



## JGORO

Jurnal Gotong Royong

Volume 1 Issue 2, 2024 (101-108)

ISSN (online) : 3048-0744

Homepage : <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/goro>

Doi : <https://doi.org/10.37676/goro>

# Peningkatan Konsentrasi Bekerja Melalui *Brain Gym* dan *Ice Breaker* pada Karyawan

Eka Rizki Meiwinda <sup>1</sup>, Muhammad Fadhli <sup>2</sup>, Vania Christosye Br. Kalit <sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Sriwijaya

<sup>3</sup> Politeknik Negeri Sriwijaya

e-mail : <sup>1</sup> [vaniachristosyes@gmail.com](mailto:vaniachristosyes@gmail.com) <sup>2</sup> [muhammadfadhli@fk.unsri.ac.id](mailto:muhammadfadhli@fk.unsri.ac.id)

Received [26-08-2024]

Revised [27-09-2024]

Accepted [04-10-2025]

**Abstract.** These intervention was carried out on employees of PT. P. The assessment results show that employees such as Seed Production Unit employees have concentration that needs to be improved. After investigating, several causes of concentration problems among employees include visual distraction, auditory distraction, work overload which results in employee fatigue, and demotivation. Then the intervention is in the form of providing a brain gym with several movements that can increase concentration including sipping water, cross crawl, neck rolls, thinking caps, brain button, arm and leg activation, back cross crawl, gravity glider, calf pump, hooks up and ice breaker which trains employee focus for work. The intervention carried out provided significant results in reducing errors in counting sprouts made by employees. This also shows that employee concentration has increased significantly.

**Keywords:** *Concentration, Employee, Brain Gym, Ice Breaker*

**Abstrak.** Intervensi ini dilakukan pada karyawan PT. P. Hasil asesmen menunjukkan bahwasannya karyawan seperti karyawan *Seed Production Unit* memiliki konsentrasi yang perlu ditingkatkan. Setelah ditelusuri, beberapa penyebab permasalahan konsentrasi pada karyawan diantaranya adalah distraksi visual, distraksi auditori, *work overload* sehingga mengakibatkan karyawan kelelahan, dan demotivasi. Kemudian intervensi berupa pemberian *brain gym* dengan beberapa gerakan yang dapat meningkatkan konsentrasi diantaranya adalah *sipping water, cross crawl, neck rolls, thinking caps, brain button, arm and leg activation, back cross crawl, gravity glider, calf pump, hooks up* dan *ice breaker* yang melatih fokus karyawan untuk bekerja. Intervensi yang dilakukan tersebut memberikan hasil yang signifikan terhadap penurunan kesalahan menghitung kecambah yang dilakukan oleh karyawan. Hal ini juga menunjukkan bahwa konsentrasi karyawan mengalami peningkatan yang signifikan.

**Kata Kunci:** *Konsentrasi, Karyawan, Brain Gym, Ice Breaker*

## PENDAHULUAN

PT. P merupakan Perusahaan yang bergerak di industri Perkebunan kelapa sawit dengan fokus utama di bidang *Research and Development* (R&D) serta produksi benih unggul kelapa sawit. Departemen R&D memiliki beberapa unit yang salah satunya adalah *seed production unit* (SPU). Departemen R&D menerima permintaan magang dari mahasiswa dan siswa SMK terutama jurusan pertanian. Pada bidang SPU memiliki 39 karyawan yaitu 13 karyawan di bidang SPU, 3 orang sebagai petugas sensus dan sisanya bekerja di lapangan sebagai *pollinator*, analisis tandan, dan kerani *breeding*. Jumlah karyawan di SPU sudah cukup banyak

untuk memenuhi target permintaan kecambah kelapa sawit. Karyawan mengerjakan tugas sesuai dengan tugas pokok dan fungsinya masing-masing. PT P menyediakan beberapa fasilitas untuk karyawan yaitu rumah dinas, dan dapur umum. Jam kerja karyawan di PT P adalah 8 jam dalam sehari dan 5 hari dalam seminggu yang membuat karyawan bisa menghabiskan waktu bersama keluarga setiap hari dan pada akhir pekan. Karyawan yang bekerja di SPU melakukan kegiatan penyerbukan, pemanenan, perawatan, sortasi, perendaman dan perawaran, perkecambahan, dan pengemasan kecambah kelapa sawit.

Proses menghitung kecambah kelapa sawit di PT P di 4 tahapan yaitu sortasi, pengutipan, seleksi dan pengemasan. Tahap sortasi dilakukan dengan tujuan untuk memilih jumlah benih yang baik dalam satu tandan. Proses sortasi dilakukan dengan memisahkan antara biji normal dengan biji abnormal, lalu biji normal dan abnormalnya dihitung. Setelah itu biji dikecambahkan selama lebih kurang 10 hari. Pemisahan diawali dengan memisahkan antara benih yang sudah berkecambah dan yang belum berkecambah. Penghitungan benih yang berkecambah dilakukan didalam *tray*. Setelah itu dilanjutkan dengan menseleksi kecambah. Proses seleksi ini bertujuan untuk memisahkan kecambah yang normal dan abnormal. Kecambah normal memiliki ciri-ciri yaitu Panjang plumula dan radikulanya sudah mencapai 2 cm yang kemudian dikemas dalam kantong plastik sebanyak 100 butir per kantong. Disetiap tahapan akan dilakukan proses penghitungan sehingga kesalahan penghitungan ditahapan sebelumnya bisa diketahui. Dalam kegiatan ini dibutuhkan konsentrasi agar tidak terjadi kesalahan perhitungan.

Mengingat tugas pokok dan fungsinya yang tertera di SOP kerja, setiap karyawan membutuhkan konsentrasi terutama saat menghitung kecambah. Menurut KBBI, konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Aviana dan Hidayah (2015) menyatakan bahwa konsentrasi adalah merupakan pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang.

Namun, berdasarkan hasil studi awal, ditemukan karyawan memiliki tingkat konsentrasi yang rendah. Hal ini dapat dilihat dari data yang menunjukkan bahwa karyawan SPU yang menunjukkan seringnya melakukan kesalahan dalam menghitung jumlah kecambah. Selain itu, para karyawan juga sering terlihat tidak fokus dalam melakukan pekerjaannya. Karyawan sering terlihat mengobrol dengan sesama rekan kerja dan memainkan telpon seluler pribadi saat bekerja. Terdapat banyak faktor yang bisa menjadi pengalih perhatian disekitar kantor.

Faktor yang bisa menjadi pengalih perhatian (Castle & Buckler, 2009), *yang pertama* adalah faktor visual misalnya rekan kerja yang terdistraksi karena kendaraan bermotor yang lalu lalang. Kemudian *yang kedua* yaitu faktor auditori misalnya karena bunyi notifikasi ponsel pribadi, suara antar karyawan yang mengobrol, dan juga suara bising yang disebabkan oleh kecambah dan *tray* yang jatuh.oleh karena itu dapat diketahui bahwa karyawan SPU seringkali terganggu perhatiannya karena berbagai faktor yang dapat menurunkan tingkat konsentrasi.

Konsentrasi ini dapat ditingkatkan dengan berbagai usaha, salah satunya adalah dengan menerapkan *brain gym* dan *ice breaker*. *Brain gym* sangat bermanfaat untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi, meningkatkan daya ingat dan kemampuan belajar, meningkatkan koordinasi fisik dan kemampuan motorik, meningkatkan kreativitas dan pemecahan masalah, meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri, dan mengurangi stress dan kecemasan. Latihan *brain gym* dapat membantu menyeimbangkan fungsi otak, baik itu pada otak kanan dan otak kiri (dimensi lateralis), otak belakang/ batang otak dan otak depan/*frontal lobes* (dimensi pemfokusan) serta sistem limbik (*midbrain*) dan otak besar/*cerebral cortex* (dimensi pemusatan), dalam *brain gym* terdapat gerakan-gerakan terkoordinasi yang dapat menstimulasi kerja otak sehingga lebih aktif (Dennison, 2009).

Manfaat dari *brain gym* ini juga dibuktikan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marpaung (2017) yang menyatakan bahwa latihan *brain gym* memungkinkan individu untuk berkonsentrasi lebih baik ketika melakukan tugas, berpikir secara akurat dalam situasi tertentu, dan memecahkan masalah secara efektif. *Ice breaker* juga bermanfaat dalam meningkatkan konsentrasi. Pekerjaan menghitung dalam waktu yang lama membutuhkan konsentrasi yang tinggi, dan akibatnya otak menjadi lelah untuk berpikir jernih dan *ice breaker* dapat secara efektif meningkatkan konsentrasi (Sari, Fauziyah, & Ghози, 2021).

Dengan demikian, kegiatan intervensi *brain gym* dengan beberapa Gerakan dan *ice breaker* yang melati fokus yang dilakukan pada karyawan di SPU PT. P diharapkan dapat membantu meningkatkan konsentrasi karyawan dari gangguan pengalih perhatian. Staf bersama dengan tim melakukan demonstrasi *brain gym* dan *ice breaker* kepada karyawan di SPU PT. P. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengintervensi kegiatan *brain gym* dan *ice breaker* sehingga dapat menurunkan kesalahan dalam penghitungan kecambah yang dilakukan oleh karyawan.

## METODE PENELITIAN

Kegiatan ini dilakukan di PT. P pada 25 – 29 Juli 2024. Observasi dilakukan di ruangan dan karyawan SPU. Pada unit ini terdapat 39 karyawan yang bekerja. Terdapat 3 orang yang bekerja di bagian belakang dan mereka bertugas dalam proses perendaman dan perawatan biji. Dikarenakan pekerjaan tersebut cukup berat, karyawan yang dipilih berjenis kelamin laki-laki. Karyawan lainnya bertugas di bagian sortasi, pengutipan, seleksi dan pengemasan dan mereka semua berjenis kelamin perempuan. Biasanya karyawan yang bertugas dalam pengutipan, seleksi dan pengemasan bekerja di bagian depan. Sasaran kegiatan intervensi *brain gym* dan *ice breaker* dengan tema "*Brain Gym For Concentration*" ini adalah karyawan SPU yang bertugas dalam menghitung kecambah di PT. P. Pada kegiatan pemberian intervensi *brain gym* menggunakan beberapa alat yaitu *speaker*, mikrofon, proyektor, link gform untuk evaluasi.

Berikut pemaparan mengenai intervensi yang diberikan:

### 1. *Brain gym*

Menurut Dennison (2005) terdapat 26 gerakan *brain gym* yang dilakukan, diantaranya adalah

#### a. *Midline movement*

##### 1) *Cross crawl*

Gerakan ini bisa dilakukan dengan mengambil posisi berdiri tegak. Kemudian, buka kedua kaki Anda hingga selebar bahu, angkat lutut kanan sampai bersentuhan dengan siku kiri. Miringkan sedikit kepala dan bahu kiri ke arah kanan sambil melakukan gerakan ini. Kemudian, ganti dengan sisi lainnya. . Gerakan ini dapat membantu menggunakan kedua belahan otak secara bersamaan. Ketika belahan otak bekerja bersama maka akan lebih mudah untuk mempelajari hal-hal baru.

##### 2) *Lazy 8*

Gerakan ini bisa dilakukan dengan membuat angka 8 secara horizontal sebanyak 3 kali tiap tangan, kemudian 3 kali dengan kedua tangan. Gerakan efektif bagi orang yang mudah lupa seperti lupa dengan apa yang hendak dikatakan. Oleh karena itu, gerakan ini sangat cocok dilakukan sebagai intervensi supaya karyawan tidak mudah lupa sudah berapa jumlah kecambah yang baru dihitung.

##### 3) *Double doodle*

Gerakan ini bisa dilakukan dengan gerakan menggambar dengan kedua tangan pada saat yang sama, ke dalam, keluar, ke atas, ke bawah. Fungsi dari gerakan tersebut adalah untuk menumbuhkan bakat seni, merilekskan mata dan tangan, dan membantu dalam menulis.

##### 4) *Alphabet 8*,

Gerakan ini berupa menulis huruf abjad 8, huruf yang ditulis mulai dari kurva ke atas, bergerak ke arah kiri. Huruf lain ditulis dari mulai garis tengah ke atas, bergerak ke

kanan. Fungsi dari gerakan ini adalah untuk meningkatkan keindahan tulisan, meningkatkan kemampuan mengarang, mempermudah mengungkapkan pikiran, dan lain-lain.

5) *Elephant*

Merupakan gerakan membuat belalai dengan menekuk lutut sedikit, letakan telinga di atas bahu dan rentangkan tangan lurus ke depan. Membayangkan tangan menjadi belalai gajah yang menyatu dengan kepala. Gerakan ini dapat membuat leher dan matanya rileks

6) *Neck rolls*

Yaitu gerakan untuk merilekskan leher dan bahu. Dilakukan dengan cara menarik nafas dalam-dalam, merilekskan bahu, tundukkan kepala ke depan. Secara perlahan putar leher dari satu sisi ke sisi yang lain, saat menghembuskan nafas.

7) *Rocker*

Gerakan dilakukan dengan duduk di lantai, tangan di belakang, siku ditekuk, kedua kaki diangkat sedikit, dan gerakkan pinggul ke kiri dan kanan kemudian putar beberapa kali sampai rileks. Fungsi dari gerakan ini adalah membuat pinggul rileks setelah duduk lama, koordinasi seluruh tubuh untuk olahraga dan bermain, berpikir kreatif, dan kemampuan untuk memperhatikan pelajaran.

8) *Belly breathing*

Dilakukan dengan meletakkan tangan di perut lalu menghembuskan nafas pendek, lalu ambil nafas dalam dan hembuskan pelan-pelan seperti balon yang ditiup. Tangan mengikuti gerakan perut, naik saat menarik nafas dan turun saat membuang nafas. Bila punggung ditegakkan setelah mengambil nafas, udara akan bisa masuk lebih dalam lagi. Gerakan dapat memudahkan proses mencerna makanan. Selain itu, Gerakan ini juga bisa dilakukan setiap kali saya merasa sedikit tegang atau gugup.

9) *Cross crawl sit-up*

Gerakan ini membayangkan sedang naik sepeda dengan posisi tidur, menyentuhkan lutut dengan siku yang berlawanan. Fungsinya untuk pemanasan sebelum olahraga dan membuat pikiran waspada. Gerakan ini dapat dilakukan di atas permukaan yang nyaman, seperti matras yang empuk.

10) *Energizer*

Dilakukan untuk bersantai setelah seharian bekerja keras. Gerakan ini dilakukan dengan cara meletakkan dahi di antara kedua tangan. Hembuskan semua ketegangan, kemudian tarik nafas dengan tenang sambil rasakan udara naik di garis tengah badan ke atas seperti air mancur sambil menegakkan kepala, tengkuk dan punggung bagian atas. Sambil menghembuskan nafas, tubuh bagian bawah dan bahu tetap rileks. Buang nafas saat menyelipkan dagu ke dalam dada, tarik kepala ke depan dengan memanjangkan bagian belakang leher.

11) X

Artinya *excellent* yaitu membayangkan bahwa sebelum melakukan sesuatu harus berfikir X atau hal yang positif.

2. *Lengthening exercise*

a. *Owl*

Dilakukan untuk melepaskan ketegangan-ketegangan kecil yang timbul akibat terlalu banyak duduk dan membaca. Gerakan yang dilakukan pada kegiatan ini adalah pegang bahu dan remas otot-ototnya baik bagian kanan maupun bagian kiri. Kemudian, arahkan kepala untuk melihat ke belakang melalui bahu, lalu tarik nafas dalam-dalam dan tarik bahu ke belakang. Selanjutnya lihat ke bahu yang lain, buka bahu lagi, lalu jatuhkan dagu

- ke dada dan tarik napas dalam-dalam, biarkan otot-otot rileks. Ulangi gerakan dengan tangan yang meremas bahu yang berlawanan.
- b. *Arm activation*  
Digunakan untuk membantu menulis, mengeja, dan menulis kreatif. meluruskan satu tangan ke atas, ke samping kuping. Buang nafas pelan, sementara otot-otot diaktifkan dengan mendorong tangan ke empat arah (ke depan, belakang, dalam, luar) sementara tangan yang satu menahan dorongan tersebut.
  - c. *Footflex*  
Dilakukan dengan mencengkeram tempat-tempat yang terasa sakit di pergelangan kaki, betis dan belakang lutut satu per satu, sambil pelan-pelan kaki digerak-gerakkan ke atas dan ke bawah. Fungsi dari gerakan ini adalah untuk membaca dengan konsentrasi, kemampuan mengingat kembali berbagai pengalaman dan mengungkapkannya dengan kata-kata sendiri.
  - d. *Calf Pump*  
Gerakan ini ditujukan agar membantu seseorang untuk lebih termotivasi dan siap bergerak. Gerakan ini dilakukan dengan memajukan badan ke depan dan buang nafas, pelan-pelan telapak kaki belakang ke lantai, kemudian angkat tumit ke atas sambil ambil nafas dalam. Ulangi 3x tiap kaki. Semakin maju, menekuk lutut depan, peregangan otot di betis belakang lebih terasa.
  - e. *Gravity Glider*  
Biasanya dilakukan oleh orang yang seharian menghabiskan waktunya dengan duduk baik di sekolah maupun di tempat kerja. Kegiatan ini dilakukan dengan posisi duduk lalu silangkan pergelangan kaki. Tundukkan badan dengan tangan ke depan bawah, buang nafas saat turun dan ambil nafas saat naik. Ulangi kegiatan tersebut sebanyak 3 kali, kemudian ganti kaki dan ulangi. Gerakan tersebut dapat membuat tubuh terasa lebih ringan dan rileks serta dapat membantu meningkatkan konsentrasi saat membaca.
  - f. *Grounder*  
Gerakan ini berguna untuk memfokuskan energi pada apa yang akan lakukan. Kegiatan ini dilakukan dengan kedua kaki terbuka dengan nyaman. Arahkan kaki kanan Anda ke arah kanan dan jaga agar kaki kiri tetap lurus. Kemudian, tekuk lutut kanan saat menghembuskan napas dan tarik napas saat meluruskan kaki kanan. Jaga agar pinggul tetap berada di bawah. Hal ini dapat memperkuat otot pinggul dan membantu menstabilkan punggung. Kegiatan ini dapat diulangi sebanyak 3 kali kemudian ganti dengan kaki kiri.
3. *Energy exercise*
- a. *Water* atau air  
Merupakan pembawa energi listrik yang sangat baik. Dua per tiga tubuh manusia ( $\pm 70\%$ ) terdiri dari air. Semua aksi listrik dan kimia dari otak dan sistem pusat saraf tergantung pada aliran arus listrik antara otak dan organ sensorik, yang dipermudah oleh air.
  - b. *Brain Button*  
Dilakukan dengan satu tangan membuat gerakan menyentuh pusar, tangan yang lain memijat sisi kiri dan kanan tulang dada, tepat di dua lekukan selangka.
  - c. *Earth Button*,  
Gerakan ini dilakukan dengan meletakkan dua jari di bawah bibir dan tangan yang lain di pusar dengan jari mengarah ke bawah. Kemudian, tarik nafas dalam-dalam dan hembuskan energi ke bagian tengah tubuh.
  - d. *Balance Button*  
Gerakan ini dilakukan dengan menyentuhkan 2 jari ke belakang telinga, pada lekukan di dasar tengkorak dan letakan tangan satunya di pusar. Kepala lurus melihat ke depan, sambil nafas dengan baik selama 1 menit. Kemudian sentuh belakang telinga yang lain

- e. *Space Button*  
Dilakukan dengan meletakkan 2 jari di atas bibir dan tangan lain pada tulang ekor selama 1 menit, tarik nafas dan alirkan energi ke arah atas tulang punggung. Fungsi dari gerakan ini adalah membuat pikiran lebih jelas untuk membuat keputusan cepat yang diperlukan di pekerjaannya
  - f. *Energy Yawn*  
Gerakan ini dilakukan dengan memijat otot-otot di sekitar persendian rahang sambil membuka mulut seperti hendak menguap. Menguaplah dengan bersuara untuk melemaskan otot-otot tersebut.
  - g. *Thinking Caps*  
Dilakukan dengan memijat pelan-pelan daun telinga sebanyak 3 kali dari atas ke bawah.
4. Gerakan penguatan
- a. *Hook-Up.*  
Kegiatan ini dilakukan dalam dua bagian, pertama, letakkan kaki kiri di atas kaki kanan dan tangan kiri diatas tangan kanan dengan posisi jempol ke bawah, jari-jari kedua tangan saling menggenggam, kemudian tarik kedua tangan ke arah pusat dan terus ke depan dada. Tutuplah mata dan pada saat menarik nafas lidah ditempelkan di langit-langit mulut dan dilepaskan lagi pada saat menghembuskan napas. Tahap kedua, buka silangan kaki dan ujung-ujung jari kedua tangan saling bersentuhan secara halus, di dada atau di pangkuan, saling bernafas dalam 1 menit lagi. Gerakan ini dapat membuat seseorang terhibur dalam waktu singkat
  - b. *Positive Points*  
Dilakukan dengan menyentuh titik-titik positif. Titik-titik positif ini dipegang dengan ringan dengan tekanan yang cukup untuk menarik kulit dahi menjadi kencang. Titik-titik tersebut berada tepat di atas bola mata, di tengah-tengah antara garis rambut dan alis.
5. *Ice breaker*  
*Ice breaker* diartikan sebagai permainan sederhana untuk melepas kepenatan dan mengembalikan konsentrasi. *Ice breaker* dapat meningkatkan motivasi dan konsentrasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Intervensi ini dilakukan selama 2 hari, yaitu hari Kamis 25 Juli 2024 dan Senin 29 Juli 2024. Intervensi tersebut diikuti oleh 13 orang karyawan di PT. P departemen *Seed production unit* (SPU). Intervensi ini dilakukan secara langsung oleh tim dan *stakeholder* di PT. P. Karyawan yang di intervensi adalah karyawan yang sering melakukan kesalahan besar dalam penghitungan kecambah. Intervensi dilakukan secara terjadwal yaitu selama 2 hari pada pukul 08.00 WIB, yaitu saat jam masuk kerja. Sebelum pemberian intervensi, peneliti telah melakukan analisis data selisih penghitungan karyawan pada tahap sortasi dan pengutipan. Setelah data dianalisis, didapat kesimpulan bahwa karyawan semua karyawan sering melakukan kesalahan dalam menghitung kecambah. Intervensi yang diberikan berupa melakukan kegiatan *brain gym* yang dikembangkan oleh Paul dan Gail (dalam Castle & Buckler, 2009) dan disertai dengan pemberian *ice breaker*. Hari pertama intervensi yaitu hari Kamis, para karyawan akan dikumpulkan di tengah ruangan dan berbaris rapi. Kemudian, peneliti memberikan kata sambutan dan penjelasan mengenai manfaat kegiatan yang akan dilakukan. Setelah itu dilanjutkan dengan kata sambutan dari *stakeholder*. Sebelum memulai kegiatan *stakeholder* memimpin doa bersama. Lalu *stakeholder* dan karyawan mulai melakukan gerakan *brain gym* yang dapat membantu meningkatkan konsentrasi dari video yang dipimpin

oleh seorang instruktur. Dari 26 gerakan *brain gym* yang ada dipilih beberapa gerakan yang dianggap efektif dan dapat dilakukan sesuai kondisi lingkungan.



**Gambar 1. Kegiatan intervensi di SPU**

Gerakan *brain gym* yang dilakukan yaitu diantaranya adalah *sipping water*, *cross crawl*, *neck rolls*, *thinking caps*, *brain button*, *arm and leg activation*, *back cross crawl*, *gravity glider*, *calf pump* dan *hooks up*. Sebelum melaksanakan kegiatan tersebut karyawan akan diminta untuk minum terlebih dahulu karena air termasuk ke dalam *brain gym* yang dapat meningkatkan energi. Setelah melakukan *brain gym* tersebut karyawan akan melakukan gerakan *brain gym* lainnya namun hanya menggunakan jari saja. Setelah itu, karyawan akan melakukan *ice breaker* yang dapat meningkatkan konsentrasi karyawan yaitu “tepuk tangan ganjil genap”. Kemudian instruktur menyebutkan 2 buah angka, apabila hasil penjumlahan kedua angka tersebut genap maka mahasiswa harus tepuk tangan sebanyak 2 (kali) dan sebaliknya jika hasilnya ganjil maka tepuk tangan 1 (kali). Karyawan yang melakukan kesalahan akan dieliminasi dan 3 karyawan terakhir akan diberi hadiah berupa coklat. Pada hari kedua yaitu hari Senin, karyawan kegiatan yang akan dilakukan kurang lebih sama yang berbeda hanya dibagian *ice breaker*. *Ice breaker* pada hari kedua yaitu “hitung kelipatan”. *Ice breaker* ini memiliki aturan dimana karyawan tidak boleh menyebutkan angka kelipatan 4 dan menggantinya dengan kata “dor”. Kemudian karyawan berikutnya melanjutkan hitungan setelah bilangan kelipatan 4 tersebut. Misalnya, 1, 2, 3, dor, 4, 5, 6, 7, dor, dst. karyawan yang salah atau terlalu lama menyebutkan angkanya akan dieliminasi dan 3 karyawan terakhir akan diberi hadiah berupa coklat. Setelah melakukan intervensi peneliti memberikan link evaluasi kepada karyawan yang menjalankan intervensi untuk melihat apakah intervensi tersebut memberikan manfaat kepada karyawan.

Data yang diperoleh dari link evaluasi, kemudian dianalisis menggunakan data hasil kinerja karyawan mengukur apakah ada peningkatan konsentrasi setelah pemberian intervensi serta menentukan intervensi yang diberikan berhasil atau tidak. Analisis data dilakukan dengan melihat data hasil hitung di tahap sortasi dan kutip 1 lalu melihat apakah ada selisih yang menunjukkan terjadinya kesalahan penghitungan di tahap sortasi. Kemudian rata-rata selisih setelah intervensi akan dihitung dan dibandingkan dengan rata-rata sebelum intervensi. Evaluasi adalah proses memberikan atau menentukan nilai kepada objek tertentu berdasarkan suatu kriteria tertentu (Dimiyati & Mudjiono, 2006). Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terjadi penurunan kesalahan menghitung pada karyawan. Hal ini dapat dilihat dari data rata-rata selisih hitung yang sebelumnya sebanyak 33 kecambah setelah intervensi menjadi 15 kecambah. Selanjutnya, sebelum intervensi terdapat 5 tray yang sama sekali tidak terjadi salah hitung, setelah intervensi terdapat 8 tray yang tidak terjadi salah hitung. Hal ini membuktikan bahwa konsentrasi karyawan meningkat sehingga karyawan membuat lebih sedikit kesalahan

dalam perhitungan. Berdasarkan hasil evaluasi diketahui bahwa dari 13 karyawan yang diberikan intervensi semuanya merasa bahwa intervensi yang diberikan cukup efektif dalam meningkatkan konsentrasi dan mereka juga merasa bahwa intervensi ini menyenangkan untuk dilakukan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa intervensi menggunakan teknik *brain gym* dan *ice breaker* dikatakan berhasil karena secara umum karyawan merasakan manfaat dari pemberian intervensi. Hasil data juga menunjukkan bahwa terjadi penurunan selisih salah hitung kecambah bagian sortasi dan pengutipan kecambah yang dilakukan karyawan. Pemberian intervensi oleh instruktur juga memberikan karyawan pengetahuan baru mengenai *brain gym* yang mana dapat mereka terapkan secara individu untuk kedepannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aviana, R., & Hidayah, F. F. (2015). *Pengaruh tingkat konsentrasi belajar siswa terhadap daya pemahaman materi pada pembelajaran kimia di SMA Negeri 2 Batang*. Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang, 3(1), 30-33.
- Ali M. Dan Aminoto. 2018. *Brain Gym Dapat Meningkatkan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STEI Indonesia Rawa Mangun Jakarta Timur*. Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan. Vol. 5 Nomor 2. Maret 2018. 173-178.
- Castle, P., & Buckler, S. (2009). What was I saying? Concentration and attention. Castle, Paul & Buckler, Scott. How to be a successful teacher: Strategies for personal and professional development, 12-32.
- Dennison, P & Dennison, G. (2005). Simple Activities for Whole Brain Learning. USA : Edu-Kinesthetics, Inc.
- Dennison, P.E. (2008). Brain Gym and Me. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Dennison, P. (2009). Research now validates movement-based learning. Brain Gym Journal, 23(12), 3.
- Dimiyati, D., Triwidjaja, H. A., & Untari, E. (2017). *Kesalahan-kesalahan sistemik dalam pengukuran fisika bagi mahasiswa pendidikan guru sekolah dasar*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M), 1-9.
- Indrawati, M. (2019). *Efektivitas Teknik Ice Breaking dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tambang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Marzatifa, L., Agustina, M., & Inayatillah, I. (2021). *Ice breaking: Implementasi, manfaat dan kendalanya untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa*. Al-Azkiya: Jurnal Ilmiah Pendidikan MI/SD, 6(2), 162-171.
- Puspitasari, F., & Marzuki, I. (2023). *Implementasi Penerapan Ice breaking untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas III UPT SDN 52 Gresik*. Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(2), 5405-5411.
- Ramos-Galarza, C., Aymacaña-Villacreses, C., & Cruz-Cárdenas, J. (2023). *The intervention of Brain Gym in the mathematical abilities of high-school students: A pilot study*. Frontiers in Psychology, 13, 1045567.
- Sörqvist, P., Dahlström, Ö., Karlsson, T., & Rönnerberg, J. (2016). Concentration: The neural underpinnings of how cognitive load shields against distraction. *Frontiers in human neuroscience*, 10, 221.
- Sari, U. A., Fauziyah, N., & Ghazi, A. (2021). Improving the students' learning concentration through ice breaking.