. Sedangkan menurut, Widiastuti dan I Made Astra Winaya (2019:116) menjelaskan anak tunagrahita merupakan kondisi terlambat dan terbatasnya perkembangan kecerdasan seseorang sedemikian rupa jika dibandingkan dengan rata-rata atau anak pada umumnya disertai dengan keterbatasan dalam perilaku penyesuaian. Menurut (Kemis & Rosnawati, 2013) tunagrahita merupakan kelainan yang meliputi fungsi intelektual umum di bawah rata-rata dengan IQ 84 ke bawah sesuai tes intelegensi baku. Ada beberapa istilah lain yang digunakan dalam menyebut anak tunagrahita: lemah fikiran (feeble minded), terbelakang mental atau retardasi mental (Mentaly Retarded), bodoh atau dungu (idiot), pander (Imbecile), oligrofenia, mampu didik (educable), mampu latih (trainabel), ketergantungan penuh (tottaly dependent), mental subnormal, defisit mental, defisit kognitif, cacat mental, defisiensi mental serta gangguan intelektual. Sehingga dapat disimpulkan bahwa anak tunagrahita atau umumnya disebut dengan anak dengan hambatan kecerdasan dengan IQ dibawah 84 juga merupakan kondisi yang ditandai dengan terhambatnya perkembangan intelektual khususnya pada tahap berpikir. Khoiriyah & Pradipta (2017) mengungkapkan bahwa hambatan fungsi kognitif menjadikan anak tunagrahita kesulitan dalam berpikir abstrak. Ada 3 penggolongan anak tunagrahita yaitu mampu didik (educable), mampu latih (trainable) dan mampu rawat (custodial).

Septiana (2017) Seiring perkembangannya, pendidikan khusus di Indonesia diselenggarakan ke dalam 3 (tiga) sistem, yaitu: integrasi, segregasi, dan inklusi. Sistem integrasi memungkinkan seorang peserta didik berkebutuhan khusus bersekolah pada sekolah reguler, tetapi menerima pembelajaran pada unit atau kelas khusus. Sistem segregasi memungkinkan peserta didik berkebutuhan khusus terpisah dari sistem pendidikan peserta didik pada umumnya. Sementara sistem inklusi merupakan sebuah pendekatan yang berusaha mentransformasi sistem pendidikan dengan meniadakan hambatan-hambatan yang dapat menghalangi setiap peserta didik termasuk peserta didik berkebutuhan khusus untuk berpartisipasi penuh daam pendidikan. Walaupun anak dengan kondisi mampu didik dapat mengikuti pembelajaran namun, terkadang banyak ditemukan kasus dimana anak tunagrahita kesulitan beradaptasi dalam sekolah reguler, adapun pada sekolah inklusi terkadang masih belum memfasilitasi keterbatasan yang dimiliki anak tunagrahita secara maksimal, sehingga anak tunagrahita yang mampu didik kebanyakan bersekolah di sekolah

khusus atau sekolah luar biasa. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi pendidik dalam mendidik dan mendampingi anak tunagrahita.

Dalam belajar, anak tunagrahita fokusnya mudah teralihkan, sehingga pengondisian kelas oleh guru perlu strategi yang sesuai. Hal inipun diungkapkan oleh Nurhayati (2020) bahwa pengaruh hambatan kecerdasan membuat anak sulit untuk berkonsentrasi lama, antara lain materi yang disampaikan harus diulang beberapa kali hingga anak mengerti dan materi yang disampaikanpun harus sedetail mungkin dibantu dengan media, maka dari itu proses belajar pada anak dengan hambatan kecerdasan lebih efektif menggunakan strategi pembelajaran yang menekankan latihan, dan pembelajaran harus lengkap mulai dari tahap konkret, semi konkret dan abstrak. Terkadang hal ini dapat memicu stress pada anak karena belajar terlalu keras dan diulang terus menerus.

Riinawati (2021) faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar diantaranya adalah motivasi yang diperoleh, keinginan atau ketertarikan terhadap sesuatu, situasi tekanan yang dapat mengancam dirinya, keadaan fisik, psikis, emosional, dan pengalamannya, tingkat kecerdasan yang dimiliki, lingkungan sekitar, lemahnya minat dan motivasi pada pelajaran, perasaan gelisah, tertekan, marah, kuatir, takut, benci dan dendam, suasana lingkungan belajar yang berisik dan berantakan kondisi kesehatan, bersifat pasif dalam belajar, tidak memiliki kecakapan dalam cara-cara belajar baik. Dalam hal ini, anak tunagrahita dengan hambatan yang dimilikinya, mempunyai kelemahan dalam memusatkan perhatian saat belajar selain disebabkan oleh tingkat kecerdasan juga oleh suasana lingkungan belajarnya. Oleh karena itu, dibutuhkan penanganan dan pelayanan khusus dari orang tua, sekolah maupun guru untuk dapat memberikan perlakuan yang sesuai agar anak tunagrahita mampu menerima pembelajaran dengan baik serta dapat mengoptimalkan gerak tubuh juga pikirannya.

Berdasarkan kajian diatas, dalam menangani dan memberikan pengajaran pada anak dengan hambatan kecerdasan, guru perlu membuat strategi pembelajaran yang sesuai agar penerimaan peserta didik dalam belajar dapat optimal. Strategi pembelajaran anak dengan hambatan kecerdasan yang belajar di sekolah umum akan berbeda dengan strategi anak tunagrahita yang belajar di sekolah luar biasa. Strategi yang dapat digunakan dalam mengajar anak tunagrahita menurut Dermawan (2013:894) antara lain; 1. Strategi pembelajaran individualisasi, melalui program pembelajaran individual (PPI) 2. Strategi pembelajaran kooperatif 3. Strategi pembelajaran modifikasi tingkah laku. Sedangkan dalam peningkatan konsentrasi belajar peserta didik dengan hambatan kecerdasan juga dapat dilakukan dengan mengoptimalkan gerak tubuh untuk mempersiapkan peserta didik dalam memulai pembelajaran.

Salah satu cara atau metode yang memiliki banyak fungsi untuk meningkatkan konsentrasi dalam belajar dan menyenangkan sehingga membuat peserta didik rileks antara lain dengan penerapan brain gym atau senam otak. Senam otak atau brain gym adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Dari sekian macam gerakan senam otak, sebagai dasar gerakan PACE (Positive, Active, Clear, Energetic) merupakan gerakan sederhana yang meliputi 4 gerakan dan memungkinkan untuk dapat diterapkan pada anak tunagrahita. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan otak kanan (dimensi lateralitas); meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan); merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosional, yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan). Aktifitas senam otak dengan metode pace pada anak tunagrahita dengan penerapan yang konsisten dan berkelanjutan dapat meningkatkan konsentrasi belajar sehingga dalam menyerap pemahaman dalam belajar lebih optimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian hasil dan pembahasan akan dibahas tentang 1) konsentrasi belajar, serta 2) metode senam otak pada anak tunagrahita

A. Konsentrasi Belajar

Berkaitan dengan fokus belajar hal ini mengacu pada konsentrasi belajar. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia konsentrasi merupakan pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Dimiyati & Mudjiono (2013:239) menjelaskan konsentrasi adalah kesungguhan peserta didik dalam memfokuskan perhatian dalam pelajaran. Ulfa (2015:17) menjelaskan konsentrasi merupakan memfokuskan perhatian dan pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan hal lain. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran dan perhatian pada informasi yang diterima peserta didik selama kegiatan belajar (Olivia & Noverina, 2012:150). Maka dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar merupakan pemusatan perhatian seseorang dalam belajar dan apa yang dipelajarinya.

Peserta didik yang memiliki kemampuan berkonsentrasi dapat menyerap materi pelajaran yang diberikan guru dengan baik. Oleh karena itu, konsentrasi perlu dilatih dalam aktivitas sehari-hari. Gangguan pada konsentrasi tidak hanya dimiliki oleh peserta didik dengan IQ rendah saja namun, pada semua kondisi dan usia. Peserta didik memiliki gangguan konsentrasi dikarenakan mereka tidak mengetahui cara berkonsentrasi. Konsentrasi merupakan kecakapan yang dapat dilatih dan diajarkan oleh guru maupun orang tua. Beberapa faktor yang dianggap dapat mempengaruhi rendahnya konsentrasi belajar peserta didik antara lain, yaitu sebagai berikut:

1. Lemahnya minat dan motivasi pada pelajaran. Kurangnya minat dan motivasi belajar yang akan menyebabkan peserta didik mudah terpengaruh pada hal-hal yang lebih menarik perhatian ketika proses belajar berlangsung.
2. Timbulnya perasaan negatif seperti gelisah, tertekan, marah, khawatir, takut, benci dan dendam. Perasaan tidak enak yang ditimbulkan oleh adanya konflik dengan pihak lain atau rasa khawatir karena suatu hal sehingga menyita sebagian besar perhatian. Perhatian yang terpecah ini, tentu menyulitkan peserta didik untuk mengikuti pelajaran dengan baik.
3. Suasana lingkungan belajar yang berisik dan berantakan. Suara hiruk-pikuk kendaraan, suara musik yang keras, suara TV, suara orang yang sedang bertengkar dan lain-lain dapat memecahkan perhatian saat ingin berkonsentrasi belajar. Selain itu keadaan ruang kelas atau ruang belajar yang berantakan juga membuat tidak nyaman belajar.
4. Bersifat pasif dalam belajar. Peserta didik yang tidak dilibatkan secara langsung dalam proses belajar mengajar disebut sebagai bersifat pasif dalam belajar. Bersifat pasif akan membawanya pada perilaku-perilaku impulsif serta menurunnya konsentrasi karena mereka merasa tidak dilibatkan dalam proses belajar mengajar tersebut.
5. Tidak memiliki kecakapan dalam cara-cara belajar yang baik. Konsentrasi belajar dibutuhkan pada peserta didik ketika ingin mendapatkan prestasi yang baik, hal ini banyak ditemukan pada seseorang yang mampu menciptakan cara-cara belajar yang baik dan efektif. Sementara itu, apabila peserta didik tidak mampu menciptakan cara belajar yang efektif, konsentrasi belajar akan sulit untuk dimunculkan.
6. Gangguan kebugaran jasmani. Ketika peserta didik sedang belajar dalam keadaan tidak bugar jasmani, hal ini akan mengganggu konsentrasinya. Keadaan yang tidak nyaman karena merasa lesu, letih, atau mengantuk akan mengganggu pemusatan perhatian pada pelajaran yang sedang berlangsung.

Konsentrasi belajar dapat diukur melalui indikator. Menurut Makmun (2012:195) konsentrasi belajar yaitu fokus pandangan, perhatian, sambutan lisan, kemampuan menjawab, memberikan pertanyaan, dan sambutan psikomotorik. Hal ini dapat menjadi indikator dalam mengukur konsentrasi belajar peserta didik.

B. Penerapan Metode Senam Otak Pada Anak Tunagrahita

Brain Gym atau senam otak menurut Suratun & Sri (2020) merupakan gerakan yang dilakukan dengan cara menstimulasi gelombang otak melalui gerakan-gerakan ringan dengan melibatkan gerakan pada tangan dan kaki. Sedangkan, pelopor *Brain Gym* adalah Paul E. Dennison, Ph.D, seorang pengembang Edu K, memimpin Valley Remedial Group Learning mengembangkan teknik *Brain Gym* untuk mengajari anak terbelakang, bersama dengan istrinya Gail Dennison, seorang pendidik holistic health dan mantan penari. Pendekatan dasar pada Educational Kinesiology sebagai metode belajar yaitu menarik keluar potensi belajar yang terpendam melalui gerakan tubuh. Hal ini didasari karena pada tubuh manusia terpendam energi dan potensi yang dapat diaktifkan dengan gerakan dan sentuhan yang cukup sederhana yang dapat meningkatkan daya belajar, mengintegrasikan bagian-bagian otak yang selama ini belum bekerja sama dengan baik, serta mendukung penyembuhan berbagai penyakit psikis, somatis, dan psiko-somatis. (Sukri & Elly: 2016). Susanto (2017) Ada 26 gerakan yang dikeluarkan dalam panduan senam otak oleh Dennison dan istrinya. Gerakan tersebut dapat diklasifikasikan menjadi 4 fungsi, yang bertujuan menyiapkan peserta didik, antara lain :

1. **Gerakan untuk meningkatkan kemampuan membaca, menulis, mendengar dan bicara**, melalui sebelas (11) gerakan, yaitu : 1). Gajah 2). Membayangkan huruf X 3). Putaran leher 4). Coretan Ganda 5). Abjad 8 6). Pernafasan perut 7). Gerakan silang berbaring 8). 8 Tidur 9). Olangan Pinggul 10). Mengisi Energi 11). Gerakan Silang.



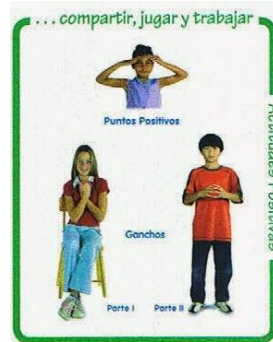
Gambar 1. Gerakan Senam Otak Meningkatkan kemampuan membaca, menulis, mendengar dan bicara

2. **Gerakan untuk menenangkan diri, belajar, bermain dan berbagi**, melalui tujuh (7) gerakan sederhana, yaitu: 12). Minum air putih 13). Menguap Bernergi 14). Pasang Telinga 15). Tombol Angkasa 16). Tombol bumi 17). Sakelar Otak 18). Tombol Iimbang



Gambar 2. Gerakan senam otak menenangkan diri, belajar, bermain dan berbagi

3. Gerakan untuk pengembangan kemampuan berbagi, bermain, bekerja sama, dengan dua (2) gerakan sederhana senam otak, yaitu : 19). Titik Positif 2



Gambar 3. Gerakan senam otak Meningkatkan kemampuan berbagi, bermain dan bekerjasama

4. Gerakan untuk fokus, mengerti dan berpartisipasi, melalui enam (6) gerakan sederhana senam otak, yaitu: 21). Burung Hantu 22). Mengaktifkan tangan 23). Lambaian kaki 24). Luncuran gravitasi 25). Pompa Betis 26). Pasang kuda-kuda.



Gambar 4. Gerakan senam otak Meningkatkan Fokus, mengerti dan partisipasi

Dari banyaknya gerakan tersebut, sebagai dasar terdapat metode PACE yang dapat diterapkan yaitu :

- Energizes* (Energetis) : dengan minum air putih minimal sebanyak 3 – 4 teguk secara perlahan, yang bermanfaat untuk memperoleh energi dan semangat.
- Clear* (Jelas) : dengan melakukan saklar otak sehingga menghidukan fungsi otak.
- Active* (Aktif), dengan melakukan gerakan silang.
- Positive* (Positif), dengan melakukan gerakan kait rileks yang terdiri dari 2 bagian.

Kemudian dapat dilanjutkan dengan melakukan 2 – 3 gerakan tambahan lainnya sebagai kombinasi yang disesuaikan dengan kebutuhan yang ingin dicapai. Sularyo dan Handryastuti dalam Sukri (2016) menuliskan bahwa ada beberapa manfaat yang diperoleh ketika melakukan senam otak, yaitu (1) memperbaiki kemampuan membaca, mengeja, komprehensi, menulis tangan dan membuat tulisan, (2) memperbaiki kepercayaan diri, koordinasi dan komunikasi, (3) memperbaiki konsentrasi dan memori, (4) memperbaiki hiperaktifitas, (5) mengatasi stres dan mencapai suatu tujuan, (6) meningkatkan motivasi dan mengembangkan kepribadian, (7) meningkatkan keterampilan organisasi, dan (8) memperbaiki penampilan. Sehingga, pada peserta didik dengan gangguan kecerdasan metode senam otak dapat dilakukan melalui gerakan dasar yang sederhana melalui metode PACE secara perlahan dan diulang.

SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan diatas anak tunagrahita atau anak dengan hambatan kecerdasan merupakan kondisi anak dengan IQ dibawah rata-rata serta merupakan kondisi yang ditandai dengan terhambatnya perkembangan intelektual seseorang khususnya pada tahap berpikir. Ada 3 penggolongan yang termaksud dalam tunagrahita yaitu yang mampu didik, mampu latih dan mampu rawat. Anak dengan hambatan kecerdasan cenderung memiliki konsentrasi belajar yang singkat. Konsentrasi belajar merupakan kesungguhan memusatkan perhatian dalam belajar, indikator konsentrasi belajar antara lain fokus pandangan, perhatian, sambutan lisan, kemampuan menjawab, memberikan pertanyaan, dan sambutan psikomotorik. Peningkatan konsentrasi belajar dapat dilakukan dengan penerapan *brain gym* atau senam otak untuk mengoptimalkan gerak motorik peserta didik sebelum mengikuti pembelajaran, sampai dengan setelah mengikuti pembelajaran. Metode senam otak dasar yang dapat diterapkan pada peserta didik tunagrahita antara lain dengan metode PACE yaitu positif, aktif, jelas dan energetis. Penerapan senam otak perlu konsisten dan berkelanjutan sehingga perlu adanya kerjasama antara pendidik dan orang tua, agar gerakan ini tidak hanya dilakukan saat belajar di sekolah namun di rumahpun dapat dilakukan dengan pendampingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dermawan, Oki. (2013). *Strategi Pembelajaran Bagi Anak Bekebutuhan Khusus di SLB*. Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol 6 No 2, 886-897.
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/2206>
- Dimiyati & Mudjiono. (2013). *Belajar & Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kemis, & Rosnawati, A. (2013). *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita*. Jakarta: PT. Luxima Metro Media.
- Khoiriyah, P. A., & Pradipta, R. F. (2017). *Media Counting Board untuk Kemampuan Berhitung Anak Tunagrahita Ringan*. Jurnal ORTOPEDAGOGIA, Vol 3 No 2, 109–113.
https://www.researchgate.net/publication/335685831_Media_Counting_Board_untuk_Kemampuan_Berhitung_Anak_Tunagrahita_Ringan
- Makmun, A.S. 2012. *Psikologi Kependidikan*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Nuramaliana, S. (2016). *Konsentrasi Belajar dan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII di SMP 1 Ciawigebang Tahun Ajaran 2016/2017*. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta (dipublikasikan).
- Nurhayati. (2015). *Adaptasi Brain Gym Berbasis Multimedia untuk konsentrasi Anak Tunagrahita*. Jurnal Kwangsan. Vol 3 No 1, 17-26.
<https://jurnalkwangsan.kemdikbud.go.id/index.php/jurnalkwangsan/article/view/22>
- Olivia, F. & Noverina, A. (2012). *Makanan Super untuk Melejitkan Konsentrasi dan Kreativitas Anak*. Jakarta: Gramedia.
- Riinawati. (2021). *Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan, 3(4), 2305-2312.
<https://www.neliti.com/publications/348947/hubungan-konsentrasi-belajar-siswa-terhadap-prestasi-belajar-peserta-didik-pada>
- Septiana, F. I. (2017). *Peran Guru Dalam Standar Proses Pendidikan Khusus Pada Lingkup Pendidikan Formal (Sekolah Luar Biasa/Sekolah Khusus)*. Journal Of Special Education, Vol 3 No 2, 131-139.
<http://ojs.uninus.ac.id/index.php/Inclusi/article/view/145>
- Sukri, A. & Elly, P. (2016). *Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Brain Gym*. Jurnal Edukasi Matematika dan Sains, Vol 1 No 1, 50-57.

- <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JEMS/article/view/778>
Suratun & Sri, T. (2020). *Pengaruh Barin Gym Terhadap Konsentrasi Belajar*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, Vol 5 No 1, 101-105.
<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/3625>
- Susanto, R. (2017). *Keterampilan Manajemen Kelas Melalui Gerakan Sederhana Senam Otak (Brain Gym) di SD Pelita 2, Jakarta Barat*. Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol 3 No 2, 1-13.
<https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/ABD/article/view/1740/1552>
- Ulfa, M. (2015). *Beragam Gangguan Paling Sering Menyerang Anak*. Yogyakarta: FlashBooks.
- Widiastuti, N. L. G. K & I Made. A. W. (2019). *Prinsip Khusus dan Jenis Layanan Pendidikan Bagi Anak Tunagrahita*. Jurnal Santiaji Pendidikan, Vol 9 No 2, 116-126.
<https://www.semanticscholar.org/author/N.-Widiastuti/117099327>