

**PENERAPAN TEKNIK *BRAIN GYM* DALAM LAYANAN  
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN  
KONSENTRASI SISWA DI SMPN 17  
BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**RIVA FEBRIANA  
NIM. 180213044**

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Pendidikan Bimbingan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
DARUSSALAM BANDA ACEH  
2022 M/1444 H**

**PENERAPAN TEKNIK *BRAIN GYM* DALAM LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI SISWA DI  
SMPN 17 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh  
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Dalam Ilmu Pendidikan

Oleh

**RIVA FEBRIANA**  
**NIM. 180213044**

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan Konseling

Disetujui Oleh:

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Pembimbing I

Pembimbing II



**Dr. Mashuri, MA**  
**NIP. 197103151999031009**



**Elviana, S.Ag., M.Si**  
**NIP. 197806242014112001**

**PENERAPAN TEKNIK *BRAIN GYM* DALAM LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI SISWA DI  
SMPN 17 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

Telah di Uji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus  
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)  
dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Pada Hari/Tanggal:

Rabu, 14 Desember 2022

20 Jumadil Awal 1444 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



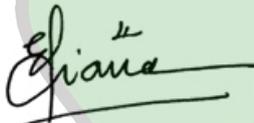
**Dr. Mashuri, MA**  
NIP. 197103151999031009

Sekretaris,



**Sri Dasweni, M. Pd**

Penguji I,



**Elviana, S. Ag., M. Si**  
NIP. 197806242014112001

Penguji II,



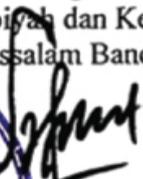
**Nuzliah, M. Pd**  
NIDN. 2012049001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
Darussalam Banda Aceh



**Prof. Dr. Muliya, S. Ag., M.A., M.Ed., Ph.D**  
NIP. 1975010219997031003



## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH/SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riva Febriana  
NIM : 180213044  
Fakultas/Jurusan : Tarbiyah dan Keguruan/ Bimbingan Konseling  
Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Brain Gym* dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa Di SMPN 17 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan;
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain;
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber ahli atau tanpa izin tanpa pemilik karya;
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data;
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya

Banda Aceh, 14 Desember 2022

UIN  
AR - RANIRY

Yang menyatakan,



Riva Febriana

NIM. 180213044

## ABSTRAK

Nama : Riva Febriana  
NIM : 180213044  
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan / Bimbingan Konseling  
Judul : Penerapan Teknik *Brain Gym* dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa di SMPN 17 Banda Aceh

Tebal Skripsi :  
Pembimbing I : Dr. Mashuri, MA  
Pembimbing II : Elviana, M.Si  
Kata Kunci : Teknik *Brain Gym*, Layanan Bimbingan Kelompok, Konsentrasi Siswa

Rendahnya konsentrasi merupakan suatu kondisi yang dapat mempengaruhi pembelajaran. Namun yang terjadi di SMPN 17 Banda Aceh masih banyak ditemukan siswa yang mengalami rendahnya konsentrasi dalam belajar seperti tidak fokus pada pembelajaran, tidak memperhatikan guru, mengganggu teman, malas mengerjakan tugas, tidak adanya sambutan psikomotorik, melamun. Semua itu terjadi saat belajar berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana konsentrasi siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym*, sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym*. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif pre eksperimen yang berbentuk *One Grup Pre-Test Post-Test Design*. Populasi berjumlah 32 siswa dan sampel penelitian 8 siswa yang dipilih melalui teknik *Purposive Sampling* dengan mengkategorikan siswa yang tingkat konsentrasinya rendah. Teknik pengumpulan data dengan kuesioner (angket) untuk mengukur konsentrasi siswa, setelah memperoleh data, data dianalisis dengan menggunakan Uji-t dengan bantuan SPSS versi 26. Dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *brain gym* dalam layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan konsentrasi siswa di SMPN 17 Banda Aceh.

**Kata kunci:** Teknik *Brain Gym*, Layanan Bimbingan Kelompok, Konsentrasi Siswa

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta taufik dan hidayat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan para pengikut sampai hari kiamat nanti. Akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “**Penerapan Teknik *Brain Gym* dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa Di SMPN 17 Banda Aceh**”.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Safrul Muluk, MA.,M.Ed.,Ph.D selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Ibu Muslima, S.Ag.,M.Ed selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
3. Bapak Faisal Anwar, M.Ed selaku penasehat akademik yang selalu bijaksana memberikan bimbingan serta nasehat selama penulis menempuh pendidikan di perguruan tinggi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

4. Bapak Dr. Mashuri, MA selaku pembimbing I yang selalu bijaksana memberikan bimbingan, nasehat, serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi ini.
5. Ibu Elviana, S.Ag., M.Si selaku pembimbing II yang selalu mencurahkan perhatian, bimbingan, nasehat, serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi ini.
6. Seluruh dosen beserta staf prodi bimbingan dan konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu selama mengikuti perkuliahan sampai akhir penulisan skripsi.
7. Ibrahim Nur dan Nur Asiah selaku orang tua penulis yang selalu memberikan dukungan, mendoakan dan memotivasi serta kasih sayang yang tulus kepada penulis yang tidak pernah bisa tergantikan atas jasa-jasa yang telah diberikan selama ini.
8. Randy Arianda Pratama dan Sintia Mailida selaku saudara yang selalu memberikan motivasi dan mendampingi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Ibu Qadarusmi, S.Si, M.Pd selaku kepala sekolah SMPN 17 Banda Aceh yang telah memberikan arahan, bimbingan dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Bapak Muhammad Asri, M.Pd.,Gr.Kons selaku guru BK SMPN 17 Banda Aceh yang telah memberikan arahan, bimbingan dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.

11. Sahabat-sahabat seperjuangan yang telah memberikan dorongan, semangat, motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
12. Teman-teman seangkatan 2018 BK FTK UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah banyak memberikan semangat, motivasi kepada penulis serta semua pihak yang telah banyak membantu penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda pada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Akhirnya, hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya mudah-mudahan dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi kita semua.

**Banda Aceh, 14 Desember 2022**

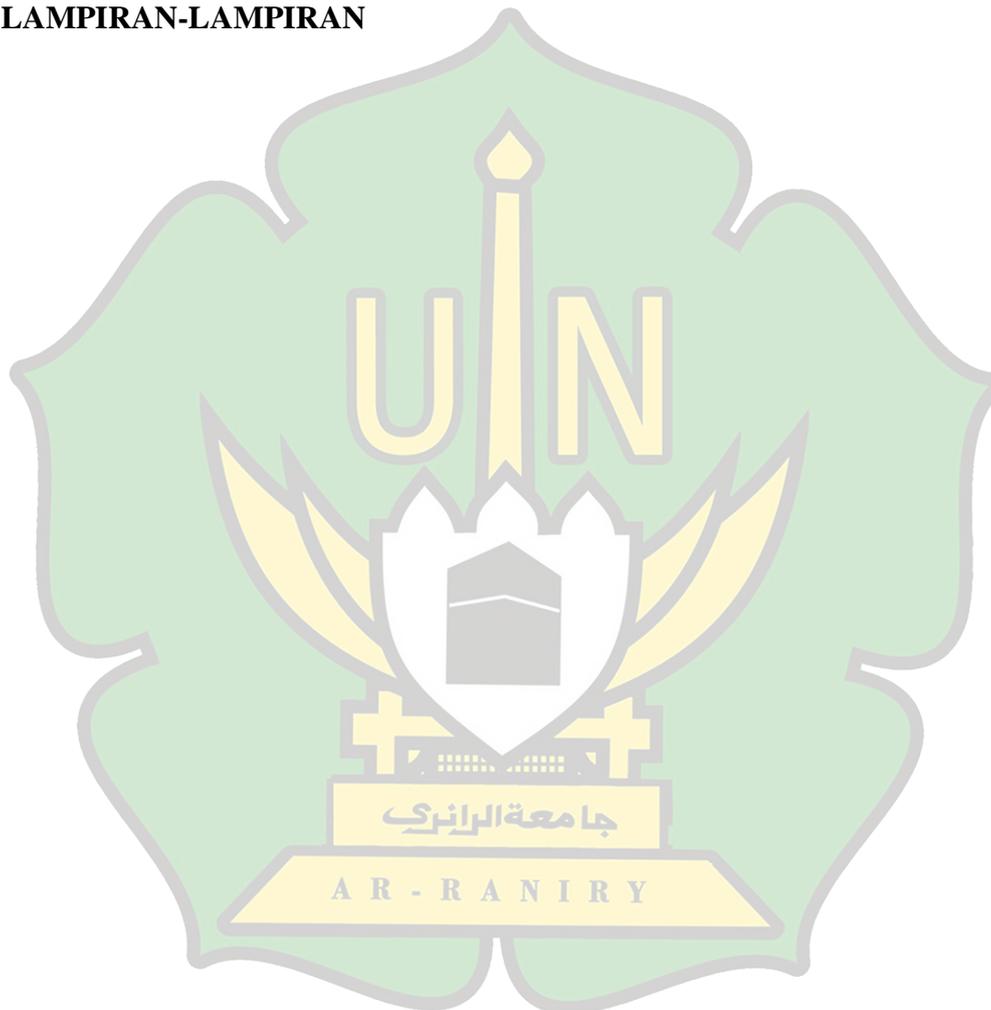
Riva Febriana  
NIM. 180213044

A R - R A N I R Y

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Hipotesis Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Definisi Operasional.....	9
<b>BAB II: KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>12</b>
A. Pengertian dan Ciri-Ciri Konsentrasi .....	12
B. Aspek-Aspek Konsentrasi dan Faktor Yang Mempengaruhinya..	17
C. Indikator Konsentrasi .....	23
D. Bimbingan Kelompok .....	25
E. Teknik <i>Brain Gym</i> .....	28
F. Mekanisme Kerja <i>Brain Gym</i> .....	33
G. Tahapan-Tahapan <i>Brain Gym</i> .....	40
H. <i>Brain Gym</i> dalam Bimbingan Kelompok.....	41
<b>BAB III: METODE PENELITIAN.....</b>	<b>47</b>
A. Rancangan Penelitian .....	47
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	50
C. Instrumen Pengumpulan Data .....	51
D. Teknik Pengumpulan Data .....	61
E. Teknik Analisis Data .....	63
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>65</b>
A. Gambaran Umum Penelitian .....	65
B. Hasil Penelitian dan Pengolahan Data .....	66

C. Analisis Data .....	81
D. Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Teknik <i>Brain Gym</i> dalam Layanan Bimbingan Kelompok .....	85
<b>BAB V: PENUTUP .....</b>	<b>88</b>
A. Simpulan.....	88
B. Saran.....	88
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

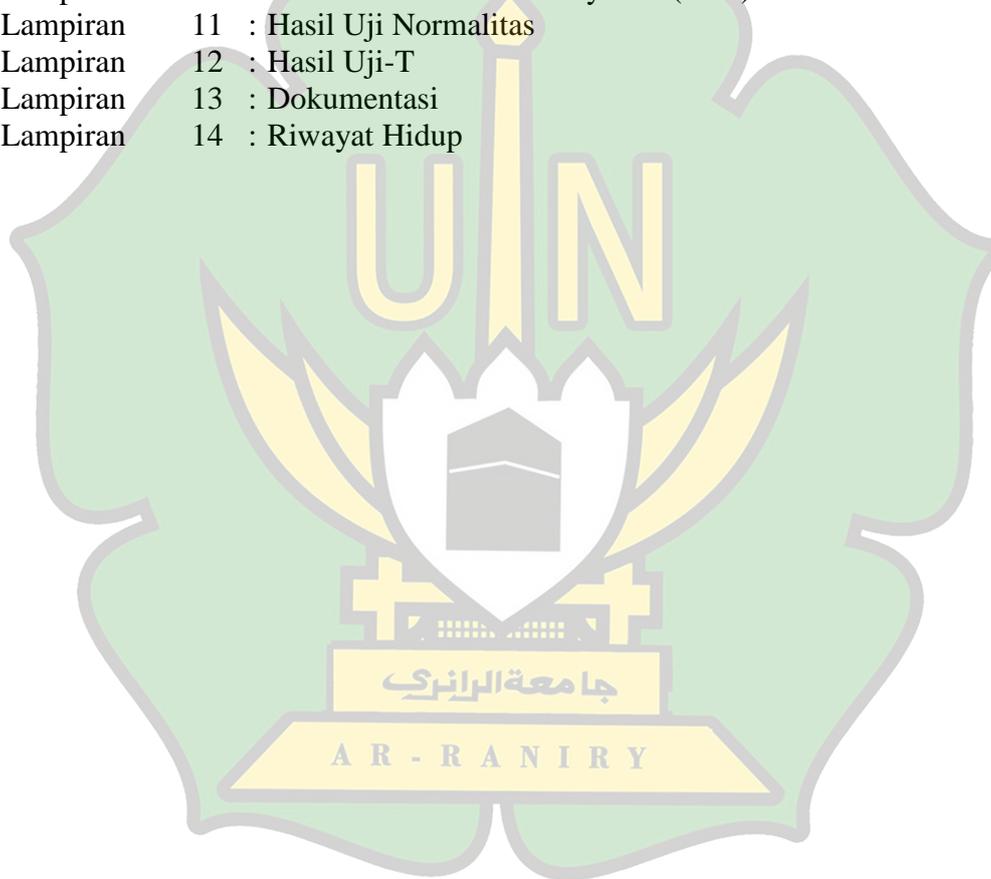


## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: Desain <i>One Grup Pretest Posttest Design</i> .....	49
Tabel 3.2	: Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban .....	53
Tabel 3.3	: Kisi-Kisi Instrumen Konsentrasi Belajar Siswa .....	53
Tabel 3.4	: Rumus Validitas Instrumen .....	55
Tabel 3.5	: Hasil Uji Validitas Butir Item .....	56
Tabel 3.6	: Skor $r_{hitung}$ dan $r_{tabel}$ Hasil Uji Validitas Butir Item.....	57
Tabel 3.7	: Kisi-Kisi Instrumen Konsentrasi Belajar Siswa Untuk Penelitian .....	58
Tabel 3.8	: Rumus Reliabilitas Instrumen .....	60
Tabel 3.9	: Hasil Uji Reliabilitas Instrumen .....	61
Tabel 3.10	: Rumus Uji-T.....	64
Tabel 4.1	: Rumus Kategori Konsentrasi Belajar Siswa .....	67
Tabel 4.2	: Hasil <i>Pre-Test</i> Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SMPN 17 Banda Aceh Sebelum Diberikan <i>Treatment</i> .....	68
Tabel 4.3	: Skor <i>Post-Test</i> Konsentrasi Belajar Siswa SMPN 17 Banda Aceh.....	73
Tabel 4.4	: Hasil Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	73
Tabel 4.5	: Hasil Uji Normalitas .....	75
Tabel 4.6	: Uji-T Berpasangan <i>Pretest Posttest</i> Konsentrasi Belajar..	76
Tabel 4.7	: Kriteria Indeks N-Gain .....	77
Tabel 4.8	: Hasil Uji N-gain Dengan Teknik <i>Brain Gym</i> 8 Orang.....	77
Tabel 4.9	: Hasil Uji N-gain Pada Setiap Indikator Konsentrasi Belajar Siswa .....	78
Tabel 4.10	: Korelasi Sampel Berpasangan .....	79
Tabel 4.11	: Hasil Uji Sampel Berpasangan .....	80
Tabel 4.12	: Kriteria Persentase .....	81
Tabel 4.13	: Tingkatan Persentase Konsentrasi Belajar Siswa di SMPN 17 Banda Aceh .....	82

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1	: SK Pembimbing Skripsi
Lampiran	2	: Surat Izin Penelitian
Lampiran	3	: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
Lampiran	4	: Hasil <i>Judgement Instrumen</i>
Lampiran	5	: Angket Konsentrasi Belajar
Lampiran	6	: Hasil Validitas Instrumen
Lampiran	7	: Hasil Realibilitas Instrumen
Lampiran	8	: Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
Lampiran	9	: Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
Lampiran	10	: Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
Lampiran	11	: Hasil Uji Normalitas
Lampiran	12	: Hasil Uji-T
Lampiran	13	: Dokumentasi
Lampiran	14	: Riwayat Hidup



# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Pembelajaran merupakan interaksi antara seseorang dengan lingkungannya untuk mencapai tujuan pembelajaran. Belajar memerlukan kesiapan siswa dalam mengikuti proses belajar. Berkaitan dengan kesiapan, yang paling utama disiapkan antara lain kesiapan fisik dan mental. Keberhasilan proses pembelajaran siswa dapat dilihat dari konsentrasi siswa didalam kelas.

Konsentrasi atau *concentrare* berarti memusatkan. Pemusatan perhatian tertuju pada suatu objek yang sedang berlangsung dengan mengabaikan masalah yang lain. Untuk melakukan konsentrasi tubuh harus rileks dan suasana nyaman, jika dalam keadaan tegang siswa tidak bisa memusatkan pikirannya dan kerja otak jadi tidak maksimal karena pikiran telah kosong dan takut. Seperti yang disampaikan oleh ikawati bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi konsentrasi, adapun faktor internalnya: keadaan jasmani dan rohani yang sehat, tidak ada gangguan panca indera, tubuh dalam kondisi *fit*, tidak sedang dalam keadaan stress atau tertekan, dan memiliki ketenangan batin emosi. Sedangkan faktor eksternal misalnya: suasana lingkungan yang tenang, bebas dari polusi udara, penerangan cukup, dan sarana prasarana memadai.<sup>1</sup>

Tubuh yang *fit* membutuhkan istirahat dan tidur yang cukup agar tubuh berfungsi secara normal. Pada kondisi istirahat dan tidur tubuh melakukan

---

<sup>1</sup> Mei Prihantini Diah Ikawati, *Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa KMS (Kartu Menuju Sejahtera) Menggunakan Konseling Kelompok Bagi Siswa*, 2016, Vol.5, h. 159.

pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh, istirahat dan tidur yang cukup bisa melancarkan kerja otak yang optimal. Anak-anak sekarang sering lalai dalam menjaga tubuhnya sendiri seperti kurang istirahat dan tidur karena terlena sibuk dengan handphone, yang rela tidak tidur sampai pagi. Kurangnya kebutuhan tidur berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat siswa mengantuk di sekolah dan lelah akibat kurang tidur. Hal ini sesuai dengan Ida Gustiawati dan Arita Murwani, dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kualitas tidur mempengaruhi konsentrasi belajar siswa, hal ini dapat dilihat dari proses penerimaan pelajaran di sekolah.<sup>2</sup>

Dalam pendidikan Islam juga telah dijelaskan mengenai konsentrasi. Seperti yang dikatakan Ali bin Abi Thalib “*Agbil ‘ala sya’nik*” (hadapkan konsentrasimu pada urusanmu), asas seperti ini diterapkan karena manusia banyak memiliki kekurangan dan kelamahan. Maksud ungkapan Ali bin Abi Thalib ini dijelaskan oleh Abdul dan Yusuf memberikan pengertian dari asas tersebut bahwa penyelesaiannya adalah memfokuskan masalah pada satu bagian, dan setelah bagian ini diselesaikan maka dapat beralih kepada bagian selanjutnya.<sup>3</sup>

Firman Allah SWT dalam Q. S Al-A’raf [7]: 204 sebagai berikut:

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ ۖ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ۖ

Artinya : “Dan apabila dibacakan Al- Quran, maka dengarkanlah dan diamlah, agar kamu mendapat rahmat”. (Al-A’raf: 7)

<sup>2</sup> Ida Gustiawati dan Arita Murwani, *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII*, Vol. 8, 2020, h. 112.

<sup>3</sup> Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Kencana, 2006), h. 127.

Menyimak Al-Quran dan diam itu mengandung arti memperhatikan ayat-ayat Al-Quran yang dibaca untuk merenungi dan memahaminya serta mempelajari akidah, pengajaran, perintah, larangan, dan hikmah yang ada padanya. Pada ayat ini terdapat kandungan tentang isyarat pentingnya mengkonsentrasikan perhatian dan pikiran dalam memahami dan belajar.

Menurut Kadar dalam tafsir tarbawi menjelaskan bahwa, proses pembelajaran merupakan urusan dalam menuntut ilmu, maka diperlukan adanya konsentrasi atau memusatkan perhatian pada materi pembelajaran sehingga mengesampingkan semua hal yang tidak berhubungan dengan pelajaran.<sup>4</sup>

Konsentrasi siswa dipengaruhi dari kemampuan otak masing – masing individu untuk memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian dilakukan agar meningkatkan pemahaman dan menyerap informasi yang diberikan. Menurut Rooijakker menjelaskan bahwa perhatian siswa meningkat pada 15-20 menit pertama, kemudian menurun pada 15-20 menit kedua, dan selanjutnya meningkat dan menurun kembali.<sup>5</sup> Terjadinya hal tersebut karena tidak ada lagi pemusatan pikiran dan letih, jadi dorongan untuk menyerap ilmu tidak ada, disinilah guru diharuskan paham kondisi terhadap kondisi siswanya.

Penyebab rendahnya konsentrasi pada dalam diri siswa terjadi karena siswanya jenuh atau pelajaran tersebut sulit bagi mereka. Thursan Hakim menyatakan bahwa Sulitnya berkonsentrasi mungkin dapat terjadi karena seseorang tidak menyukai mata pelajaran itu, pelajaran yang dirasa sulit, dan

---

<sup>4</sup> Kadar M. Yusuf, Tafsir Tarbawi Pesan-Pesan Al-Quran Tentang Pendidikan, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), h. 34.

<sup>5</sup> Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009),h. 240.

suasana tempat belajar tidak menyenangkan.<sup>6</sup> Dalam meningkatkan konsentrasi belajar dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya hal kecil yang sering dilupakan yaitu sarapan. Sarapan merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi. Dari hasil penelitian Lydia dan Lailatul menyatakan bahwa sarapan menyumbang tingkat konsentrasi belajar yang baik.<sup>7</sup> Pengaruh konsentrasi berdampak pada prestasi akademik yang optimal.

Bimbingan dan konseling adalah tempat dalam mengembangkan potensi siswa, dan membantu siswa menghadapi masalahnya. Tidak hanya di mata pelajaran siswa membutuhkan konsentrasi, dalam layanan bimbingan konseling juga membutuhkan konsentrasi agar berjalan dengan baik dan topik yang diangkat dapat menjadi tambahan ilmu. Salah satunya layanan bimbingan kelompok, bimbingan kelompok adalah kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang yang dipimpin oleh ketua kelompok membahas topik yang menarik. Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan dalam bentuk kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok, dimana semua peserta kelompok saling berinteraksi, berpendapat, menanggapi, memberi saran, dan lainnya.<sup>8</sup>

Pelaksanaan layanan - bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsentrasi siswa menggunakan teknik *brain gym*. *Brain gym* adalah serangkaian latihan gerak yang bertujuan untuk merangsang potesnsi otak. Arief Budiman menyatakan bahwa latihan *brain gym* ini sangat membantu dalam menggerakkan

---

<sup>6</sup> Thursan Hakim, *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*, (Jakarta: Puspa Swara, 2003), h.18.

<sup>7</sup> Lydia Verdiana dan Lailatul Muniroh, *Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SDN Sukoharjo 1 Malang*, 2017, Vol. 12, h. 18.

<sup>8</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Adang: Ghalia Indonesia, 1995), h. 62.

anggota badan, keterampilan, dan membantu proses layanan.<sup>9</sup> Karena dalam layanan ini perlu selingan atau istirahat otak yang dilakukan dengan teknik yang menarik dan menyenangkan yang bisa membuat rileks dan mengaktifkan kembali kerja otak yang lelah. Senam otak (*brain gym*) adalah serangkaian gerakan sederhana yang dilakukan untuk meningkatkan kembali konsentrasi. Nurhamida Sari Siregar dan Fery Juanda, Dari hasil penelitian menyatakan bahwa pengaruh *brain gym* bisa meningkatkan konsentrasi siswa (85%).<sup>10</sup> Senam otak bisa dilakukan saat pendahuluan atau pada saat bimbingan kelompok berlangsung dan penutup, sesuai dengan keadaan sedang terjadi di proses layanan, ketika siswa sudah tidak konsentrasi lagi maka disinilah dirangsang melalui gerakan senam otak (*brain gym*) atau sebelum memulai kegiatan agar otak terangsang dan siap menerima.

Lukas Dairo Billi dan Martina Dewi Lengo menyatakan bahwa senam otak efektif dalam meningkatkan konsentrasi siswa.<sup>11</sup>

Jika sentuhan aktivitas ini diterapkan pada proses pemberian layanan bimbingan kelompok, maka besar kemungkinannya proses pemberian layanan akan berjalan dengan baik dan menumbuhkan semangat, motivasi, gairah belajar, dan juga bisa meningkatkan konsentrasi. Setelah melakukan *brain gym* fisik dan jiwa individu bisa kembali fokus dan semangat untuk melakukan layanan lagi,

---

<sup>9</sup> Arief Budiman, *Mencerdaskan IQ dan EQ Anak Anda Melalui Kinerja Otak*, (Bandung : Pustaka Setia, 2016), h. 79.

<sup>10</sup> Nurhamida sari siregar dan fery juanda, *penerapan brain gym dalam meningkatkan konsentrasi pada siswa kelas VII SMP terpadu al-farabi*, jurnal kesehatan dan olahraga, vol.1, 2017.

<sup>11</sup> Lukas Dairo Billi dan Martina Dewi Lengo, *Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa*, Vol.2, 2019.

aktivitas ini sangat dibutuhkan karena dalam sehari siswa banyak melakukan kegiatan pembelajaran, karena di jam BK ini lah siswa bisa mengeskspresikan dirinya dan dianggap sebagai waktu senangnya siswa.

Rendahnya konsentrasi banyak dijumpai di sekolah menengah pertama dikarenakan usia yang memasuki remaja awal dan belum tahu cara mengendalikan diri sendiri. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMPN 17 Banda Aceh menunjukkan bahwa, disana masih banyak siswa yang mengalami masalah konsentrasi termasuk saat memberikan layanan bimbingan kelompok, terkadang mereka bosan dan jenuh atau karena layanannya terlalu monoton dan topik yang diangkat pun kurang menarik perhatian. Perilaku Siswa yang terjadi disana saat tidak konsentrasi ditandai dengan perilaku seperti menguap, mengganggu teman, ribut ada juga yang mendengarkan tapi pikirannya kosong bisa dilihat dari tatapannya dan keaktifannya, jadi guru BK membuat suasana kondusif agar lebih efektif untuk membantu siswa mencapai tujuan layanan dibandingkan dengan suasana yang tegang.

Proses pemberian layanan bimbingan kelompok yang serius kaku tanpa sedikitpun ada suasana kegembiraan tentulah akan sangat cepat membosankan, dan proses pemberian layanan tidak akan menemukan hasil yang diharapkan. Guru BK harus bisa membuat siswa menikmati layanan dan konsentrasi dari awal sampai akhir layanan, dalam meningkatkan konsentrasi siswa guru bimbingan konseling menerapkan teknik *brain gym*. *Brain gym* juga bisa jadi selingan dalam mata pelajaran apabila siswa mengalami kelelahan, mengantuk dan bosan. yang apabila tidak diatasi bisa mengakibatkan rendahnya prestasi akademik. Dari hasil

penelitian Ni Made Elpina Rianti dan Ketut Dibia menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan *brain gym* terhadap konsentrasi siswa belajar IPA.<sup>12</sup>

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tersebut karena dalam penanganan meningkatkan konsentrasi sangat penting dengan hal yang menyenangkan agar kembali konsentrasi dalam belajar sesuai dari fenomena yang ditemui di lapangan di SMPN 17 Banda Aceh banyak siswa yang tidak konsentrasi karena kurangnya variasi dalam kegiatan yang meningkatkan konsentrasi siswa.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi rumusan masalah sebagai berikut: apakah penerapan teknik *brain gym* efektif dalam meningkatkan konsentrasi siswa dalam layanan bimbingan kelompok di SMPN 17 Banda Aceh?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian adalah sebagai berikut: untuk mengetahui peningkatan konsentrasi siswa dengan menerapkan teknik *brain gym* dalam layanan bimbingan kelompok.

### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara, adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

---

<sup>12</sup> Ni Made Elpina Rianti dan Ketut Dibia, *Pendekatan PAIKEM Berbantuan Brain Gym Berpengaruh Terhadap Konsentrasi Belajar Ipa*, Vol. 8, 2020, h. 235.

$H_a$  : terdapat perbedaan konsentrasi siswa sebelum dan sesudah diterapkan teknik *brain gym* dalam layanan bimbingan kelompok.

$H_o$  : tidak terdapat perbedaan konsentrasi siswa sebelum dan sesudah diterapkan teknik *brain gym* dalam layanan bimbingan kelompok.

## E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoretis

- a. Dapat memberikan pengetahuan tentang *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi.
- b. Tambahan referensi di dunia pendidikan bimbingan konseling.
- c. Sebagai rujukan dalam penerapan *brain gym* dalam pembelajaran.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru, diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam menerapkan teknik *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi siswa.
- b. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan konsentrasi siswa lebih baik lagi.
- c. Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian membantu untuk memahami tentang penerapan teknik *brain gym* dalam setiap layanan berbentuk kelompok dengan lebih inovatif.

## **F. Definisi Operasional**

Defenisi operasional adalah mendefenisikan istilah (term) atau variabel penelitian yang terdapat dalam judul dan rumusan masalah penelitian sesuai dengan maksud peneliti.

### **1. Konsentrasi**

Konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal. Menurut Agus dan Hamirin, konsentrasi adalah pemfokusan terhadap suatu objek dimana kita mampu menyatukan antara kekuatan hati dan pikiran agar sejalan.<sup>13</sup>

Konsentrasi dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan siswa untuk memusatkan perhatiannya pada proses pembelajaran. Timbulnya konsentrasi apabila seseorang mampu menikmati kegiatan proses pembelajaran, seseorang yang memiliki konsentrasi baik dapat memahami apa yang dipelajarinya. Konsentrasi yang diukur dari penelitian ini adalah fokus pandangan, konsentrasi perhatian, memberikan tanya jawab, memberikan pernyataan, dan kondisi kelas yang tenang.

### **2. Layanan Bimbingan Kelompok**

Secara sederhana bimbingan kelompok adalah layanan untuk membahas suatu permasalahan (topik umum) dalam dinamika kelompok. Menurut Narti bahwa bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan atau

---

<sup>13</sup> Agus Wibowo dan Hamirin, *Menjadi Guru Berkarakter*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012), h. 190.

bimbingan kepada individu atau siswa melalui kegiatan kelompok dengan permasalahan yang sama dan saling terbuka.<sup>14</sup>

Layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini adalah aktivitas bimbingan yang diberikan kepada siswa dalam bentuk kelompok menggunakan teknik diskusi, menyelesaikan masalah dan pemberian informasi. Bimbingan kelompok berjalan lancar bila siswanya mampu berbicara di depan orang, mampu mengeluarkan pendapat, saran, ide, dan mampu mengkondisikan diri dalam layanan.

### 3. Penerapan Teknik *Brain Gym*

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) pengertian penerapan adalah perbuatan menerapkan. Adapun menurut Riant Nugroho penerapan adalah cara yang dilakukan agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.<sup>15</sup> Menurut Akhmad dan Elly, teknik *brain gym* adalah rangkaian gerakan sederhana yang dapat membantu meningkatkan, merelaksasi menstimulasi seluruh bagian otak agar kegiatan belajar tetap kondusif.<sup>16</sup>

Dalam penelitian ini penerapan teknik *brain gym* adalah suatu perbuatan yang mempraktekkan metode melalui gerakan *brain gym*, berupa gerakan yang diperagakan seperti: gerakan peningkat energi (dimensi pemusatan) pasang telinga, gerakan peregangan otak (dimensi pemfokus) burung hantu dan lambaian kaki, dan gerakan penyeberangan (dimensi leteralis) gerakan silang dan

---

<sup>14</sup> Narti Sri, *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 17.

<sup>15</sup> Riant Nugroho, *Prinsip Penerapan Pembelajaran*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2003), h. 158.

<sup>16</sup> Akhmad Sukri dan Elly Purwanti, *Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Brain Gym*, 2013, h. 52.

8 tidur apabila dilakukan dapat meningkatkan kerja otak jadi optimal dalam menyerap ilmu pembelajaran.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Pengertian dan Ciri-Ciri Konsentrasi**

Konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses belajar dan mengajar. Menurut Slameto bahwa dalam belajar, konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan tidak memikirkan hal lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran yang sedang berlangsung.<sup>17</sup> Pada kenyataannya justru banyak siswa yang tidak konsentrasi ketika menghadapi tekanan dan tuntutan dari mata pelajaran tersebut, sehingga perhatian siswa terpecah dan semakin buyar dalam belajar.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan proses belajar. Semakin tinggi tingkat konsentrasi maka proses belajar mengajar menjadi lebih efektif dan materi pembelajaran tersampaikan dengan semestinya.

Secara garis besar, sebagian orang memahami pengertian konsentrasi sebagai suatu proses pemusatan pikiran pada satu objek tertentu. Dengan adanya pengertian tersebut munculah pengertian yang berbeda, menurut Thursan Hakim konsentrasi adalah individu harus berusaha keras agar segenap perhatian panca indera, khususnya mata dan telinga tidak boleh terfokus kepada hal-hal lain, pikiran tidak boleh teringat masalah-masalah diluar pembelajaran.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta,2009), h. 56.

<sup>18</sup> Thursan Hakim, *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*, (Jakarta: Puspa Swara, 2003), h. 1.

Konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu objek. Misalnya, konsentrasi pikiran, perhatian dan lain sebagainya. Dalam proses belajar diperlukan konsentrasi dalam bentuk perhatian terpusat pada pelajaran. Konsentrasi merupakan salah satu aspek pendukung siswa untuk mencapai prestasi yang baik. Apabila tidak konsentrasi maka dalam mengikuti pelajaran di kelas maupun pribadi akan tertanggu. Dikuatkan lagi oleh teori dari Djaramah memberikan pernyataan bahwa apabila konsentrasi seseorang masih cukup maka dapat mengingat suatu hal dalam jangka waktu yang sangat lama.<sup>19</sup>

Untuk memperkuat perhatian dalam pelajaran, guru perlu menggunakan bermacam-macam strategi belajar mengajar, dan memberikan selingan istirahat. Disamping itu dengan adanya konsentrasi, maka:

1. Akan membangkitkan minat peserta didik untuk menaruh perhatian dalam pengajaran dan menimbulkan daya konsentrasi itu sendiri.
2. Dapat mendorong peserta didik selalu aktif, dalam hal mengamati, menyelidiki, memecahkan, dan menentukan jalan penyelesaiannya sekaligus bertanggung jawab atas tugas yang diberikan.
3. Dapat memberikan struktur bahan pelajaran sehingga merupakan totalitas yang bermakna bagi siswa dalam menghadapi lingkungan sekolah.

Sesuai dengan landasan teori di atas, konsentrasi adalah kemampuan seseorang mengendalikan kemauan, pikiran dan perhatiannya pada satu objek agar mudah memahami inti dari pembelajaran yang diberikan dengan baik dan tidak

---

<sup>19</sup> Djaramah Saiful Bahri, *Rahasia Sukses Belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 34.

memikirkan hal lain. Sesuai dengan yang dikatakan oleh Roger dan Godevroy, bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk menetapkan pikiran-pikiran pada titik yang ditentukan, kemampuan untuk mengembangkan gagasan tanpa terganggu, dan kemampuan untuk menyatukan jiwa dengan buku, pekerjaan dan lain sebagainya.<sup>20</sup>

Dari pengertian di atas dapat dijelaskan bahwa konsentrasi adalah memusatkan perhatian siswa pada saat pembelajaran berlangsung. Artinya siswa memperhatikan guru, mendengarkan, melihat dan memusatkan fikiran terhadap apa yang disampaikan guru, dan merespon rangsangan yang diberikan guru dan menyampingkan semua hal yang tidak berhubungan dengan pelajaran.

Ciri-ciri seseorang yang konsentrasi mampu menyerap informasi yang diterima secara mendalam, dan fokus pada satu kegiatan sehingga dia berperan aktif untuk mengikuti kegiatan. Seperti yang dikatakan Abin Syamsuddin bahwa siswa yang berkonsentrasi dapat diamati dari berbagai perilaku seperti:<sup>21</sup>

1. Fokus pandangan tertuju pada guru, papan tulis dan media.
2. Perhatian memperhatikan sumber informasi dengan seksama.
3. Aktif memberikan tanggapan terhadap informasi yang dia ketahui.
4. Menjawab dengan baik dari pemahaman yang didalamnya.
5. Memberikan pernyataan untuk menguatkan, menyetujui, serta menyanggah dengan alasan.

---

<sup>20</sup> Roger Vitos dan Godevroy, *Revolusi Otak* (Yogyakarta: Paraton 2007), h. 81.

<sup>21</sup> Abin Syamsuddin Makmum, *Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran Modul*, (Bandung: Remadja Rosdakarya, 2005), h. 195.

6. Sambutan psikomotorik, ditunjukkan oleh individu dengan membuat catatan informasi.

Pandangan ciri-ciri tersebut dapat disimpulkan, seseorang memiliki konsentrasi belajar mampu memperoleh informasi lebih baik. Siswa yang berkonsentrasi selama proses belajar maka siswa mendapatkan pengalaman langsung, mengamati sendiri, menelaah sendiri, untuk merangkai dan menyimpulkan pengetahuan itu sendiri. Apabila siswa telah mampu meningkatkan konsentrasi belajar, kemampuan dalam merespon dan menguraikan materi pembelajaran akan lebih optimal.

Tidak jauh berbeda dari Abin Syamsuddin, Khafidin Thohir dkk, juga sependapat bahwa ciri-ciri siswa yang berkonsentrasi dapat dilihat ketika proses belajar mengajar berlangsung, yaitu:<sup>22</sup>

1. Memperhatikan secara aktif setiap materi yang disampaikan guru.
2. Merespon dan memahami materi yang disampaikan.
3. Selalu bersikap aktif dengan bertanya dan memberikan pendapat mengenai materi yang dipelajari.
4. Menjawab dengan baik dan benar terhadap setiap pertanyaan yang diajukan.
5. Mampu menjaga kondisi kelas tenang dan tidak gaduh saat proses pembelajaran.

---

<sup>22</sup> S. Nurmalina, *Konsentrasi Siswa Belajar dan Penyesuaian Diri Pada Kelas VII Di SMPN 1 Ciawigebang*, 2016, Jurnal Bimbingan dan Konseling.

Berdasarkan uraian ciri-ciri di atas tampak bahwa siswa yang dapat atau memiliki konsentrasi yang baik dalam belajar, dapat diamati terutama terhadap perhatiannya yang terfokus pada hal-hal yang sedang dijelaskan oleh guru atau kepada arahan yang diberikan guru. Untuk dapat membedakan antara siswa yang berkonsentrasi atau tidak, dengan melihat dari perilaku yang ditunjukkan saat belajar. Orang yang berkonsentrasi akan cenderung mengabaikan hal yang tidak penting dan fokus pada pembelajaran.

Jadi, guru tidak hanya memperhatikan pada siswa yang konsentrasi tapi juga memperhatikan siswa yang tidak konsentrasi. Adapun menurut Supriyono, terdapat ciri-ciri yang nampak pada siswa yang tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar yaitu.<sup>23</sup>

1. Pada umumnya anak merasa betah berjam-jam untuk melakukan aktifitas diluar kegiatan belajar.
2. Mudah terkena ransangan lingkungan (seperti suara diluar kelas atau gangguan dari adik/kakak kelas yang ribut).
3. Kadangkala sering mondar-mandir meminjam alat tulis atau hanya sekedar berjalan tanpa tujuan.
4. Setelah belajar tidak tahu apa yang dipelajari.

Sebagai seorang guru harus paham dan mengerti apa yang dialami siswanya, terutama dalam belajar. Artinya ketika guru melihat ciri-ciri di atas dialami siswa saat proses pembelajaran, guru harus bisa mengalihkan perhatian siswanya kembali fokus kepada pembelajaran dengan berbagai trik yang dapat

---

<sup>23</sup> Supriyono, *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*, (Semarang: Swadaya Manunggal, 2008), h. 103.

meningkatkan konsentrasi siswa dengan mengetahui gaya belajar apa yang paling dominan terhadap siswanya.

## **B. Aspek-Aspek Konsentrasi dan Faktor Yang Mempengaruhinya**

Aspek konsentrasi merupakan gambaran-gambaran keadaan dari seseorang yang dapat diketahui secara langsung. Adapun aspek-aspek menurut Nugroho sebagai berikut:<sup>24</sup>

- a. Pemusatan pikiran, keadaan yang membutuhkan ketenangan, nyaman, dan perhatian terhadap pembelajaran.
- b. Motivasi, keinginan atau dorongan yang terdapat dalam diri individu untuk berusaha melakukan hal yang lebih baik.
- c. Rasa kuatir, perasaan yang tidak tenang karena merasa tidak optimal dalam melakukan pekerjaannya dengan kata lain pesimis.
- d. Perasaan tertekan, perasaan yang berasal dari luar individu seperti lingkungannya.
- e. Gangguan pemikiran, hambatan yang berasal dari diri individu maupun dari luar. Misal: keluarga, ekonomi, dan masalah pribadi.
- f. Gangguan kepanikan, hambatan untuk berkonsentrasi dalam bentuk was was atau panik menunggu hasil yang akan atau sudah dilakukan.
- g. Kesiapan diri, keadaan seseorang yang sudah siap menerima layanan dalam keadaan yang fokus dan semangat memulai pelajaran.

---

<sup>24</sup> Nugroho W, *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*, (Surabaya: Prestasi Pustaka, 2007), h. 43.

Berdasarkan aspek-aspek konsentrasi di atas dapat diketahui bahwa aspek-aspek konsentrasi merupakan suatu keadaan belajar yang membutuhkan ketenangan, kenyamanan dan kesiapan belajar dari seseorang itu sendiri serta tidak mendapatkan gangguan dari lingkungan sekitar.

Berbeda dari penjelasan diatas, Purwanto menjelaskan bahwa yang perlu diperhatikan dalam aspek konsentrasi diantaranya yaitu:

a. Penyaringan Informasi

Dalam kegiatan belajar siswa menyaring informasi yang didapat. Yang dimaksud penyaringan informasi pada poin ini adalah menyaring atau menyimpulkan materi yang dibutuhkan saja dan mengabaikan informasi yang tidak diperlukan.

b. Pemusatan Perhatian

Pemusatan perhatian akan semakin besar jika individu memiliki minat dan semangat terhadap suatu aktivitas. Melakukan aktivitas memerlukan pemusatan perhatian jika siswa memiliki minat yang besar terhadap materi yang dipelajari, materi tersebut akan lebih menarik sehingga siswa berkonsentrasi terhadap materi tersebut.

c. Pengolahan Informasi

Setelah individu menyaring suatu informasi, informasi tersebut akan mengalami sistem pengolahan informasi yang lebih kompleks. Siswa akan menyaring informasi yang didapatkan dari sumber belajar dan menghasilkan pengetahuan baru untuk mengubah perilaku siswa.

d. Perencanaan Sistematis

Strategi mengarahkan perhatian dapat meningkatkan konsentrasi. Maka juga diperlukan faktor pendukung konsentrasi antara lain fisik, psikis dan juga lingkungan yang kondusif akan meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa.<sup>25</sup>

Konsentrasi yang efektif adalah suatu proses terfokusnya perhatian seseorang secara maksimal terhadap suatu objek kegiatan yang dilakukannya dan proses tersebut terjadi secara otomatis serta mudah karena orang yang bersangkutan mampu menikmati kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung.

Selanjutnya aspek-aspek konsentrasi yang dijelaskan oleh Thursan Hakim diantaranya:

- a. Konsentrasi pada hakikatnya merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan kemauan, pikiran dan perasaannya. Dengan kemampuan tersebut siswa akan mampu memusatkan perhatiannya pada objek kegiatan yang sedang dilakukannya.
- b. Untuk mengendalikan kemauan, pikiran, dan perasaan agar tercapai konsentrasi yang efektif dan mudah, individu harus berusaha menikmati kegiatan yang sedang berlangsung.
- c. Konsentrasi akan terjadi secara otomatis dan mudah jika individu telah menyatu dan menikmati kegiatan tersebut.

---

<sup>25</sup> Purwanto, *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*, (Surabaya: Prestasi Pustaka, 2010), h. 22.

- d. Untuk dapat melakukan konsentrasi diperlukan faktor pendukung dari dalam diri orang tersebut yang meliputi kondisi mental dan fisik yang sehat.
- e. Konsentrasi juga akan maksimal jika didukung oleh faktor-faktor yang ada di luar orang tersebut, yaitu situasi dan kondisi lingkungan yang menimbulkan rasa nyaman, aman dan menyenangkan.<sup>26</sup>

Berlandaskan penjelasan di atas, dapat dinyatakan bahwa konsentrasi akan terjadi dengan mudah ketika siswa mampu menikmati pelajaran yang diterima dan memperhatikan materi secara fokus, karena pada dasarnya konsentrasi merupakan kemampuan dalam mengendalikan kemauan, pikiran dan perasaannya.

Siswa yang tidak dapat berkonsentrasi dengan baik ketika belajar bukanlah tanpa sebab. Diakui ada hal-hal yang ikut mempengaruhi lama pendeknya daya konsentrasi seseorang ketika belajar. Disini terdapat pendapat yang dikemukakan oleh Hendra Surya, mengenai faktor yang mempengaruhi konsentrasi ada beberapa faktor antara lain:<sup>27</sup>

- a. Gangguan eksternal, yaitu gangguan yang berkaitan dengan panca indera, seperti penglihatan, penciuman dan pendengaran. Gangguan dari luar ini berkaitan dengan kondisi suasana lingkungan tempat belajar.
- b. Gangguan internal, yaitu gangguan yang berasal dari dalam diri individu sendiri yang berasal dari gangguan fisik dan psikis. Gangguan tersebut antara lain:

---

<sup>26</sup> Thursan Hakim, *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*, (Jakarta: Puspa Swara, 2003), h. 4.

<sup>27</sup> Hendra Surya, *Cara Mengatasi Kesulitan Belajar* (Jakarta: PT Elex Media Koputindo, 2015), h. 6-9.

1. Gangguan kesehatan jasmani, seperti sakit, kurang istirahat, kelelahan, lapar dan kurang gizi.
2. Timbulnya perasaan seperti gelisah, tertekan, cemas, takut, marah dan khawatir.
3. Rendahnya minat dan motivasi untuk belajar.
4. Bersifat pasif dalam pelajaran, seperti menerima apa yang diberikan guru tanpa ada rasa ingin tahu untuk bertanya terkait pelajaran.
5. Tidak bisa menyesuaikan diri dengan pelajaran.

Dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar memiliki dua faktor yang mempengaruhinya. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu misalnya keadaan jasmani dan rohani yang menentukan apakah individu tersebut dapat berkonsentrasi atau tidak. Adapun faktor eksternal yang berasal dari luar individu seperti lingkungan, sarana dan prasarana. Lingkungan belajar yang baik adalah lingkungan yang menantang dan merangsang para siswa untuk belajar, memberika rasa aman dan kepuasan serta menjadi tujuan belajar yang diharapkan.

Uraian di atas diperkuat lagi dengan adanya pendapat Femi Ollivia yang menyebutkan mengenai faktor yang mempengaruhi konsentrasi siswa antara lain:<sup>28</sup>

1. Faktor internal, dari dalam diri misalnya minat belajar rendah (mata pelajaran yang dianggap tidak menarik), perencanaan jadwal belajar yang buruk dan kesehatan yang sedang menurun.

---

<sup>28</sup> Femi Ollivia, *Mendampingi Anak Belajar*. (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010), h. 107.

2. Faktor eksternal, berupa suasana, perlengkapan, penerangan ruangan dan adanya gambar-gambar yang mengganggu perhatian.

Tidak adanya kesiapan dari faktor internal dan eksternal dalam dapat menyebabkan proses belajar menjadi tidak menarik dan materi yang disampaikan tidak tersampaikan dengan baik karena bisa disebabkan dengan daya tarik untuk belajar kurang karena lingkungan dan prasarana sekolah tidak memadai.

Menurut Hasbullah Tabrani menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi konsentrasi antara lain:<sup>29</sup>

1. Faktor internal, seperti tekad kurang kuat dalam belajar, sifat emosi dan reaksi terhadap lingkungan.
2. Faktor eksternal, seperti suara gaduh, orang sekitar yang mengajak bicara, tempat belajar yang bising dan ramai, dan kelelahan juga menjadi bagian dari faktor eksternal seperti kelelahan aktivitas fisik dan mental.

Konsentrasi bukanlah bakat yang dibawa sejak lahir, melainkan harus diciptakan dan direncanakan serta dijadikan kebiasaan dalam belajar. Karena setiap individu pada dasarnya mempunyai kemampuan dan potensi yang sama dalam berkonsentrasi. Itulah mengapa konsentrasi harus diciptakan dengan lingkungan belajar yang kondusif, kesiapan belajar, menanamkan minat dan motivasi, mengembangkan metode belajar yang baru atau baik, belajar aktif dan yang paling penting perlu disediakan waktu untuk menyegarkan pikiran bila tidak konsentrasi lagi.

---

<sup>29</sup> Hasbullah Tabrani, *Rahasia Sukses Belajar*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1995), h. 32-34.

### C. Indikator Konsentrasi

Kegiatan Proses belajar mengajar, konsentrasi memegang peranan penting bagi individu. Karena seseorang yang tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar berarti dia tidak akan mendapatkan kesan dan pesan yang di inginkan dari hasil pembelajaran. Senjata yang sangat ampuh untuk dapat menguasai pembelajaran adalah dengan konsentrasi. Menurut Diana dkk, indikator konsentrasi belajar adalah sebagai berikut:

1. Perilaku kognitif, ditunjukkan dengan:<sup>30</sup>
  - a. Kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan.
  - b. Komprehensif dalam penafsiran informasi.
  - c. Mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.
  - d. Mampu mengadakan analisis dan sintesis pengetahuan yang diperoleh.
2. Perilaku afektif, ditunjukkan dengan:
  - a. Perhatian terhadap materi pelajaran.
  - b. Merespon bahan yang diajarkan.
  - c. Mengemukakan suatu ide.
3. Perilaku psikomotorik, ditunjukkan dengan:
  - a. Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru.

---

<sup>30</sup> Diana Aprillia, Kadek Suranata dan Ketut Dharsana, *Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja*, 2014, Vol: 2, No 1, h. 5.

- b. Komunikasi non verbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti dan adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.

Ditinjau dari penjelasan tersebut dapat di deskripsikan bahwa indikator konsentrasi belajar merupakan alat untuk mengukur perilaku sebagai respon dari proses pembelajaran, serta kemudian digunakan untuk membimbing penerapan berbagai perbaikan dan perubahan yang diperlukan

Menurut Abin Syamsuddin indikator konsentrasi seorang siswa dapat diamati dari hal-hal berikut:<sup>31</sup>

1. Konsentrasi perhatian, memperhatikan sumber informasi dengan seksama (guru atau buku), fokus pandangan tertuju pada guru atau papan tulis dan tidak memperhatikan hal lain yang diluar pembelajaran.
2. Sambutan lisan, yaitu bertanya mencari informasi tambahan.
3. Memberikan pernyataan, seperti menguatkan, menyetujui, menyanggah dengan alasan.
4. Sambutan psikomotorik, dengan membuat catatan atau menulis informasi, membuat jawaban atau membuat tugas.

Seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya indikator siswa dapat diamati dari tingkah laku siswa dalam mengikuti pembelajaran dan usaha apa saja yang dilakukan untuk merangsang dan menjaga konsentrasinya tetap baik.

<sup>31</sup> Abin Syamsuddin Makmun, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya Offest, 2003), h. 86.

Sedangkan menurut Slameto indikator konsentrasi adalah sebagai berikut:<sup>32</sup>

1. Adanya penerimaan atau perhatian pada mata pelajaran.
2. Mersepon materi yang diajarkan.
3. Adanya gerakan anggota badan yang tepat sesuai dengan petunjuk guru.
4. Mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh.
5. Mampu mengemukakan ide/pendapat.
6. Berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari.

Pada dasarnya konsentrasi pada siswa dapat menyerap informasi yang lebih banyak serta mendalam dibandingkan dengan siswa yang tidak memiliki konsentrasi dalam belajar. Untuk mengetahui konsentrasi siswa, yang terpenting adalah mengetahui seberapa jauh individu tersebut menerima, menolak atau menghindari setiap pelaksanaan pembelajaran yang menjadi kecenderungannya juga minatnya dalam belajar dan apa saja usaha siswa untuk bisa aktif.

#### **D. Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok adalah bantuan kepada kelompok-kelompok kecil yang terdiri atas 2-10 peserta didik atau konseli agar mereka mampu melakukan pencegahan masalah, pemeliharaan nilai-nilai, dan pengembangan keterampilan-keterampilan hidup yang dibutuhkan. Bimbingan kelompok harus dirancang sebelumnya dan harus sesuai dengan kebutuhan nyata anggota kelompok.

---

<sup>32</sup> Slameto, Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya, (Jakarta: Rineka Cipta 2009), h. 88.

Topik bahasan dapat ditetapkan berdasarkan kesepakatan anggota kelompok atau dirumuskan sebelumnya oleh guru bimbingan kelompok dan konseling berdasarkan pemahaman atas data tertentu. Menurut Akhtiar bimbingan kelompok merupakan satu layanan yang penting diselenggarakan disekolah karena bimbingan kelompok mengacu kepada aktifitas kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi dan pengalaman lewat aktifitas kelompok yang terencana dan terorganisasi.<sup>33</sup>

Bimbingan kelompok adalah setingan dalam bentuk kelompok yang terdiri dari pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Bimbingan kelompok merupakan layanan yang memungkinkan sejumlah siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari konselor yang berguna untuk pengambilan keputusan.

Bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi siswa. Secara lebih khusus, layanan bimbingan bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan penunjang perwujudan tingkah laku yang efektif.

Layanan bimbingan kelompok membahas materi atau topik-topik umum baik topik tugas maupun topik bebas. Dalam penelitian topik yang digunakan adalah topik tugas yaitu topik pembahasan ditentukan oleh pemimpin kelompok.

---

<sup>33</sup> Akhtiar Sigit Samsono, DKK, *Bimbingan Kelompok Dengan Peta Pikiran dan Self Reward Untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa*, Semarang: Jurnal Bimbingan Konseling, JUBK, 2017, h.115.

Menurut tohirin ada beberapa teknik yang dapat diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok, yaitu teknik umum dan teknik permainan kelompok.<sup>34</sup>

#### 1. Teknik umum

Dalam teknik ini, dilakukan pengembangan dinamika kelompok. Secara garis besar, teknik-teknik ini meliputi:

- a) Komunikasi multi arah secara efektif dinamis dan terbuka.
- b) Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi.
- c) Dorongan minimal untuk memantapkan respon dan aktivitas anggota kelompok.
- d) Penjelasan, pendalaman, dan pemberian contoh untuk lebih memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan.
- e) Pelatihan untuk membentuk tingkah laku yang baru yang dikehendaki.

Teknik-teknik di atas diawali dengan teknik penstrukturan guna memberikan penjelasan dan pengarahan pendahuluan tentang layanan bimbingan kelompok. Selanjutnya bisa juga dilakukan kegiatan selingan berupa permainan dan lain sebagainya. Untuk memperkuat jiwa kelompok, memantapkan pembahasan, dan atau rileksasi. Sebagai penutup teknik pengakhiran atau melaksanakan kegiatan pengakhiran.

---

<sup>34</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2007), h. 172-174.

## 2. Teknik permainan kelompok

Permainan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok baik sebagai selingan maupun sebagai wahana yang memuat materi pembinaan atau materi layanan tertentu. Permainan kelompok yang efektif dan dapat dijadikan sebagai teknik dalam layanan bimbingan kelompok harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Sederhana.
- b) Menggembirakan.
- c) Menimbulkan suasana rileks dan tidak melelahkan.
- d) Meningkatkan keakraban.
- e) Diikuti oleh semua anggota.

Konselor dapat secara aktif mengembangkan bentuk-bentuk dan jenis permainan tertentu yang relevan dengan materi bahasan layanan bimbingan kelompok.

### E. Teknik *Brain Gym*

*Brain gym* berasal dari dua kata yaitu *brain* dari bahasa Inggris yang berarti otak, sedangkan kata *gym* merupakan kata dari *gymnastic* dengan arti olah raga senam jadi *gym* berarti senam *brain gym* adalah senam otak. Menurut As'adi senam otak adalah rangkaian latihan gerak sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar, senam otak yang sering dikenal dengan nama *brain gym* ini merupakan

salah satu stimulasi yang dianggap paling baik selama beberapa tahun terakhir ini.<sup>35</sup>

Meski sederhana, *brain gym* mampu memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan, dan tuntutan hidup sehari-hari, serta senam otak juga berguna melatih otak dan membuat otak bekerja lebih aktif.

Menurut Tammase dalam Ahmad Faidi mengemukakan bahwa senam otak adalah sejumlah gerakan sederhana yang dapat menyeimbangkan setiap bagian otak, gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan stimulus pada otak yang dapat meningkatkan kreativitas berpikir dan mengoptimalkan fungsi kerja panca indera.<sup>36</sup> Dapat dianalisis bahwa *brain gym* juga merupakan latihan yang disusun dengan terangkai atas gerakan-gerakan tubuh yang aktif bergerak. Gerakan *brain gym* dibentuk sesuai dengan bagian-bagian otak agar otak dapat berfungsi dengan baik, seperti gerakan tubuh yang menyilang untuk mengfungsikan otak bagian kiri dan kanan.

Sesuai dengan pendapat Aryati dan Setiyo *brain gym* adalah program komersial yang populer yang dipasarkan di lebih 80 negara dan dipercaya dapat memberikan rangsangan yang sangat dibutuhkan dalam pembelajaran agar efektif karena diyakini dapat membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup

---

<sup>35</sup> As'adi Muhammad, *Dahsyatnya Senam Otak*, (Yogyakarta: DIVA Pers, 2011), h. 87.

<sup>36</sup> Ahmad Faidi, *Tutorial Mengajar Untuk Melejitkan Otak Kanan & Kiri Anak*, (Jakarta: Diva Press, 2013), h. 76-77.

atau terhambat sehingga kegiatan belajar/aktivitas lainnya berlangsung menggunakan seluruh otak.<sup>37</sup>

*Brain gym* merupakan suatu sistem berbasis gerakan sederhana yang menyenangkan, dimana aktivitas-aktivitas fisik yang mudah dilakukan dan digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar, menyerap sebuah informasi, serta merespon keadaan yang ada disekeliling kita dengan cara yang efektif, penuh semangat dan menyenangkan.

Sejalan dengan yang dikatakan Paul Edennison bahwa senam otak ditunjukkan untuk mengoptimalisasi kerja ke dua belahan otak serta menstimulus berbagai bagian otak agar dapat bekerja secara efektif, senam otak dapat meningkatkan kepercayaan diri, pengendalian emosi, memfokuskan daya ingat, kreativitas dan penguatan gerak mata, merangsang keseimbangan untuk berfikir, memahami dan muncul dengan sebuah ide-ide dan solusi baru.<sup>38</sup>

Menerapkan *brain gym* dalam kegiatan belajar mengajar, diharapkan bisa membawa siswa bisa lebih tertarik dan juga bisa berkonsentrasi dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran sehingga bisa berdampak terhadap hasil belajar yang lebih baik pula.

Berdasarkan beberapa pengertian *brain gym* yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa *brain gym* merupakan suatu gerakan sederhana yang melibatkan saraf-saraf tertentu pada tubuh. Gerakan yang bertujuan untuk menyeimbangkan kerja kedua belahan otak sehingga otak bekerja secara optimal,

---

<sup>37</sup>Aryati Nuryana, Setiyo Purwanto, *Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak*, 2010, Vol. 12, No. 1, h. 89.

<sup>38</sup> Paul Edenniso, *Brain Gym and Me Merasakan Kembali Kenikmatan Belajar*, (Jakarta: Pt Grasindo, 2008), h. 3.

serta dapat mengatasi kesulitan belajar yang dialami saat proses pembelajaran berlangsung.

*Brain gym* sangat diperlukan bagi anak-anak yang sulit belajar, berusaha terlalu keras sehingga terjadi stres di otak. Mekanisme kerja otak melemah sehingga bagian-bagian otak tertentu kurang berfungsi. Selain itu juga meningkatkan refleksi karena stres yang diakibatkan informasi yang diterima di otak bagian belakang sulit diekspresikan melalui bagian depan otak, sehingga anak merasa kurang mampu. *Brain gym* diperlukan bagi anak-anak yang perasaan kurang mampu dan kurang berhasil yang berdampak pada semangat belajar atau bekerja kurang, sehingga prestasi menurun.

Maka dengan *brain gym*, pikiran akan lebih jernih, hubungan antar manusia akan lebih rileks dan senang, lebih semangat berkonsentrasi, anak akan kreatif dan *efisien* juga lebih sehat dan prestasi belajar akan meningkat. Seperti yang telah dikemukakan oleh Eva keuntungan *brain gym* adalah.<sup>39</sup>

1. Memungkinkan belajar dan bekerja tanpa stres, karena dilakukan dalam waktu singkat.
2. *Brain gym* juga tidak memerlukan bahan atau tempat khusus, sehingga dapat menyesuaikan situasi belajar dan bekerja dalam kegiatan sehari-hari.
3. Dengan *brain gym* dapat meningkatkan kepercayaan diri.
4. Hasil akan segera dirasakan dalam hal kemandirian anak dalam belajar dan seseorang dalam bekerja.

<sup>39</sup> Eva Imania Eliasa, *Brain Gym, Brain Games, (Mari Bermain Otak Dengan Senam Otak)*, Makalah Ini Disampaikan Dalam Rangka Parent Volunteer's Week Di SD Budi Mulia Dua, (Yogyakarta: 26-27 Desember 2007), h. 2-3.

5. Secara aktif meningkatkan potensi dan keterampilan yang dimiliki, karena *brain gym* menyenangkan dan menyehatkan.

*Brain gym* memiliki banyak manfaat bagi perkembangan kemampuan akademik maupun non akademik pada anak diantaranya yaitu *brain gym* dapat mengaktifkan otak untuk meningkatkan kemampuan belajar, meningkatkan konsentrasi, merelaksasikan otot-otot yang tegang.

Sedangkan menurut Sulis manfaat kegiatan *brain gym* sebagai berikut:<sup>40</sup>

1. Menyeimbangkan otak kiri dan kanan.
2. Meningkatkan fungsi pemfokusan dan pemahaman.
3. Meningkatkan fungsi pemusatan dan pengaturan.
4. Meningkatkan ketajaman pendengaran dan penglihatan.
5. Mempertajam otak dan meningkatkan daya ingat.

Setelah di jelaskan manfaat *brain gym* dapat dirangkum bahwa dengan gerakan-gerakan ringan dengan permainan tangan dan kaki dapat memberika stimulus pada otak, gerakan pada stimulus itulah yang dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi dan menyamakan kemampuan beraktivitas dan berpikir pada saat yang bersamaan dan juga mengoptimalkan fungsi panca indera dan meningkatkan daya ingat.

Lebih lanjut lagi pendapat dari Akhmat dan Elli yang mengemukakan keuntungan yang diperoleh dengan melakukan senam otak “bahwa dengan senam otak hasil akan segera dirasakan dalam hal kemandirian anak dalam belajar dan seseorang dalam bekerja, serta secara aktif meningkatkan potensi dan

---

<sup>40</sup> Sulis Diana, *Brain Gym Stimulasi Perkembangan Anak PAUD 1*, (Surakarta: CV Kekata Group, 2017), h. 5.

keterampilan yang di miliki karena senam otak menyenangkan dan menyehatkan.<sup>41</sup>

## **F. Mekanisme Kerja *Brain Gym***

Dasar pemikiran *brain gym*, belajar merupakan kegiatan alami dan menyenangkan yang dilakukan sepanjang hidup. Kesulitan belajar biasanya berasal dari ketidakmampuan mengatasi stres dan keraguan dalam menghadapi tugas yang diberikan saat belajar. Ketidakmampuan ini sangat sering terjadi pada sebagian besar siswa, di antaranya yaitu saat proses belajar yang membosankan atau gaya belajarnya yang membosankan.

Paul E. Denisson telah membagi otak ke dalam 3 dimensi, yaitu:<sup>42</sup>

### **1. Dimensi Lateralis (Otak Kiri-Kanan)**

Otak terdiri dari dua bagian yaitu kiri-kanan, masing-masing dari otak kiri maupun kanan memiliki tugas-tugas tertentu. Adapun kasus yang biasa terjadi jika kerja sama otak kanan dan kiri tidak bekerja sama dengan baik yaitu gerakan menjadi kaku, tulisan tangan cenderung jelek, sulit membaca, sulit menulis, sulit berbicara, sulit menyebutkan kata sambil menulis.

Dimensi lateralis bertujuan mengoptimalkan kemampuan belajar, gerakannya menyangkut mendengar, melihat, menulis, bergerak dan sikap positif, gerakan-gerakan tersebut mampu menyerap kemampuan komunikasi yang lebih cepat.

---

<sup>41</sup> Akhmat Sukri dan Elli Purwanti, *Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Brain Gym*, Jurnal Edukasi Matematika dan Sains, Vol. 1, No. 1, 2013, h. 52.

<sup>42</sup> Paul E. Dennison dan Gail E. Dennison, *Buku Panduan Lengkap Brain Gym: Senam Otak*, (Jakarta: Pt Grasindo, 2009), h. 4-7.

Beberapa gerakan yang bisa dilakukan dalam dimensi lateralis adalah:

a. Gerakan silang

Prinsip gerakannya adalah mempertemukan anggota gerak bagian kiri dan kanan, misalnya tangan kiri dengan kaki kanan. Cara melakukan gerakannya yaitu: menggerakkan tangan kanan bersamaan dengan kaki kiri dan kaki kiri dengan tangan kanan. Bergerak ke depan, kesamping, ke belakang, atau jalan ditempat. Untuk menyebrang garis tengah sebaiknya tangan menyentuh lutut yang berlawanan. Fungsinya:

- a) Meningkatkan koordinasi kiri/kanan.
- b) Memperbaiki pernapasan dan stamina.
- c) Memperbaiki koordinasi dan kesadaran tentang ruang dan gerak.
- d) Memperbaiki pendengaran dan penglihatan.
- e) Meningkatkan daya ingat, daya pikir dan membuat pikiran lebih jernih.

b. 8 Tidur (*Lazy 8*)

Cara melakukan gerakannya adalah dengan membuat angka delapan tidur di udara. Berdiri dengan kaki yang agak merenggang dan kepala menghadap ke depan. Angkat tangan ke depan dan kepalkan dengan posisi jempol dalam keadaan mengacung, dimulai dengan menggerakkan kepalan ke sebelah kiri atas dan membentuk angka delapan tidur. Diikuti dengan gerakan mata melihat ke ujung jari jempol. Buatlah angka 8 tidur 3 kali setiap tangan dan dilanjutkan 3 kali dengan tangan yang dikatupkan. Fungsinya:

- a) Melepaskan ketegangan mata, tengkuk, dan bahu pada waktu memusatkan perhatian.
- b) Memperbaiki penglihatan dengan dua mata bersamaan (*binokular*) dan melihat lebih jauh ke samping (*perifer*), serta meningkatkan koordinasi otot mata.
- c) Dapat menumbuhkan kemampuan akademik.
- d) Meningkatkan kedalaman persepsi, pemusatan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh.

c. Coreta Ganda (*Double Doodle*)

Cara melakukan gerakannya adalah menggambar dengan kedua tangan pada saat yang sama, ke dalam, ke luar, ke atas dan ke bawah. Coreta ganda dalam bentuk nyata seperti: lingkaran, segitiga, bintang, hati, dan sebagainya. lakukan dengan kedua tangan. Fungsinya:

- a) Kesadaran akan kiri dan kanan.
- b) Memperbaiki penglihatan.
- c) Kesadaran akan tubuh, koordinasi serta keterampilan khusus tangan dan mata.
- d) Memperbaiki kemampuan olahraga dan keterampilan gerakan.

## 2. Dimensi Pemfokusan

Dimensi pemfokusan berfungsi menerima informasi oleh otak bagian belakang yang merekam semua pengalaman, lalu informasi diteruskan ke otak bagian depan untuk diekspresikan sesuai tuntunan dan keinginan. Adapun beberapa kasus yang dialami oleh siswa seperti merasa takut, gugup, cemas, suka

melamun, tidak memperhatikan dan kurang semangat. Hal inilah membuat siswa berbelit saat menjawab atau berbicara. Adapun gerakan yang bisa dilakukan untuk merenggangkan otot yaitu:

a. Burung Hantu (*The Owl*)

Cara melakukan gerakannya adalah berdiri dengan kedua kaki agak renggang. Urutlah otot bahu kanan dengan tangan kiri sementara tangan kanan dibiarkan bebas. Tarik napas saat kepala berada di posisi tengah, kemudian hembuskan napas kesamping atau ke otot yang tegang sambil relaks. Ulangi gerakan dengan tangan kiri.

- a) Melepaskan ketegangan tengkuk dan bahu yang timbul karena stres.
- b) Menyeimbangkan otot leher dan tengkuk (mengurangi sikap tubuh yang telah condong ke depan).
- c) Menegakkan kepala (membantu mengurangi kebiasaan memiringkan kepala atau bersandar pada siku)
- d) Meningkatkan kemampuan akademik dalam hal mendengar dengan pemahaman, pidato atau laporan lisan, perhitungan matematika, ingatan, konsentrasi, komputer, atau kerja lain yang menggunakan papan tombol.

b. Lambaian Kaki (*The Footflex*)

Cara melakukan gerakannya adalah mencengkram tempat-tempat yang terasa sakit dipergelangan kaki, betis, dan belakang lutut, satu persatu, sambil pelan-pelan kaki dilambaikan atau digerakkan ke atas dan ke bawah. Fungsinya:

- a) Menumbuhkan kemampuan akademik dalam hal pemahaman sewaktu mendengarkan dan membaca.
  - b) Sikap tubuh yang lebih tegak dan relaks.
  - c) Lutut tidak kaku lagi.
  - d) Kemampuan berkomunikasi dan memberi respon meningkat.
- c. Mengaktifkan Tangan (*The Active Arm*)

Cara melakukan gerakannya adalah luruskan satu tangan ke atas, tangan yang lain ke samping kuping memegang tangan yang ke atas. Buang napas pelan, sementara otot-otot diaktifkan dengan mendorong tangan keempat jurusan (depan, belakang, dalam dan luar), sementara tangan yang satu menahan dorongan tersebut. Fungsinya:

- a) Peningkatan fokus dan konsentrasi tanpa fokus berlebihan.
- b) Pernapasan lebih lancar dan sikap lebih santai.
- c) Peningkatan energi pada tangan dan jari.

### 3. Dimensi Pemusatan

Dimensi pemusatan berhubungan dengan fungsi otak bagian bawah dan atas yaitu sistem limbik. Adapun kasus yang sering terjadi yaitu, sulit merasakan emosi atau mengekspresikannya, memiliki ketakutan yang berlebihan, kurang percaya diri dan bertindak gegabah.

Aktivitas *brain gym* dapat membantu kita mengembalikan suasana belajar yang terpadu dan alami. *Brain gym* sangat baik dilakukan pada awal proses pembelajaran apalagi diiringi dengan lagu atau musik yang gembira dan riang. *Brain gym* juga bisa dilakukan untuk menyegarkan fisik dan pikiran siswa setelah

mereka menjalani proses pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi yang berakibat pada kelelahan otak. *Brain gym* bertujuan agar murid dapat bermain dan meningkatkan konsentrasi belajar kembali. Beberapa contoh gerakan dimensi pemusatan yang dilakukan:

a. Air (*Water*)

Air merupakan pembawa energi listrik yang sangat baik. Dua per tiga tubuh manusia terdiri dari air. Air dapat mengaktifkan otak untuk hubungan elektro kimiawi yang efisien antara otak dan sistem saraf, menyimpan dan menggunakan kembali informasi secara efisien. Minum air yang cukup sangat bermanfaat sebelum menghadapi test atau kegiatan lain yang menimbulkan stres. Kebutuhan air adalah kira-kira 2% dari berat badan per hari. Fungsinya:

- a) Minum air putih yang cukup membuat darah lebih banyak menerima zat asam yang diperlukan untuk belajar, melepas protein yang diperlukan untuk belajar hal baru, melarutkan garam yang mengoptimalkan fungsi energi listrik tubuh untuk membawa informasi ke otak, dan mengaktifkan sistem limpa.
- b) Melepaskan stres, meningkatkan konsentrasi dan keterampilan sosial.
- c) Kemampuan bergerak dan berpartisipasi meningkat.
- d) Koordinasi mental dan fisik meningkat (mengurangi berbagai kesulitan yang berhubungan dengan perubahan neurologis).

b. Pasang Telinga (*The Thinking Cap*)

Cara melakukan gerakannya adalah dengan ibu jari dan telunjuk kedua tangan, pijat daun telinga secara perlahan, mulai dari ujung atas menurun sepanjang lengkungan dan berakhir di cuping. Ulangi gerakan sebanyak tiga kali atau lebih. Fungsinya:

- a) Meningkatkan kemampuan ingatan jangka pendek, keterampilan bicara dalam hati dan berpikir.
- b) Membuat energi dan napas lebih baik.
- c) Resonansi suara meningkat dan membuat otot wajah, lidah dan rahang relaks.
- d) Membuat fokus perhatian meningkat dan keseimbangan lebih baik.

c. Tombol Keseimbangan (*Balance Button*)

Cara melakukan gerakannya adalah sentuhan 2 jari ke belakang telinga, di lekukan tulang bawah tengkorak dan letakkan tangan satunya di pusar. Kepala sebaiknya lurus ke depan, sambil napas dengan baik selama 1 menit. Kemudian sentuh belakang telinga yang lain. Fungsinya:

- a) Mengaktifkan otak untuk lebih siap siaga dan memusatkan perhatian.
- b) Membuat perasaan enak dan nyaman, sikap terbuka dan mau menerima.
- c) Mata, telinga dan kepala lebih tegak lurus pada bahu.
- d) Mengurangi fokus berlebihan pada sikap tubuh (*over focus*) dan dapat memperbaiki refleks-refleks tubuh.

## G. Tahapan – Tahapan *Brain Gym*

*Brain gym* adalah gerakan sederhana yang dilakukan secara bertahap dan telah disesuaikan dengan kebutuhan siswa untuk konsentrasi yang akan digunakan pada tahap apa. Menurut Akhmad dan Elly ada 3 tahapan dalam pelaksanaan kegiatan *brain gym* dalam pembelajaran yaitu sebagai berikut:<sup>43</sup>

### 1. Sebelum pembelajaran/kegiatan pendahuluan

Kegiatan pendahuluan dalam pembelajaran dilakukan terutama untuk menciptakan suasana awal pembelajaran berupa kegiatan untuk pemanasan. Pada tahap ini dapat dilakukan penggalian terhadap pengalaman anak tentang materi yang akan dipelajari. Tahapan ini membutuhkan kesiapan konsentrasi yang tinggi dari siswa. Disinilah guru melakukan pemanasan dengan menerapkan *brain gym*.

### 2. Saat pembelajaran berlangsung/kegiatan inti

Dalam kegiatan ini, *brain gym* dapat diberikan di sela-sela pembelajaran yang disampaikan guru, sesaat sebelum melanjutkan materi berikutnya. Dalam hal ini guru dituntut untuk bisa mengatur saat yang tepat dilakukannya *brain gym*.

### 3. Setelah kegiatan pembelajaran/penutup

Pada tahapan ini, guru menyampaikan kembali ringkasan materi pembelajaran, memberikan penguatan kepada siswa. Sehabis melakukan pembelajaran, oleh karena itu perlu diregangkan yang akan membuat siswa menjadi santai dan melepas semua kepenatan setelah belajar dengan *brain gym*.

## H. *Brain Gym* dalam Bimbingan Kelompok

<sup>43</sup> Akhmad Sukri Dan Elly Purwanti, *Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Brain Gym*, Vol. 1, No. 1, h. 53-55.

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dibutuhkan oleh siswa. Menurut Tohirin, layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas, dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan. Dalam layanan bimbingan kelompok dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok. Masalah yang menjadi topik pembicaraan dalam layanan bimbingan kelompok, dibahas melalui suasana dinamika kelompok secara intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok dibawah bimbingan kelompok.<sup>44</sup>

Selanjutnya Wibowo juga menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama.<sup>45</sup>

Menurut Winkel menyebutkan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu pengalaman melalui pembentukan kelompok-kelompok untuk keperluan pelayanan bimbingan.<sup>46</sup>

---

<sup>44</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Disekolah*, (Jakarta: Raja Grafindo Persaja, 2008), h. 170.

<sup>45</sup> Wibowo Mungin Edi, *Konseling Kelompok Perkembangan*, (Semarang: UNNES Press, 2005), h. 17.

<sup>46</sup> Winkel, *Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), h. 465.

Dari pengertian di atas dapat diketahui bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu kegiatan layanan yang paling banyak dipakai karena lebih efektif. Banyak orang yang mendapatkan layanan sekaligus dalam satu waktu. Layanan ini juga sesuai dengan teori belajar karena mengandung aspek sosial yaitu belajar bersama. Peserta layanan akan berbagi ide dan saling mempengaruhi untuk berkembang menjadi manusia seutuhnya. Bimbingan kelompok diberikan kepada semua individu yang dilakukan atas dasar jadwal reguler untuk membahas masalah atau topik-topik umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi anggota kelompok. Bimbingan kelompok lebih bersifat instruksional dan ini akan nampak dalam cara konselor membimbing kelompok.

Proses belajar dan berpikir sebagai hasil kerja dari otak, merupakan hal yang penting dan banyak berperan. Agar fungsi otak dapat dioptimalkan sebagai pengendali terhadap gaya pikir sehat, terutama dalam mengembangkan kecerdasan-kecerdasannya, maka aspek ini perlu mendapatkan perhatian lebih. Rangsangan yang berkelanjutan pada anak akan mempengaruhi perkembangan otaknya. Dalam penelitian ditemukan, bahwa pengalaman dan rangsangan yang diterima anak akan berpengaruh pada perkembangan dan fungsi otaknya dikemudian hari.

Kartini Supardjiman, ketua *brain gym* Indonesia, mengatakan bahwa kecerdasan anak juga bisa dioptimalkan dengan *brain gym*.<sup>47</sup> Maksud dari ulasan tersebut bahwa senam ini mendorong keseimbangan aktivitas kedua belahan otak secara bersamaan. Diharapkan, potensi kedua belahan otak akan seimbang,

---

<sup>47</sup> Moch. Masykur Ag dan Abdul Halim Fathani, *Matematisal Intelligence: Cara Cerdas Melatih Otak dan Menanggulangi Kesulitan Belajar*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2007), h. 125.

sehingga kecerdasan anak akan maksimal dan membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat.

Menurut Setiyo Dkk, *brain gym* adalah permainan yang dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak, gerakan stimulus inilah yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi, belajar, memori, pemecahan masalah, dan kreativitas), meningkatkan daya ingat, meningkatkan ketajaman pendengaran dan penglihatan.<sup>48</sup>

Siswa yang memiliki kesulitan dalam konsentrasi, akan mudah stres sehingga mekanisme kerja otak melemah yang mengakibatkan bagian-bagian otak tertentu kurang berfungsi. Proses pemberian layanan bimbingan kelompok dengan kondisi siswa seperti ini akan menghambat perkembangan berpikir mereka dalam menerima materi yang disampaikan.

Hal yang perlu dilakukan untuk mengoptimalkan otak anak harus dikondisikan untuk siap menerima materi dengan situasi dan cara pembelajaran yang menyenangkan. Adapun salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi dalam layanan bimbingan kelompok tersebut dengan menerapkan *brain gym*. Dengan rangsangan yang menarik dan menyenangkan, dapat meningkatkan konsentrasi siswa.

Menurut Akhmad dan Elly bahwa, penerapan *brain gym* dalam kegiatan layanan bimbingan dapat dilakukan pada tiga bagian kegiatan di kelas yaitu pada

---

<sup>48</sup> Setiyo Purwanto, Dkk, *Manfaat Senam Otak (Brain Gym) dalam Mengatasi Kecemasan dan Stres Pada Anak Sekolah*. Jurnal Kesehatan, Vol 2, No. 1, Juni 2009.

saat sebelum memulai kegiatan atau pendahuluan, pada saat kegiatan berlangsung atau kegiatan inti, dan pada saat kegiatan selesai atau tutup.<sup>49</sup>

Adapun gerakan-gerakan *brain gym* yang akan diterapkan dalam penelitian ini antara lain air (*drink water*), pasang telinga, burung hantu, *lazy 8*, dan tombol kesimbangan. Gerakan-gerakan ini disusun dalam rencana pelaksanaan layanan oleh peneliti sebagai salah satu instrumen penelitian. Adapun rancangan penerapan gerakan *brain gym* dalam proses pemberian layanan bimbingan kelompok sebagai berikut.

#### 1. Kegiatan Pendahuluan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Kegiatan pendahuluan dalam layanan terutama dilakukan untuk menciptakan suasana awal layanan sebagai pemanasan. Pada tahap ini membutuhkan konsentrasi yang tinggi, kesiapan panca indera, dan minat serta motivasi yang tinggi dari siswa. Gerakan yang dilakukan adalah minum air dan pasang telinga.

Minum air sangat dibutuhkan karena beberapa organ penting seperti otak, ginjal, dan hati agar dapat menjalankan fungsinya dengan baik membutuhkan air dan oksigen. Wilson dalam Nur Asiah mengemukakan bahwa setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan perhatian dan kesadaran untuk tetap terjaga dan berkonsentrasi penuh, termasuk setiap aktivitas otak yang

---

<sup>49</sup> Akhmad Sukri dan Elly Purwanti, *Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Dengan Melalui Brain Gym*, Vol. 1, No. 1, h. 53.

tergolong dalam kemampuan kognitif, dan kekurangan air akan mengganggu semua proses tersebut.<sup>50</sup>

Sedangkan gerakan pasang telinga dilakukan setelah minum air dengan memijat daun telinga dari atas ke bawah. Gerakan ini dapat meningkatkan kemampuan ingatan jangka pendek, keterampilan bicara dalam hati dan berpikir, serta kemampuan fokus perhatian meningkat dan keseimbangan tubuh lebih baik.

## 2. Kegiatan Inti

Teknik *brain gym* ini diterapkan dalam sela-sela kegiatan layanan, misalnya pada saat siswa mulai tidak memperhatikan guru, mengganggu teman, berbisik dengan teman dll. Maka sebelum guru melanjutkan pemberian materi layanan guru menerapkan gerakan *brain gym* yang dapat meningkatkan oksigen ke dalam otak, meregangkan otot-otot yang sudah kaku baik itu leher, bahu, dada, tubuh bagian belakang, sendi-sendi bagian belakang dan sebagainya. gerakan yang dapat dilakukan adalah burung hantu adapun manfaatnya yaitu dapat melepaskan ketegangan tengkuk dan bahu yang timbul karena stres, menyeimbangkan otot leher dan tengkuk.

## 3. Kegiatan Penutup

Pada kegiatan ini, guru memberikan waktu untuk siswa meringkas materi layanan dan dikuatkan lagi oleh guru dan menanyakan kesan pesan selama mengikuti layanan dan apa yang dirasakan setelah melakukan layanan. Pada saat ini siswa berada dalam keadaan konsentrasi penuh, dan otot-otot masih tegang setelah melakukan aktivitas layanan bimbingan kelompok. Oleh karena itu perlu

---

<sup>50</sup> Nur Asiah, *Air dan Gangguan Fungsi Kognitif*, *Majalah Kesehatan Pharmamedika*, Vol. 5, No. 1, 2013, h. 39.

diregangkaan agar menjadi lebih santai dan dapat melepas semua kepenatan setelah layanan. Gerakan-gerakan *brain gym* dapat dilakukan setelah layanan selesai. Gerakan yang dapat dilakukan adalah *lazy 8*.

Berdasarkan penggambaran di atas menunjukkan bahwa gerakan –gerakan dari *brain gym* dapat membantu siswa belajar dalam kondisi menggunakan fungsi otak mereka secara optimal tanpa stres.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerial (angka) yang diolah menggunakan metode statistika. Menurut Sugiyono metode kuantitatif yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah diterapkan.<sup>51</sup>

Pendapat di atas juga sesuai dengan Iyus dan Oka, bahwa pendekatan kuantitatif adalah pendekatan dengan menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dan hasilnya<sup>52</sup>.

Penelitian kuantitatif adalah suatu pendekatan yang menguji teori-teori objektif dengan membuktikan hubungan diantara variabel. Tujuan dari melakukan penelitian ini adalah menjelaskan ada atau tidaknya perbedaan tingkat konsentrasi

---

<sup>51</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 14.

<sup>52</sup> Iyus Jayusan, dan Oka Agus Kurniawan S. *Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang Aktivitas Belajar Mahasiswa dengan Menggunakan Media Pembelajaran Edmodo dalam Pembelajaran Sejarah*. 2020. Vol.7. h. 15.

siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym*. Indikator-indikator dari variabel akan dikembangkan menjadi butir-butir pertanyaan dan pernyataan yang akan dimasukkan dalam angket dengan menggunakan skala likert untuk variabel penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym* dan skor untuk konsentrasi siswa SMPN 17 Banda Aceh.

Penelitian ini digunakan penulis dalam bentuk *pre eksperimen* dengan tipe *One Group-Pre-Test Post-Test Design* yang menggunakan satu kelas tanpa menggunakan kelompok kontrol. Dalam desain ini angket diberikan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Pengukuran yang pertama dilakukan sebelum layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym* diberikan dan pengukuran kedua dilakukan setelah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym* pada subjek penelitian.

Penelitian ini digunakan dengan beberapa tahap yaitu :

1. *Pre- test*, dilakukan untuk mengetahui kondisi variabel terkait sebelum diberikan perlakuan. Hal ini untuk mempelajari pada bagian dan tahapan mana yang harus diberikan perlakuan, serta memiliki subjek yang sesuai dengan kriteria yang ingin diteliti dengan memberikan angket yang terkait dengan konsentrasi.
2. Memberikan perlakuan yaitu dengan melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym*.
3. *Post-test*, dilakukan untuk mengetahui keadaan variabel terkait setelah diberikan perlakuan *Post-test*. Bertujuan untuk mengetahui apakah ada

perbedaan yang signifikan antara konsentrasi siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan cara yang sama yang sama dengan *pre-test* yaitu melalui angket.

Rancangan penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 3.1**  
***Pre-Test dan Post-Test One Group Desain***

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan :

O<sub>1</sub> = hasil *pre-test* terkait konsentrasi belajar dikalangan siswa SMPN 17 Banda Aceh sebelum penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym*.

X = perlakuan yang diberikan dalam bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym*.

O<sub>2</sub> = hasil dari *post-test* konsentrasi belajar di kalangan siswa SMPN 17 Banda Aceh sesudah bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym*.

Langkah pertama yang akan dilakukan alah mengukur (*pre-test*), dengan menggunakan skala yang berkaitan dengan konsentrasi siswa kemudian diberikan perlakuan dalam jangka waktu yang telah ditentukan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Setelah pemberian *pre-test* dan diberikan teknik *brain gym*, kemudian melakukan pengukuran kembali *post-test* dengan skala yang sama yaitu perilaku yang berkaitan dengan konsentrasi yang bertujuan untuk

melihat ada atau tidaknya peningkatan setelah diberikan teknik terhadap subyek yang diteliti yaitu siswa.

## **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan yang terlibat dalam lingkungan penelitian tersebut. Menurut Suharsimi populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.<sup>53</sup> Sugiyono juga berpendapat bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>54</sup> Dalam penelitian ini populasinya adalah peserta didik kelas VIII-1 SMPN 17 Banda Aceh yang berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 16 perempuan dan 16 laki-laki.

### **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>55</sup> Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan tujuan dengan ciri-ciri yang dibutuhkan. Sesuai dengan pendapat Hamid menjelaskan *purposive sampling* adalah teknik penarikan sampel yang

---

<sup>53</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. (Jakarta: Rineka Cipta). 2010. h.173.

<sup>54</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R* (Bandung: Alfabeta. 2016), h.80.

<sup>55</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan ...*, h. 81.

dilakukan untuk tujuan tertentu saja.<sup>56</sup> Sampel tersebut diambil berdasarkan ciri-ciri konsentrasi belajar yang dimiliki oleh siswa ketika proses pembelajaran di kelas, konsentrasi dapat dilihat dari ciri-ciri behavioral (pandangan tidak fokus ke pelajaran, mengantuk, kondisi kelas yang tidak nyaman untuk belajar, mengganggu teman dan letih). sampel penelitian ini adalah 8 siswa yang memiliki hasil skor *pre-test* konsentrasi belajar terendah dari seluruh siswa kelas VIII-1 SMPN 17 Banda Aceh.

### C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian. Penelitian kuantitatif, umumnya alat pengumpulan data atau instrumen yang digunakan oleh peneliti dikembangkan dari jbaran variabel penelitian yang diuraikan dari teori-teori yang akan diuji melalui kegiatan penelitian. Suharsimi menyatakan instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut sistematis dan mudah.<sup>57</sup> Sebelum instrument penelitian digunakan untuk mengumpulkan data pada responden, sebaiknya instrument tersebut diuji validitas dan realibilitasnya.

Sugiyono menjelaskan, instrumen penelitian adalah alat yang dapat digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Instrumen penelitian yang

---

<sup>56</sup> Hamid Darmadi, *Metode Penelitian Pendidikan Dan Sosial*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 65.

<sup>57</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 27.

dugunakan untuk melakukan pengukuran dengan tujuan untuk menghasilkan data kuantitatif yang akurat.<sup>58</sup>

Penelitian ini menggunakan instrumen non tes, yakni berupa angket (kuesioner). Angket merupakan kumpulan dari pertanyaan atau pernyataan yang disusun secara tertulis kepada seorang responden, dengan cara menjawabnya secara tertulis juga. Butir-butir dalam pertanyaan atau pernyataan dalam angket dijabarkan berdasarkan teori yang relevan dengan masing-masing variabel penelitian.

Penelitian ini menggunakan angket tertutup yang mana angket telah dibentuk sedemikian sehingga tinggal memberikan tanda centang ( ✓ ) pada kolom atau tempat yang sudah disediakan. Skala pengukuran instrumen yang dilakukan dalam penelitian adalah skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Indikator tersebut dijadikan tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Jawaban dari setiap item instrumen memiliki perbedaan positif sampai dengan negatif yang berupa kata selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Dalam pengukuran variabel penelitian, responden diminta untuk menyatakan pendapatnya dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban. Adapun ketentuan pemberian skor gambaran konsentrasi siswa dapat dilihat pada tabel berikut ini:

---

<sup>58</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 133.

**Tabel 3.2****Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban**

No	Jawaban	Positif	Negatif
1	Selalu (SL)	4	1
2	Sering (SR)	3	2
3	Kadang-kadang (KK)	2	3
4	Tidak pernah (TP)	1	4

Tabel 3.2 menunjukkan bahwa butir pernyataan positif pada alternatif jawaban siswa diberi skor 1-4. Sedangkan butir pernyataan negatif apabila siswa menjawab maka akan diberi skor 1-4 juga. Semakin tinggi alternatif jawaban siswa maka semakin rendah konsentrasi siswa, dan semakin rendah jawaban siswa maka semakin tingkat konsentrasi yang dialami. Adapun kisi-kisi instrumen dari teori Abi Syamsuddin yang menjelaskan bahwa indikator konsentrasi siswa dapat dilihat dari fokus pandangan, perhatian, kemampuan tanya jawab, membuat pernyataan, sambutan psikomotorik dan suasana yang mendukung.<sup>59</sup> Adapun indikator tersebut disajikan di kisi-kisi instrumen pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.3****Kisi-Kisi Instrumen Konsentrasi Belajar Siswa**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan		Jumlah
			(+)	_( -)	
	Fokus pandangan	1. Mampu fokus terhadap pembelajaran secara	1,3	5, 7, 11	5

<sup>59</sup> Abin Syamsuddin Makmun, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya Offest, 2003), h. 86.

Konsentrasi belajar siswa		terus-menerus			
	Perhatian	2. Memberikan perhatian penuh saat proses pembelajaran berlangsung	2, 4	6, 9	4
		3. Memperhatikan dan menghormati orang lain ketika berbicara	10, 8, 15	18, 12, 21	6
	Kemampuan tanya jawab	4. Bertanya untuk mencari informasi tambahan	13,16, 20	14,19, 24,26	7
	Memberikan pernyataan	5. Menyetujui, menyanggah berdasarkan alasan yang logis	17,22, 30	25,33, 34	6
	Sambutan psikomotorik	6. Tidak malas mengerjakan tugas	23,27, 32	29,35	5
		7. Membuat catatan/menulis informasi yang diterima	28,36,	37,40, 42	5
	Suasana yang mendukung	8. Tidak mudah terusik orang lain	38, 39	31, 41	4
	<b>Jumlah Total</b>				

Berdasarkan tabel 3.3 terlihat bahwa dari 6 indikator yang diungkap yaitu fokus pandangan, perhatian, kemampuan tanya jawab, memberikan pernyataan, sambutan psikomotorik, dan suasana yang mendukung terdapat 42 item pernyataan yang terdiri dari 20 item pernyataan *favorable* (positif) dan 22 item pernyataan *unfavorable* (negatif).

Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan tahapan validitas dan realibilitas instrumen. Validitas konstruk dilakukan penimbangan oleh 2 orang dosen ahli guna melihat dan mengoreksi

instrumen dari penelitian. Terdapat 42 item yang dapat digunakan, kemudian peneliti melanjutkan pada tahap uji validitas dan realibilitas instrumen.

### 1. Validitas Instrumen

Menurut Suharsimi validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan sesuatu instrumen, sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.<sup>60</sup> Untuk mengukur valid atau tidak validnya suatu instrumen maka peneliti menggunakan *Microsoft Excel 2013* dengan teknik korelasi *Product Moment*.

Uji validitas digunakan untuk kelayakan butir-butir item dalam daftar pernyataan atau pertanyaan dalam mendefenisikan suatu variabel. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana *kuesioner* (angket) yang digunakan benar-benar valid untuk mengukur variabel dalam penelitian kuantitatif. Untuk mengukur kevalidan data, peneliti menggunakan korelasi *product moment* dengan hitungan statistik, melalui rumus:<sup>61</sup>

**Tabel 3.4**  
**Rumus Validitas Instrumen**

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = koefisien korelasi variabel X dan Y

N = Banyak peserta tes

<sup>60</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 211.

<sup>61</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi VI*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), h. 160.

X = Nilai rata-rata harian siswa

Y = Nilai hasil uji coba tes

Selanjutnya hasil dari perhitungan validitas dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi jika  $r$  hitung  $\geq r$  tabel (uji dua sisi dengan signifikansi 0,05) maka instrumen tersebut berkorelasi signifikansi terhadap skor total dan dinyatakan valid. Sebaliknya apabila  $r$  hitung  $\leq r$  tabel (uji dua sisi dengan signifikansi 0,05) maka instrumen tersebut tidak berkorelasi signifikansi terhadap skor total atau instrumen tersebut dinyatakan tidak valid.

Pengujian validitas instrumen diberikan kepada responden dengan jumlah 33 siswa dengan item pernyataan berjumlah 42 item. Dari 42 pernyataan tersebut akan diperoleh 26 item valid, 5 item revisi dan 11 item tidak valid.

**Tabel 3.5**  
**Hasil Uji Validitas Butir Item**

<b>Kesimpulan</b>	<b>Item</b>	<b>Jumlah</b>
Valid	1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 19, 21, 22, 24, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 38, 39, 41	26
Revisi	4, 16, 30, 33, 37	5
Tidak valid	7, 12, 17, 18, 20, 23, 26, 28, 35, 40, 42	11

Untuk lebih jelasnya hasil perhitungan validitas dengan menggunakan rumus product moment tersaji di tabel berikut:

**Tabel 3.6**  
**Skor  $r_{hitung}$  dan  $r_{tabel}$  Hasil Uji Validitas Butir Item**

No Item	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Kriteria
1.	0,356	0,338	Valid
2.	0,528	0,349	Valid
3.	0,441	0,349	Valid
4.	0,249	0,349	Revisi
5.	0,351	0,349	Valid
6.	0,775	0,349	Valid
7.	0,041	0,349	Tidak valid
8.	0,522	0,349	Valid
9.	0,431	0,349	Valid
10.	0,354	0,349	Valid
11.	0,518	0,349	Valid
12.	0,189	0,349	Tidak valid
13.	0,372	0,349	Valid
14.	0,362	0,349	Valid
15.	0,405	0,349	Valid
16.	0,219	0,349	Revisi
17.	0,079	0,349	Tidak valid
18.	0,189	0,349	Tidak valid
19.	0,394	0,349	Valid
20.	0,116	0,349	Tidak valid
21.	0,531	0,349	Valid
22.	0,622	0,349	Valid
23.	0,215	0,349	Tidak valid
24.	0,444	0,349	Valid
25.	0,541	0,349	Valid
26.	0,234	0,349	Tidak valid
27.	0,518	0,349	Valid
28.	0,079	0,349	Tidak valid
29.	0,514	0,349	Valid
30.	0,299	0,349	Revisi
31.	0,548	0,349	Valid
32.	0,509	0,349	Valid
33.	0,301	0,349	Revisi
34.	0,439	0,349	Valid
35.	0,222	0,349	Tidak valid
36.	0,538	0,349	Valid
37.	0,206	0,349	Revisi
38.	0,352	0,349	Valid
39.	0,401	0,349	Valid
40.	-0,006	0,349	Tidak valid

41.	0,586	0,349	Valid
42.	0,129	0,349	Tidak valid

Dari tabel 3.6 di atas setelah melakukan uji validitas instrumen. Untuk menentukan berapa item yang valid dan yang akan dijadikan butir item untuk penelitian. Uji validitas di uji cobakan pada kelas VIII SMP Negeri 13 Banda Aceh yang berjumlah 33 siswa. Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian ini adalah seluruh item yang terdapat dalam skala konsentrasi belajar siswa. Dari 42 butir item yang dinyatakan valid 26 dan revisi 5 butir item jadi totalnya 31 butir item pernyataan yang akan digunakan untuk sebagai instrumen penelitian dan 11 butir lainnya gugur dan tidak digunakan dalam instrumen penelitian.

Setelah melakukan uji validitas kisi-kisi instrumen berubah dari sebelumnya. Dan hasil dari perubahan kisi-kisi instrumen yang digunakan untuk penelitian dapat dilihat pada tabel 3.7 berikut ini:

**Tabel 3.7**  
**Kisi-Kisi Instrumen Konsentrasi Belajar Siswa Untuk Penelitian**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan		Jumlah
			(+)	(-)	
Konsentrasi belajar siswa	Fokus pandangan	1. Mampu fokus terhadap pembelajaran secara terus-menerus	1,3	5, 10	4
	Perhatian	2. Memberikan perhatian penuh saat proses pembelajaran berlangsung	2, 4	6, 8	4
		3. Memperhatikan dan menghormati orang lain ketika	9, 7, 13	16	4

		berbicara			
	Kemampuan tanya jawab	4. Bertanya untuk mencari informasi tambahan	11,14	12,15, 18	5
	Memberikan pernyataan	5. Menyetujui, menyanggah berdasarkan alasan yang logis	17,22	19,25, 26	5
	Sambutan psikomotorik	6. Tidak malas mengerjakan tugas	23,20, 24	21	4
		7. Membuat catatan/menulis informasi yang diterima	27	28	2
	Suasana yang mendukung	8. Tidak mudah terusik orang lain	29,30	31	3
<b>Jumlah Total</b>					<b>31</b>

Berdasarkan tabel 3.7 menunjukkan bahwa dari 6 indikator tersebut setelah melakukan rangkaian pengujian diperoleh hasil akhir kisi-kisi instrumen yang akan digunakan sebagai pedoman penelitian, yaitu *favorable* (positif) 17 butir item dan *unfavorable* (negatif) 14 butir item pernyataan. Total keseluruhan kisi-kisi instrumen penelitian adalah 31 item pernyataan yang diaplikasikan di *kuesioner*.

## 2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas Instrumen merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan. Hal ini menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan konsisten, jika pengukuran dilakukan dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama. Pendapat dari Juliansyah dalam mengetahui bahwa uji realibitas harus dilakukan hanya pada pernyataan yang telah memiliki atau

memenuhi uji validitas, jika tidak memenuhi syarat uji validitas maka tidak perlu diteruskan untuk uji realibilitas.<sup>62</sup>

Instrumen yang sudah dipercaya, yang reliabel akan dapat menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya memang benar sesuai dengan bukti, maka berapa kali pun diambil akan tetap sama.

Sudjana juga memberikan pengertian bahwa realibilitas alat penilaian adalah ketepatan atau akurasi alat tersebut dalam menilai apa yang dinilainya. Maksudnya kapan pun alat penilaian tersebut akan digunakan akan memberikan hasil yang relatif sama.<sup>63</sup> Dapat disimpulkan bahwa suatu instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut digunakan untuk subyek yang sama dalam waktu dan suasana yang berbeda, tetap menunjukkan hasil yang sama. Mengenai hal ini untuk menguji realibilitas instrumen peneliti menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan rumus sebagai berikut:

**Tabel 3.8**  
**Rumus Reliabilitas Instrumen**

$$\alpha = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \sum \frac{\sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

$\alpha$  = koefisien realibilitas instrumen

$k$  = Jumlah item dalam instrumen

$\sum \sigma_i^2$  = Jumlah varians butir pernyataan yang valid

$\sigma_t^2$  = Varians skor total

<sup>62</sup> Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 130.

<sup>63</sup> Sudjana, *Metode Statistika*, (Bandung: Tarsito, 1992), h. 16.

Jika nilai  $\alpha > 0,70$  maka berkesimpulan reliabel dan jika nilai  $\alpha < 0,70$  maka berkesimpulan tidak reliabel. Hasil uji reliabilitas instrumen dapat dilihat pada tabel 3.9 beriku ini:

**Tabel 3.9**  
**Hasil Uji Reliabilitas Instrumen**

Nilai Acuan	Nilai Cronbach's alpha	Kesimpulan
0,70	0,801	Reliabel

Untuk pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan microsoft excel 2013. Data dikatakan reliabel apabila mempunyai nilai *cronbach's alpha* lebih besar dari pada nilai acuan 0,70. Berdasarkan pengolahan data, hasil perhitungan memperlihatkan dari 42 item pernyataan menunjukkan nilai alpha instrumen konsentrasi belajar siswa sebesar 0,801. Artinya, tingkat instrumen tersebut berada pada kategori reliabel.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian. Dari pandangan Ahmad Nizar teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah untuk mendapatkan data.<sup>64</sup> Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

<sup>64</sup> Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Citapustaka Media, 2014), h. 120.

### 1. Kuesioner (Angket)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan pertanyaan atau pertanyaan yang tertulis kepada siswa.<sup>65</sup> Pada penelitian ini peneliti membuat pernyataan kepada responden, dengan tujuan menentukan data yang akan dikumpulkan sekaligus untuk menentukan teknik analisisnya. Angket yang dipakai dalam penelitian ini dalam bentuk skala likert, yaitu angket yang dibuat dalam bentuk kalimat pernyataan yang digolongkan kedalam empat kategori jawaban.

### 2. Observasi

Observasi merupakan sebuah kegiatan memperhatikan sesuatu dengan melakukan pengamatan langsung yang meliputi kegiatan pemusatan perhatian terhadap objek dengan menggunakan seluruh panca indera. Dalam observasi diperlukan ingatan terhadap observasi yang telah dilakukan sebelumnya. Dengan membuat catatan, video dan sebagainya agar tidak lupa.

Sesuai dengan Hamzah bahwa, pengamatan atau observasi adalah proses pengambilan data dalam penelitian ketika peneliti melihat suatu saat penelitian.<sup>66</sup>

Peneliti menggunakan observasi dengan cara menjadikan peneliti sebagai pengamat yang mengamati setiap tingkah laku yang dilakukan oleh siswa saat proses layanan bimbingan kelompok dan melihat usaha mereka untuk tetap konsentrasi.

---

<sup>65</sup> Sugiyono, *Metode..*,h.124.

<sup>66</sup> Hamzah B. Uno, dkk, *Menjadi Peneliti PTK Profesional*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h. 90.

## E. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul maka selanjutnya dilakukan pengolahan data atau analisis data untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan dalam konsentrasi siswa kelas VIII-1 SMPN 17 Banda Aceh setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym* maka digunakan analisis data kuantitatif yaitu suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin diketahui. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif.

### 1. Uji Normalitas

Priyanto menjelaskan uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas digunakan untuk mengukur data berskala ordinal, interval ataupun rasio. Apabila menggunakan metode parametrik, maka persyaratan normalitas harus terpenuhi, yaitu data berasal dari distribusi yang normal. Apabila data tidak berdistribusi normal atau jumlah sampel sedikit dan jenis data adalah nominal atau ordinal maka metode yang digunakan adalah statistik nonparametrik.<sup>67</sup> Dalam penelitian ini digunakan uji *one sample kolmogrov-smornov* dengan menggunakan taraf signifikan 0,05 data dinyatakan berdistribusi normal apabila signifikan lebih besar dari 5% atau 0.05.

### 2. Uji-t

Skor t penelitian menggunakan program SPSS versi 26 dengan menggunakan teknik analisis *paired-samples T-Test*. Uji-t bertujuan mengkaji

---

<sup>67</sup> Duwi Priyanto, *Mandiri Belajar SPSS Untuk Analisis dan Uji Statistik*, (Yogyakarta: Media Kom, 2008), h. 28.

efektivitas dari *treatment* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan cara membandingkan antara sebelum dengan sesudah diberikan *treatment*.<sup>68</sup>

Sugiyono mendefinisikan rumus uji-t dengan rumus dalam taabel 3.10:

**Tabel 3.10**  
**Rumus Uji-t**

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\{n \sum D^2 - (\sum D)^2 / (N - 1) N \sum Y^2\}}}$$

keterangan:

D : Different/selisih kelompok *pre-test post-test*

N : Jumlah subjek<sup>69</sup>

Penentuan hipotesis diterima apabila nilai  $t_{hitung}$  lebih besar nilai  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) dan signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ): artinya terdapat peningkatan antara dua kelompok sample. Setelah itu untuk mengetahui metode manakah yang lebih efektif, maka perlu diadakan perhitungan masing-masing kelompok.

<sup>68</sup> Furqon, *Statistika Terapan Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 198.

<sup>69</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian ...*, h. 179.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 17 Banda Aceh. Berlokasi di Jl. Sultan Iskandar Muda, Sukaramai, Kec. Baiturrahman, Banda Aceh. SMPN 17 Banda Aceh dipimpin oleh ibu Qadarusmi, S.Si, M.Pd. Penelitian dilaksanakan di kelas VIII-1 pada tanggal 17 November – 21 November 2022. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif (*pre eksperimen*) dengan tipe *one group pre-test post-test design*.

Di SMPN 17 Banda Aceh mengenai konsentrasi belajar siswa, khususnya dikelas VIII-1 sesuai dengan hasil observasi sebelumnya dan juga hasil diskusi dengan guru BK yang memegang kelas tersebut ditemukan dikelas tersebut konsentrasi dalam belajar masih kurang seperti masih banyak yang berbicara ketika guru menjelaskan, masih belum bisa memusatkan perhatian pada satu hal yang sedang dilakukan, ada yang mengganggu teman, sering keluar masuk kelas dengan alasan ke kamar mandi dan lain sebagainya.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan apa saja yang diperlukan untuk penelitian. Prosedur penelitian merupakan penjelasan langkah-langkah yang harus ditempuh dalam suatu penelitian. Prosedur langkah-langkah dalam penelitian ini adalah:

1. Tahap pendahuluan. Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan untuk melakukan penelitian lapangan seperti, mengurus surat izin dari penelitian dari fakultas untuk melakukan penelitian, selanjutnya pengurusan surat izin

melakukan penelitian di Dinas Pendidikan dan Kebudayaan. Kemudian setelah persuratan selesai peneliti datang ke lokasi penelitian untuk bertemu dengan kepala sekolah SMPN 17 Banda Aceh. Pada hari yang sama peneliti juga bertemu dengan guru BK dan memperlihatkan instrumen yang akan digunakan dalam penelitian.

2. Tahap pelaksanaan. Pada tahap ini guru BK langsung mengarahkan ke kelas VIII-1 yang akan diteliti untuk membagikan *kuesioner pre-test*. Dari hasil penyebaran angket terdapat 8 siswa yang mengalami konsentrasi belajar rendah yang dimana hasilnya dijadikan skor *pre-test*. Dari 8 siswa tersebut diberikan *treatment* sebanyak 3 kali dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym* dengan materi yang berbeda pada setiap *treatment*. Setelah diberikan *treatment* siswa diberikan angket untuk skor *post-test* untuk melihat ada tidaknya perubahan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.
3. Tahap akhir. Setelah menyelesaikan penelitian dari pihak sekolah juga memberikan surat keterangan yang menerangkan bahwa peneliti sudah menyelesaikan tugas penelitiannya dari tanggal 17 November-21 November 2022.

## **B. Hasil Penelitian dan Pengolahan Data**

Penelitian ini dilakukan di SMPN 17 Banda Aceh dengan metode pre eksperimen. Peneliti melakukan tahap pertama dengan cara membagikan angket yang kemudian diisi oleh siswa yang disebut *pre-test*. Kemudian peneliti memberikan *treatment* kepada sampel sebanyak tiga kali *treatment*. Rincian dalam memberikan *treatment* yang peneliti lakukan adalah dengan melakukan

bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym* kepada seluruh sampel penelitian berdasarkan hasil skor *pre-test* siswa yang memperoleh skor rendah.

Tujuan pemberian *treatment* kepada siswa yang termasuk kedalam sampel penelitian adalah untuk melihat lebih rinci tentang bagaimana konsentrasi siswa dalam belajar, sehingga siswa bisa menceritakan permasalahan yang terjadi kepada anggota kelompok, mendapatkan saran pendapat dari anggota kelompok lain dengan diselingi teknik *brain gym* agar lebih semangat dan fokus pada tujuan kelompok.

#### a. Pre-test

*Pre-test* diberikan kepada 32 orang siswa kelas VIII-1 yang dilaksanakan 17 November 2022. Adapun tujuan diberikan *pre-test* ialah untuk mengukur tingkat kepercayaan diri siswa di SMPN 17 Banda Aceh. Tingkat konsentrasi belajar siswa dikelompok menjadi 3 bagian yaitu: rendah, sedang, dan tinggi. Berikut tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym* di SMPN 17 Banda Aceh, dapat dilihat pada tabel berikut:

AR - RA Tabel 4.1

#### Rumus Kategori Konsentrasi Belajar Siswa

Batas nilai	Kategori
Rendah	$X < 81$
Sedang	$81 \leq X < 109$
Tinggi	$X \geq 109$

Sumber: microsoft Excel 2013

Penentuan kategori pada tabel 4.1 diatas menggunakan rumus AVERAGE untuk menentukan Mean (rata-rata) dari skor semua siswa adalah 95 selanjutnya

menggunakan rumus STDEV menentukan SD (standar deviasi) dari semua skor siswa sebesar 14 jadi  $M-1SD = 95-15 = 81$  dan  $M + 1SD = 95+14 = 109$

Kesimpulannya menyatakan  $X$  (skor siswa)  $< 81$  berada pada kategori rendah, yang artinya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki batas nilai  $< 81$  maka siswa tersebut tergolong kategori rendah dalam konsentrasi. Selanjutnya batas nilai  $81 < X < 109$  maka tergolong pada kategori sedang artinya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki batas nilai antara  $81 < X < 109$  maka siswa tersebut tergolong pada kategori konsentrasi sedang. Terakhir batas nilai  $X > 109$  maka siswa tersebut tergolong pada kategori konsentrasi tinggi.

Hasil *pre test* pada pengungkapan konsentrasi belajar siswa mendapat hasil 8 orang siswa yang berada pada kategori rendah yaitu siswa yang masih tidak bisa memusatkan perhatiannya, suka mengganggu teman, ribut dan suka keluar masuk kelas. Adapun skor *pre-test* siswa dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut:

**Tabel 4.2**  
**Hasil Pre-Test Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SMPN 17 Banda Aceh Sebelum Diberikan Treatment**

Siswa	Skor	Rendah	Sedang	Tinggi
		<81	81-109	>109
1	64	√		
2	65	√		
3	83		√	
4	95		√	
5	78	√		
6	98		√	
7	97		√	
8	110			√
9	77	√		
10	110			√

11	95		√	
12	73	√		
13	78	√		
14	97		√	
15	97		√	
16	79	√		
17	95		√	
18	97		√	
19	109			√
20	101		√	
21	90		√	
22	76	√		
23	98		√	
24	88		√	
25	109			√
26	110			√
27	112			√
28	112			√
29	98		√	
30	109			√
31	114			√
32	115			√

Dilihat dari tabel di atas, menunjukkan bahwa dari 32 siswa yang diberikan *kuesioner* (angket) *pre-test* untuk mengukur konsentrasi belajar siswa, maka dapat dinyatakan bahwa 8 siswa mengalami rendahnya konsentrasi belajar, 14 siswa mengalami konsentrasi belajar sedang, dan 10 siswa mengalami konsentrasi belajar tinggi. Oleh karena itu, siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang rendah akan diberikan *treatment* melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym*.

### 1. *Treatment I*

*Treatment I* dilakukan pada tanggal 18 November 2022. Pemberian materi dalam layanan bimbingan kelompok mengenai menghindari rasa malas belajar

dan mencintai pelajaran. Pada pertemuan pertama peneliti selaku ketua kelompok membangun hubungan baik dengan siswa dengan mengucapkan salam, menanyakan kabar serta kesiapan siswa dalam mengikuti layanan. Peneliti juga menjelaskan prosedur pelaksanaan layanan serta tujuan dilakukan layanan bimbingan kelompok.

Setelah penjelasan materi selanjutnya siswa diminta untuk memberikan pendapat mengenai materi, dalam proses pemberian *treatment* I terlihat bahwa siswa belum bisa menempatkan diri dengan layanan jadi peneliti mengadakan refreshing dengan teknik *brain gym*, sebelum pelaksanaan *brain gym* terlebih dahulu peneliti memberikan arahan kepada siswa mengenai *brain gym*, manfaat, tata cara pelaksanaan serta peraturan dalam *brain gym*.

Kondisi siswa setelah diberikan *treatment* pertama belum mencakup semua indikator konsentrasi belajar tapi sudah mulai menunjukkan adanya perubahan awal, yang awalnya belum bisa sepenuhnya konsentrasi sekarang sudah bisa memfokuskan pandangan walaupun kadang tidak sepenuhnya memperhatikan dan pada tahap ini siswa masih takut untuk memberi saran dan menyimpulkan.<sup>70</sup>

## **2. Treatment II**

Pemberian *treatment* II dilakukan pada tanggal 19 November 2022. Pemberian materi layanan bimbingan kelompok mengenai semangat belajar dan mengerjakan tugas. Prosedur dalam *treatment* ini sama halnya dengan *treatment*

---

<sup>70</sup> Hasil Lembar Observasi Instrument Rpl Treatment 1, *Menghindari Malas Belajar dan Mencintai Pelajaran*, Pada Siswa SMPN 17 Banda Aceh, Jumat 18 November 2022.

pertama yaitu peneliti membangun hubungan baik bersama siswa selaku sampel penelitian. Peneliti menjelaskan kembali dinamika layanan bimbingan kelompok.

Pada saat bimbingan kelompok akan dimulai peneliti menanyakan kembali kepada siswa mengenai materi yang sudah di bahas pada pertemuan sebelumnya, ada beberapa siswa yang mulai terlihat antusias dalam menjelaskan dan ada juga siswa yang masih terdiam. Walaupun demikian sudah ada perubahan dari respon siswa dalam layanan kedua ini, selanjutnya peneliti memberikan materi layanan. Namun peneliti menambahkan sedikit peraturan dalam pelaksanaannya, setiap siswa berbicara menggunakan bahasa yang sopan dan setiap giliran harus berani memaparkan pendapat di depan teman lainnya

Setelah mendiskusikan materi ketua kelompok melakukan *brain gym* seperti pada *treatment I*. Hasil dari *treatment* kedua ini menunjukkan perubahan konsentrasi belajar yang signifikan dari sebelumnya, yang mencakup setengah indikator konsentrasi belajar seperti siswa fokus dan memperhatikan peneliti juga ada 6 siswa yang bertanya mengenai materi salah satu pertanyaannya seperti “apakah sebuah ucapan pujian bisa dijadikan semangat? Dan juga sudah berani memaparkan pendapat dalam kelompok dengan cara yang sopan.”<sup>71</sup>

### **3. Treatment III**

Pemberian *treatment III* dilakukan pada tanggal 21 November 2022. Pada *treatment III* peneliti memberikan materi mengenai lingkungan belajar yang nyaman. Pada *treatment* ini siswa dievaluasi kembali atas materi-materi yang sudah disampaikan sebelumnya. Siswa sudah terlihat lebih antusias dalam

---

<sup>71</sup> Hasil Lembar Observasi Instrument Rpl Treatment 2, *Semangat Belajar dan Mengerjakan Tugas*, Pada Siswa SMPN 17 Banda Aceh, Sabtu 19 November 2022.

menjelaskan kembali, terlihat ceria dan mulai merespon dengan baik. Peneliti juga menanyakan apakah penerapan *brain gym* juga dilakukan di pembelajaran lainnya, setelah pemberian materi pada *treatment* ini peneliti melakukan *brain gym* seperti pada *treatment* sebelumnya.

Kondisi siswa setelah melakukan *treatment* ketiga ini mulai menunjukkan perubahan yang sesuai dengan tujuan peneliti. Siswa mulai menyatu dengan anggota kelompok, semangat mengikuti *brain gym* dan mereka menciptakan yelyel untuk pengiring *brain gym* mereka juga tahu bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang nyaman agar mereka tetap konsentrasi. Mereka juga sudah menerapkan *brain gym* dalam pembelajarannya lainnya dengan *brain gym* yang paling sederhana yaitu minum air mineral agar melepaskan stress dan meningkatkan konsentrasi.<sup>72</sup>

#### **4. Post-test**

Selanjutnya peneliti memberikan angket *post-test* setelah pemberian *treatment* ketiga yang bertujuan untuk menunjukkan terdapat perubahan skor konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan berupa *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym*. Artinya siswa mengalami peningkatan konsentrasi belajar secara signifikan berdasarkan hasil pengolahan data. Berikut perbandingan *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 4.3:

---

<sup>72</sup> Hasil Observasi Instrument Rpl Treatment 3, *Lingkungan Belajar Yang Nyaman*, Pada Siswa SMPN 17 Banda Aceh, Senin 21 November 2022.

**Tabel 4.3**  
**Skor *Post-Test* Konsentrasi Belajar Siswa SMPN 17 Banda Aceh**

Siswa	Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SMPN 17 Banda Aceh		
	Rendah	Sedang	Tinggi
	<81	81 -109	>109
1	-	108	-
2	-	-	113
3	-	-	110
4	-	-	111
5	-	108	-
6	-	-	114
7	-	100	-
8	-	-	112
<b>Jumlah</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>5</b>

Hasil *post-test* dengan jumlah standarisasi yang telah ditentukan, maka dapat dikatakan bahwa 8 siswa yang diberikan *treatment* layanan bimbingan dengan teknik *brain gym* sebanyak 3 kali, kemudian diberikan angket *post-test* konsentrasi belajar memperoleh hasil skor kategori sedang dan tinggi menjadi meningkat.

Setelah melakukan pengujian *pre-test* dan *post-test*, peneliti membandingkan tingkat perbedaan tingkat kategori konsentrasi belajar siswa dari para siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *brain gym*. Hasil perbedaan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini:

**Tabel 4.4**  
**Hasil Skor *Pre-Test* dan *Post-Test***

Siswa	<i>pre-test</i>	<i>post-test</i>	selisih	persentase %
1	64	108	44	15%
2	65	113	48	17%
3	78	110	32	11%
4	77	111	34	12%
5	73	108	35	12%

6	78	114	36	13%
7	79	100	21	7%
8	76	112	36	13%
<b>Jumlah</b>	<b>590</b>	<b>876</b>	<b>286</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa setelah dilakukan *treatment*, maka tingkat konsentrasi belajar siswa yang memiliki skor rendah mengalami peningkatan hingga kategori sedang dan tinggi. Berdasarkan hasil skor table 4.6 menunjukkan *pre-test* dan *post-test*, yaitu R1 – 64 → 108 dengan selisih 44 poin pada persentase 15%, R2 – 65 → 113 dengan selisih 48 poin pada persentase 17%, R3 – 78 → 110 dengan selisih 32 poin pada persentase 11%, R4 – 77 → 111 dengan selisih 34 poin pada persentase 12%, R5 – 73 → 108 dengan selisih 35 poin pada persentase 12%, R6 – 78 → 114 dengan selisih 36 poin pada persentase 13%, R7 – 79 → 100 dengan selisih 21 poin pada persentase 7%, R8 – 76 → 112 dengan selisih 36 poin pada persentase 13%.

Setelah semua data terkumpul selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan cara pengelompokan data berdasarkan variabel dari seluruh siswa mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan sebelum dilakukan analisis data lebih lanjut, sebelumnya dilakukan pengujian prasyarat penelitian sebagai syarat analisis statistik parametik.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi dalam variabel yang digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian

adalah data berdistribusi normal, uji normalitas yang dilakukan adalah uji *kolmogrov-sminov*. Normal tidaknya sebaran data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika  $\text{sig} > 0.05$  maka data berdistribusi normal. Sedangkan jika  $\text{sig} < 0.05$  maka data tidak berdistribusi normal. Hasil yang diperoleh dari analisis uji normalitas tersaji pada tabel 4.5 berikut:

**Tabel 4.5**  
**Hasil Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		8
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	433.704.936
Most Extreme Differences	Absolute	.221
	Positive	.135
	Negative	-.221
Test Statistic		.221
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan tabel 4.5 diperoleh nilai uji normalitas *kolmogorov-smirnov* data konsentrasi belajar siswa adalah 0,200 yaitu lebih besar dari ( $\text{sig} > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan data konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym* berdistribusi normal. Setelah dipastikan sebaran data berdistribusi normal.

b. Uji-t

Kegiatan dalam pengolahan yaitu mengelompokkan berdasarkan variabel dari seluruh sampel (responden), mentabulasikan data berdasarkan variabel yang

diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan untuk menganalisis data maka digunakan uji-t

**Tabel 4.6**  
**Uji T Berpasangan *Pretest* dan *Posttest* Konsentrasi Belajar Siswa**

Pair	TEST - POST TEST	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
1		35.75000	8.04896	2.84574	42.47910	29.02090	12.563	7	.000

Hasil tabel 4.6 menunjukkan perolehan nilai t hitung sebesar 12.563 lebih besar dibandingkan dengan t tabel sebesar 1.894 dengan tingkat sig (2-tailed) < taraf signifikan, yaitu  $0,000 < 0,05$ , t hitung lebih besar dari t tabel pada taraf signifikan 0,05. Dapat disimpulkan penerapan *brain gym* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

c. Uji N-Gain

Uji N-Gain adalah selisih antara nilai *pretest* dan *posttest*. Untuk mengetahui besarnya peningkatan konsentrasi belajar siswa setelah pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *brain gym*. Digunakan rumus rata-rata gain ternormalitas. N- gain (normalized gain) digunakan untuk

mengetahui peningkatan konsentrasi belajar siswa antara sebelum dan setelah pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *brain gym*.<sup>73</sup>

**Tabel 4. 7**  
**Kriteria Indeks N-Gain**

Nilai N-Gain	Kategori
$g < 0.30$	Rendah
$0.30 < g < 0.70$	Sedang
$g > 0.70$	Tinggi

**Tabel 4.8**  
**Hasil Uji N-Gain Dengan Teknik *Brain Gym* 8 Orang**

No	Tes Awal	Tes Akhir	Gain	N-Gain Score	Kategori
1	64	108	44,00	0,98	Tinggi
2	65	113	48,00	1,09	Tinggi
3	78	110	32,00	1,03	Tinggi
4	77	111	34,00	1,06	Tinggi
5	73	108	35,00	0,97	Tinggi
6	78	114	36,00	1,16	Tinggi
7	79	100	21,00	0,70	Sedang
8	76	112	36,00	1,09	Tinggi
<b>Rata-Rata</b>	<b>73,75</b>	<b>109,5</b>	<b>35,75</b>	<b>1,014</b>	<b>Tinggi</b>

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan nilai rata-rata konsentrasi belajar siswa 73,75 menjadi 109,5 dengan nilai *gain* rata-rata konsentrasi belajar siswa sebesar 35,75 dan *N-Gain score* sebesar 1,014 berkategori tinggi. Artinya terdapat peningkatan terhadap skor konsentrasi belajar siswa setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym*.

<sup>73</sup> Rostina Sundayana, *Statistika Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 151.

**Tabel 4.9**  
**Hasil Uji *N-Gain* Pada Setiap Indikator Konsentrasi Belajar Siswa**

No	Indikator	Pre Test (Tes Awal)	Post Test (Tes Akhir)	Gain	N-Gain %	Kategori
1	Fokus pandangan	90	106	16	160	Tinggi
2	Perhatian	173	219	46	63	Sedang
3	Kemampuan tanya jawab	77	135	58	252	Tinggi
4	Memberikan pernyataan	88	146	58	483	Tinggi
5	Sambutan psikomotorik	117	182	65	383	Tinggi
6	Suasana yang mendukung	39	88	49	80	Tinggi
<b>Rata-Rata</b>		<b>97,33</b>	<b>146</b>	<b>48,67</b>	<b>88</b>	<b>Tinggi</b>

tabel 4.9 menunjukkan skor rata-rata meningkat pada setiap indikator konsentrasi belajar siswa. Skor nilai rata-rata pada indikator fokus pandangan berhasil meningkat dari 90 menjadi 106 dengan skor *N-gain* rata-rata sebesar 160 termasuk kategori tinggi. Skor nilai rata-rata pada indikator perhatian berhasil meningkat dari 173 menjadi 219 dengan skor *N-gain* rata-rata sebesar 63 termasuk kategori sedang. Skor nilai rata-rata pada indikator kemampuan tanya jawab berhasil meningkat dari 77 menjadi 135 dengan skor *N-gain* rata-rata sebesar 252 termasuk kategori tinggi. Skor nilai rata-rata pada indikator memberikan pernyataan berhasil meningkat dari 88 menjadi 146 dengan skor *N-gain* rata-rata sebesar 483 termasuk kategori tinggi. Skor nilai rata-rata pada indikator sambutan psikomotorik berhasil meningkat dari 117 menjadi 182 dengan skor *N-gain* rata-rata sebesar 383 termasuk kategori tinggi. Skor nilai rata-rata pada indikator suasana yang mendukung berhasil meningkat dari 39 menjadi 88 dengan skor *N-gain* rata-rata sebesar 80 termasuk kategori tinggi.

rata pada indikator suasana yang mendukung berhasil meningkat dari 39 menjadi 88 dengan skor *N-gain* rata-rata sebesar 80 termasuk kategori tinggi.

Interpretasi data melibatkan penafsiran hasil analisis data. Interpretasi data adalah tahapan yang dilakukan dengan tujuan mengaitkan hubungan antar berbagai variabel penelitian dengan hipotesis penelitian, antara diterima atau ditolak, sehingga dapat menjelaskan terkait dengan fenomena penelitian secara mendalam berdasarkan data dan informasi yang berbeda.

**Tabel 4.10**  
**Korelasi Sampel Berpasangan**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TEST & POST TEST	8	.178	.672

Tabel 4.10 menunjukkan korelasi sampel berpasangan dengan nilai korelasi dari 8 siswa, sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym* dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym* berjumlah 178 dengan signifikan 672. Disimpulkan adanya perubahan sebelum dan sesudah diterapkan teknik *brain gym* dalam layanan bimbingan kelompok.

Uji korelasi sampel berpasangan digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan, yaitu *pretest* dan *posttest*. Data korelasi sampel berpasangan dapat dilihat pada hipotesis sebagai berikut:

$H_a$  : terdapat perbedaan konsentrasi siswa sebelum dan sesudah diterapkan teknik *brain gym* dalam layanan bimbingan kelompok.

$H_0$  : tidak terdapat perbedaan konsentrasi siswa sebelum dan sesudah diterapkan teknik *brain gym* dalam layanan bimbingan kelompok.

Pengambilan keputusan uji *paired sample test* dengan taraf signifikan (sig) 0,05 sebagai berikut:

**Tabel 4.11**  
**Hasil Uji Sampel Berpasangan**

		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	35.75000	8.04896	2.84574	42.47910	29.02090	12.563	7	.000

Tabel 4.11 menjelaskan *paired sample test* diperoleh t hitung sebesar 12.563 dengan derajat kebebasan 7. Maka diperoleh nilai t tabel sebesar 1.894. Hasil *paired sample test* maka dapat dibandingkan t hitung > t tabel (12.563 > 1.894). dari perbandingan dapat diputuskan  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak. Membuktikan hasil uji hipotesis konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah mempunyai nilai skor yang lebih tinggi. Dapat disimpulkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.  $H_a$  diterima artinya ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* yang diberikan efek positif.

### C. Analisis Data

Konsentrasi diri siswa sudah menunjukkan tingkat pencapaian yang signifikan, membuktikan penerapan teknik *brain gym* mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Dapat disimpulkan teknik *brain gym* efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa di SMPN 17 Banda Aceh. Dibuktikan dari hasil pengujian dengan perolehan nilai signifikan 12.563 nilai standarnya 1.894, maka dapat disimpulkan hipotesis diterima dan terdapat peningkatan antara *pretest* dan *posttest*, menunjukkan penerapan teknik *brain gym* efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa di SMPN 17 Banda Aceh. Arikunto menentukan kriteria persentase respon aktivitas siswa dapat dilihat pada tabel 4.12 berikut:<sup>74</sup>

**Tabel 4.12**  
**Kriteria Persentase**

<b>Interval</b>	<b>Kriteria Tingkat Penilaian</b>
80% - 100%	sangat efektif
66% - 79%	Efektif
56% - 65%	cukup efektif
40% - 55%	kurang efektif
< 40%	tidak efektif

Dapat disimpulkan keseluruhan dari tingkat konsentrasi belajar dapat dikelompokkan menjadi tiga tingkatan kategori yaitu: rendah, sedang, dan tinggi. Tingkat persentase konsentrasi belajar siswa di SMPN 17 Banda Aceh dapat dilihat ditabel 4.13 berikut:

<sup>74</sup> Suharsimi Arikunto, *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), h. 245.

**Tabel 4.13**  
**Tingkatan Persentase Konsentrasi Belajar Siswa di SMPN 17 Banda Aceh**

Kategori	Frekuensi	%
Rendah	0	0
Sedang	3	38%
Tinggi	5	63%
Jumlah	8	100%

Tabel 4.13 menunjukkan tingkat persentase konsentrasi belajar siswa di SMPN 17 Banda Aceh berada pada kategori sedang dan tinggi. Namun siswa pada kategori tinggi diasumsikan telah mencapai tingkat konsentrasi belajar optimal dalam aspek-aspeknya, walaupun masih ada beberapa aspek yang belum tercapai dan masih ada kekurangan.

Berdasarkan hasil pengamatan, menunjukkan secara umum siswa yang menjadi sampel penelitian adanya peningkatan konsentrasi belajar siswa. Peningkatan konsentrasi belajar siswa dilihat dari perilaku siswa yang mampu fokus, perhatian dan menunjukkan tingkah laku lainnya dalam efek positif.

Hasil dari uji normalitas yang terdapat pada tabel 4.6 juga menunjukkan bahwa nilai yang dihasilkan pada *Asymp.sig* sebesar 0,200 yang dapat dikatakan nilai *Asymp.sig* 0,200 lebih besar dari pada 0,05 maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

Pengujian hipotesis ini dilakukan untuk membuktikan hipotesis yang di dasarkan pada penelitian yang sudah ada. Pengujian ini meliputi uji t. Hasil dari pengolahan data berupa uji t memperlihatkan bahwa nilai mean 35. 75000, t hitung sebesar 12.563 dan ketentuan t tabel 1.894, dari hasil tersebut dapat

disimpulkan bahwa teknik *brain gym* dalam layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa di SMPN 17 Banda Aceh. Ketika  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Selanjutnya analisis berdasarkan data tabel 4.10 skor nilai rata-rata meningkat pada setiap indikator konsentrasi belajar siswa.

1. Indikator fokus pandangan

Skor nilai rata-rata indikator fokus pandangan meningkat dari 90 menjadi 106, dengan skor *N-gain* rata-rata sebesar 160, termasuk kategori tinggi. Peningkatan ini terjadi karena pemberian perilaku berupa teknik *brain gym* dalam layanan bimbingan kelompok yaitu *treatment* pertama yang mampu memberikan peningkatan terhadap indikator fokus pandangan pada siswa yaitu dengan materi layanan menghindari rasa malas belajar dan mencintai pelajaran. Peneliti merangsang siswa agar tetap fokus pada kelompok dengan memberikan penyegaran dengan *brain gym* yang membuat siswa kembali fokus pada layanan. Sehingga adanya perubahan pada diri siswa, yaitu mampu fokus pada layanan sampai dengan selesai.

2. Indikator perhatian

Skor nilai rata-rata indikator perhatian meningkat dari 173 menjadi 219, dengan skor *N-gain* 63, termasuk dalam kategori sedang. Peningkatan ini terjadi pada *treatment* kedua. Dengan materi layanan semangat belajar dan mengerjakan tugas dengan teknik *brain gym*. Karena pada *treatment* kedua siswa sudah paham dan tugasnya dalam belajar dan apa saja yang harus dilakukan saat belajar seperti

salah satunya seperti indikator perhatian, siswa mampu memusatkan perhatian pada proses layanan dan mengikuti layanan dengan semangat.

3. Indikator kemampuan tanya jawab

Skor rata-rata indikator kemampuan tanya jawab meningkat dari 77 menjadi 135, dengan skor *N-gain* 252, termasuk kategori tinggi. Peningkatan ini terjadi pada *treatment* kedua, adanya perubahan dari *treatment* pertama masih kaku, bingung pada *treatment* kedua ini siswa sudah mau bertanya mengenai materi dalam layanan.

4. Indikator memberikan pernyataan

Skor rata-rata indikator memberikan pernyataan meningkat dari 88 menjadi 146, dengan skor *N-gain* 483, termasuk kategori tinggi. Peningkatan ini juga terjadi pada *treatment* kedua karena pada perlakuan kedua ini siswa sudah paham dari isi materi layanan tersebut. Adanya perubahan seperti menyuarakan argumennya dengan baik pada kelompok dengan bahasa yang sederhana yang membuat anggota lainnya paham.

5. Indikator sambutan psikomotorik

Skor rata-rata indikator sambutan psikomotorik meningkat dari 117 menjadi 182, dengan skor *N-gain* 383, termasuk kategori tinggi. Peningkatan ini terjadi di pemberian *treatment* pertama berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym* dengan materi menghindari rasa malas belajar dan mencintai pelajaran. Karena dari awal pemberian *treatment* respon mereka sesuai dengan yang diharapkan seperti tidak malas mengerjakan tugas terlihat dari cara

siswa menyimpulkan materi yang mereka terima tanpa mengulang simpulan dari teman lain, artinya mereka memang mendalami layanan tersebut.

#### 6. Indikator suasana yang mendukung

Skor rata-rata indikator suasana yang mendukung meningkat dari 39 menjadi 88, dengan skor *N-gain* 80, termasuk kategori tinggi. Peningkatan ini terjadi di *treatment* ketiga dengan materi layanan lingkungan belajar yang nyaman dengan pemberian teknik *brain gym*. Perubahan ini terlihat seperti siswa tau untuk tidak mengganggu temannya saat proses pembelajaran/ layanan dan sudah mampu menciptakan kondisi yang nyaman saat belajar.

#### **D. Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Teknik *Brain Gym* dalam Layanan Bimbingan Kelompok**

Konsentrasi belajar dengan teknik *brain gym* dalam layanan bimbingan kelompok berdasarkan hasil data-data yang dihimpun melalui penyebaran angket. Menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa berada pada kategori tinggi diasumsikan telah mencapai tingkat konsentrasi belajar yang efektif setiap indikatornya yaitu, fokus pandangan, perhatian, kemampuan tanya jawab, memberikan pernyataan, sambutan psikomotorik, dan suasana yang mendukung.

Hasil penelitian didukung oleh Lukas Dairo Billi dan Martina Dewi Lengo menyatakan bahwa senam otak efektif dalam meningkatkan konsentrasi siswa.<sup>75</sup>

dan di perkuat lagi oleh Nurhamida Sari Siregar dan Fery Juanda, Dari hasil

<sup>75</sup> Lukas Dairo Billi dan Martina Dewi Lengo, *Efektivitas Senam Otak dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa*, Vol.2, 2019.

penelitian menyatakan bahwa pengaruh *brain gym* bisa meningkatkan konsentrasi siswa (85%).<sup>76</sup>

Banyaknya gangguan konsentrasi baik dari luar maupun dalam diri siswa. Sehingga dalam penelitian ini peneliti melakukan eksperimen dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym* karena sudah banyak penelitian terdahulu mengatakan bahwa *brain gym* efektif meningkatkan konsentrasi dan hasil yang peneliti dapatkan juga sama bahwa siswa yang konsentrasi rendah mengalami peningkatan yang artinya  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak.

Hasil penelitian terhadap penerapan teknik *brain gym* terhadap konsentrasi siswa melalui penyebaran angket/ instrumen konsentrasi belajar. Secara umum menunjukkan bahwa kategori konsentrasi belajar di SMPN 17 Banda Aceh termasuk pada kategori rendah dan hal ini dapat diatasi dengan memberikan penerapan teknik *brain gym* melalui 4 kali pertemuan dengan 3 kali melakukan *treatment*, setelah pemberian *pre-test* dan *post-test*. Maka siswa yang berada di kategori sedang dan tinggi diasumsikan telah mencapai tingkat gambaran konsentrasi belajar yang efektif.

Hal ini sesuai dengan makna bahwa teknik *brain gym* dianggap peneliti sebagai salah satu teknik yang efektif digunakan sebagai teknik pembelajaran, karena dengan melakukan gerakan penyegar tubuh lebih rileks otak lebih siap dalam menerima pelajaran dan alat indera lebih tajam dalam bekerja. Seperti dikatakan peneliti terdahulu Arief Budiman menyatakan bahwa latihan *brain gym*

---

<sup>76</sup> Nurhamida Sari Siregar dan Fery Juanda, *Penerapan Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi Pada Siswa Kelas VII SMP Terpadu Al-Farabi*, Jurnal Kesehatan dan Olahraga, Vol.1, 2017.

ini sangat membantu dalam menggerakkan anggota badan, keterampilan, dan membantu proses pembelajaran.<sup>77</sup>

Pemberian teknik *brain gym* diberikan kepada 8 siswa yang memiliki skor rendah. Pemberian *treatment* dilakukan selama 3 kali pertemuan. Pada tahap pertama diberikan angket dan tahap kedua diberikan *treatment brain gym*. Setelah penyebaran angket / instrument konsentrasi siswa peneliti melakukan *treatment* kepada 8 siswa yang memiliki skor konsentrasi rendah yang akan diberikan teknik *brain gym*. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa skor *post-test* lebih tinggi dari pada skor *pre-test* sehingga terjadi peningkatan konsentrasi belajar siswa dari rendah menjadi skor sedang dan tinggi.

Berdasarkan hasil olah data menunjukkan bahwa nilai signifikan  $000 < 0,05$  atau nilai  $t_{hitung} 12,563 > t_{tabel} 1,894$ , dengan derajat kebebasan (df)  $n-1 = 8-1 = 7$  maka dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan teknik *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa adanya peningkatan sebelum dan sesudah diberikan teknik *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa di SMPN 17 Banda Aceh, yang sebelumnya siswa mengalami konsentrasi rendah, menjadi meningkat pada kategori sedang dan tinggi.

---

<sup>77</sup> Arief Budiman, *Mencerdaskan IQ dan EQ Anak Anda Melalui Kinerja Otak*, (Bandung : Pustaka Setia, 2016), h. 79.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai penerapan teknik *brain gym* dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsentrasi siswa di SMPN 17 Banda Aceh menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

Bahwa hasil perhitungan rata-rata skor konsentrasi belajar siswa sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym* adalah 590 dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym* adalah 876. Dari hasil uji t menggunakan program SPSS versi 26, bahwa  $t$  adalah 12.563, *mean* 35.7500, *95% confidence interval of the difference*, *lower* = 42.47910 dan *upper* = 29. 02090, kemudian  $t_{hitung}$  dibandingkan dengan  $t_{tabel}$   $df = 7$ , dengan ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $12.563 > 1.894$ ), dimana  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan signifikan 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik *brain gym* dalam layanan bimbingan kelompok efektif meningkatkan konsentrasi belajar siswa di SMPN 17 Banda Aceh.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian yang telah dipaparkan, dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Diharapkan kepada siswa yang konsentrasi rendah untuk tetap meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsentrasi belajar, sehingga siswa

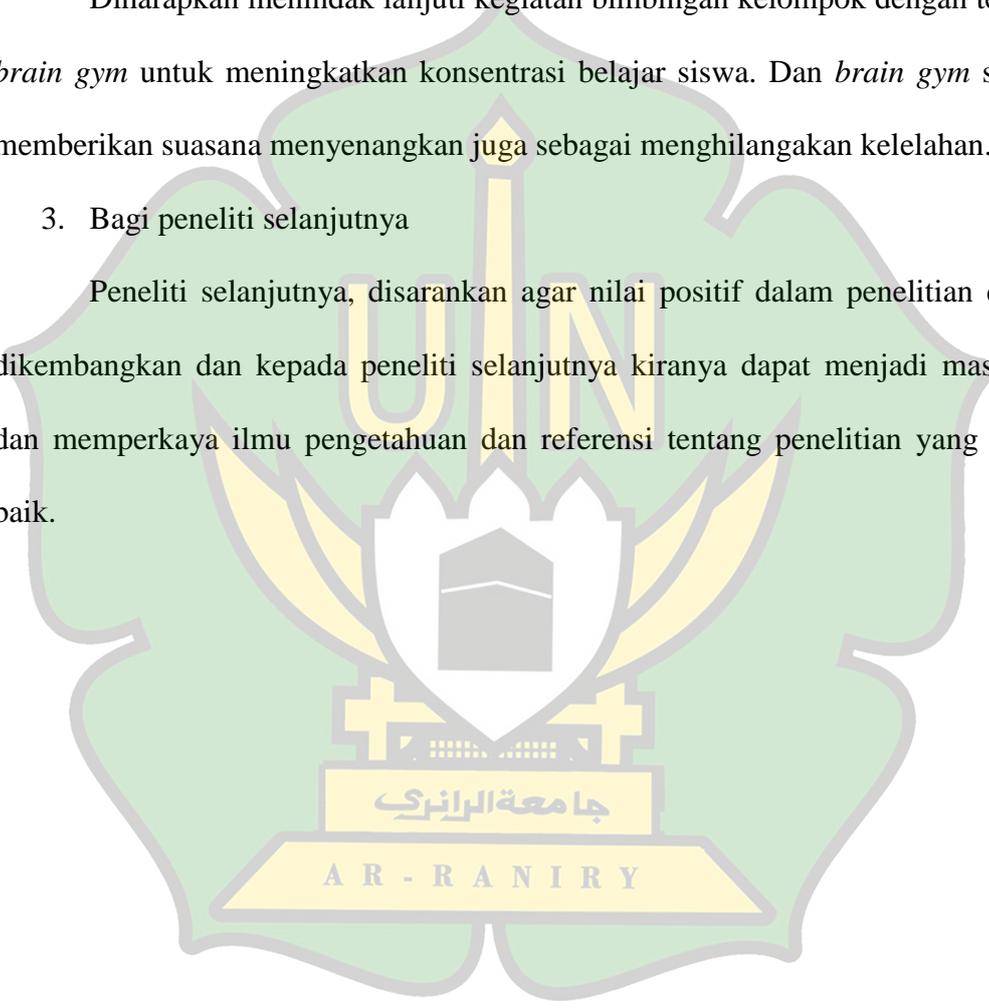
tidak lagi memiliki konsentrasi rendah yang berdampak pada permasalahan dalam belajar serta diharapkan dapat mengaplikasikan dan menggunakan teknik *brain gym* sebagai media untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Diharapkan menindak lanjuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Dan *brain gym* selain memberikan suasana menyenangkan juga sebagai menghilangkan kelelahan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya, disarankan agar nilai positif dalam penelitian dapat dikembangkan dan kepada peneliti selanjutnya kiranya dapat menjadi masukan dan memperkaya ilmu pengetahuan dan referensi tentang penelitian yang lebih baik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ag, Masykur Moch dan Abdul Halim Fathani. 2007. *Mathematical Intelligence: Cara Cerdas Melatih Otak dan Menanggulangi Kesulitan Belajar*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Aprillia Diana, Dkk. 2014. *Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKRI SMK Negeri 3 Singaraja*.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asiah, Nur. 2013. *Air dan Gangguan Fungsi Kognitif, Majalah Kesehatan Pharmamedika*.
- Billi Lukas Dairo dan Martina Dewi Lengo. 2019. *Efektivitas Senam Otak dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa*.
- Budiman, Arief. 2016. *Mencerdaskan IQ & EQ Anak Anda Melalui Kinerja Otak*. Bandung: Pustaka Setia
- Chyquitita, Tika Yonathan Winardi dan Dylmoon Hidayat. 2018. *Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Siswa Kelas XI IPA Dalam Pembelajaran Matematika Di SMA XYZ Tangerang*.
- Darmadi, Hamid. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Dennison, Paul E dan Gail E. Dennison: 2009. *Buku Panduan Lengkap Brain Gym*. Jakarta: Pt Grasindo.
- Dennison, Paul. 2005. *Edu-K For Kids*. Jakarta : Grasindo.
- \_\_\_\_\_ 2008. *Brain Gym and Me Merasakan Kembali Kenikmatan Belajar*. Jakarta: Pt Grasindo.
- Diana, Sulis. 2017. *Brain Gym Stimulasi Perkembangan Anak PAUD 1*. Surakarta: CV Kekata Group.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah, Saiful Bahri. 2008. *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Edi, Wibowo Mungin. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.
- Elliasa, Eva Imania. 2007. *Brain Gym, Brain Games (Mari Bermain Otak Dengan Senam Otak)*. Makalah Parent Volunteer's.

- Faidi, Ahmad. 2013. *Tutorial Mengajar Untuk Melejitkan Otak Kanan & Kiri Anak*. Jakarta: Diva Pres.
- Furqon. 2009. *Statistika Terapan Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Gustiawati, Ida dan Arita Murwani. 2020. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII dan VIII*.
- Hakim, Thursan. 2003. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta : Puspa Swara.
- Ikawati, Mei Prihantini Diyah. 2016. *Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa KMS Menggunakan Konseling Kelompok Bagi Siswa*. Jurnal Psikopedagogia.
- Jayusan, Iyus dan Oka Agus Kurniawan S. 2020. *Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Edmodo Dalam Pembelajaran*
- Khasanah, Rina M. Shodiq A.M, Dan Muchammad Irvan. 2021. *Brain Gym Sebagai Sarana Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa*.
- Makmum Abin Syamsuddin. 2003. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offest.
- Muhammad, As'adi. 2011. *Dahsyatnya Senam Otak*. Yogyakarta: DIVA Pers.
- Mujib, Abdul dan Yusuf Mudzakir. 2006. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kencana.
- Noor, Juliansyah. 2013. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana.
- Nugroho, Riant. 2003. *Prinsip Penerapan Pembelajaran*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Nugroho, W. 2007. *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*. Surabaya: Prestasi Pustaka.
- Nurmalina, S. 2016. *Konsentrasi Siswa Belajar dan Penyesuaian Diri Pada Kelas VII Di SMPN 1 Ciawigebang*. Jurnal Bk
- Nursalim dan Suradi. 2002. *Layanan Bimbingan Dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press Anggota IKAPI.
- Nuryana, Aryati Dan Setiyo Purwanto. 2010. *Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak*.
- Ollivia, Femi. 2010. *Mendampingi Anak Belajar*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

- Priyanto, Duwi. 2008. *Mandiri Belajar SPSS Untuk Analisis dan Uji Statistik*. Yogyakarta: Media Kom.
- Purwanto, Setiyo Ranita Widyaswati dan Nuryati. 2009. *Manfaat Senam Otak(Brain Gym) Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Stress Pada Anak Sekolah*.
- Purwanto. 2010. *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*. Surabaya: Prestasi Pustaka.
- Putri Wahyu Santosa, ferdiana Dan Eko Darminto. *Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Brain Gym Game Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama*
- Rangkuti, Ahmad Nizar. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Citapustaka Media.
- Rianti, Ni Made Elpiana dan Ketut Dibia. 2020. *Pendekatan PAIKEM Berbantuan Brain Gym Berpengaruh Terhadap Konsentrasi Belajar IPA*.
- Romlah, Tatiek. 2001. *Teori Dan Praktik Bimbingan Kelompok*. Jakarta: Depdikbud.
- Sigit Samsono, Akhtiar Dkk. 2017. *Bimbingan Kelompok Dengan Peta Pikiran Dan Self Reward Untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa*. Semarang : Jurnal Bimbingan Konseling.
- Siregar, Nurhamida Sari dan Fery Juanda. 2017. *Penerapan Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Siswa Kelas VII SMP Terpadu Al-Farabi, Jurnal Kesehatan dan Olahraga*.
- Slameto. 2009. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sri Narti. 2014. *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R& D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukri, Akhmad dan Eli Purwanti. 2013. *Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Brain Gym, Mataram*.
- Sundayana, Rostiana. 2014. *Statistika Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyono. 2008. *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Swadaya Manunggal.

- Surya, Hendra. 2015. *Cara Cerdas Mengatasi Kesulitan Belajar*. Jakarta: Elex Media Koputindo.
- Syamsuddin Makmum, abin. 2005. *Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran Modul*. Bandung: Remadja Rosdakarya.
- Tabrani, Hasbullah. 1995. *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tohirin. 2008. *Bimbingan dan Konseling Disekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persaja.
- Uno, Hamzah B dan Dkk. 2012. *Menjadi Peneliti PTK Profesional*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Verdiana, Lydia dan Lailatul Muniroh, 2017. *Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SDN Sukoharjo 1 Malang*.
- Vitos, Roger dan Godevroy. 2007. *Revolusi Otak*. Yogyakarta: Paraton.
- W, Nugroho. 2007. *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*, Surabaya: Prestasi Pustaka.
- Wibowo, Agus dan Hamirin. 2012. *Menjadi Guru Berkarakter*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Widoyoko, Dan Eko Putro. 2014. *Hasil Pembelajaran Di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Windarto, Slamet. 2018. *Icebreaking Untuk Layanan Bimbingan Dan Konseling (Bimbingan Klasikal Dan Kelompok)*. Yogyakarta: Paramita Publishing.
- Winkel. 2004. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yusuf, Kadar M. 2013. *Tafsir Tarbawi Pesan-Pesan Al-Quran Tentang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

## LAMPIRAN

**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**  
**NOMOR : B-134/Un.08/FTK/KP.07.6/01/2022**

**TENTANG**  
**PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY**  
**BANDA ACEH SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022**  
**DEKAN FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing awal skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;

b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2021/2022.

1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan Depag RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK/05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;

Memperhatikan : Keputusan rencana pelaksanaan seminar proposal prodi Bimbingan Konseling tanggal 20 Desember 2021

**MEMUTUSKAN**

Menetapkan :  
**PERTAMA** : Menunjuk saudara :  
 Dr. Mashuri, MA Sebagai Pembimbing Pertama  
 Elviana, M. Si Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk Membimbing Skripsi :  
 Nama : RIVA FEBRIANA  
 NIM : 180213044  
 Program Studi : Bimbingan Konseling  
 Dengan Judul Skripsi :  
 Penerapan Teknik Brain Gym Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa di SMPN 17 Banda Aceh

**KEDUA** : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2022

**KETIGA** : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Genap Tahun Akademik 2021/2022

**KEEMPAT** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
 Pada Tanggal : 06 Januari 2022  
 an. Rektor  
 Dekan

  
 Muslim Razali

Tembusan :  
 1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;  
 2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling;  
 3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;  
 4. Yang bersangkutan.



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH  
 DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 JALAN. P. NYAK MAKAM NO. 23 GP. KOTA BARU TEL. (0651) 7555136  
 E-mail:dikbud@bandaacehkota.go.id Website:www.dikbud.bandacehkota.go.id

Kode Pos : 23125

SURAT IZIN  
 NOMOR: 074/A4/5806  
 TENTANG  
 PENGUMPULAN DATA

Dasar : Surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Nomor : B-14785/Un.08/FTK.1/TL.00/11/2022 tanggal 15 November 2022, perihal penitien ilmiah mahasiswa.

MEMBERI IZIN

Kepada :  
 Nama : Riva Febriana  
 NIM : 180213044  
 Prodi/Jurusan : Bimbingan Konseling  
 Untuk : Melakukan pengumpulan data pada SMP Negeri 17 Banda Aceh dalam rangka penyelesaian skripsi dengan judul :

" PENERAPAN TEKNIK *BRAIN GYM* DALAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI SISWA DI SMP NEGERI 17 KOTA BANDA ACEH."

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Harus berkonsultasi langsung dengan Kepala Sekolah yang bersangkutan dan sepanjang tidak mengganggu proses belajar mengajar.
2. Harus mengikuti protokol kesehatan yang ketat.
3. Bagi yang bersangkutan supaya menyampaikan fotokopi hasil pengumpulan data sebanyak 1 (satu) eksemplar kepada pihak sekolah.
4. Surat ini berlaku sejak tanggal 17 November s.d 17 Desember 2022.
5. Diharapkan kepada yang bersangkutan agar dapat menyelesaikan pengumpulan data tepat pada waktu yang telah ditetapkan.
6. Kepala sekolah dibenarkan mengeluarkan surat keterangan hanya untuk yang benar-benar telah melakukan pengumpulan data.

Demikian untuk dimaklumi dan terima kasih.

Banda Aceh, 17 November 2022 M

22 Rabi'ul Akhir 1444 H

a.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN DAN  
 KEBUDAYAAN KOTA BANDA ACEH  
 KABID PEMBINAAN SMP,

  
 NIP. 19760113 200604 2 003

Tembusan :

1. Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Koordinator Pengawas Sekolah.
3. Kepala SMP Negeri 17 Kota Banda Aceh.



**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 17**  
 Jalan Sultan Iskandarmuda Nomor 3 Banda Aceh Telp. (0651) 44229  
 Email : smpn17bna@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**

**NO : 897/ 633 /2022**

Berdasarkan surat Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Banda Aceh Nomor: 074/A4/5806 tanggal 17 November 2022, Perihal Permohonan Penelitian Ilmiah Mahasiswa, Maka Kepala Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 17 Banda Aceh Menerangkan bahwa:

Nama : Riva Febriana  
 NIM : 180213044

Yang tersebut namanya diatas adalah benar telah mengadakan penelitian / mengumpulkan data dalam rangka penyelesaian Skripsi pada SMP Negeri 17 Kota Banda Aceh dengan judul: **“PENERAPAN TEKNIK BRAIN GYM DALAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI SISWA DI SMP NEGERI 17 KOTA BANDA ACEH.”** Dari Tanggal 17 November s.d 21 November 2022.

Demikian Surat Keterangan ini kami perbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Banda Aceh, 21 November 2022  
 Kepala Sekolah,  
  
 Qadrisul, S.Si, M.Pd  
 NIP. 19770908 200504 2 003

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

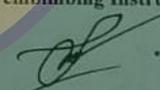
## HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

Instrumen : Instrumen Konsentrasi Belajar Siswa  
Nama : Riva Febriana  
Nim : 180213044

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Dapat digunakan dengan sedikit Revisi
Kontrak	Dapat digunakan dengan sedikit Revisi.
Isi	Sebagian besar sudah menjawab tujuan dari penelitian.

Banda Aceh, 20-10-2022

Pembimbing Instrumen

  
(SULHA MAFIRJA M. B)

جامعة الرانيري

AR-RANIRY

## HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

Instrumen : Instrumen Konsentrasi Belajar Siswa  
Nama : Riva Febriana  
Nim : 180213044

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Bagus
Konstrak	Bagus
Isi	Bagus

Banda Aceh, 26/10 2022  
Pembimbing Instrumen

*Mifrah*  
(Miftahul Jannah, S.Ag., M.Pd.)

جامعة الرانيري

AR - RANIRY



**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 17**

Jalan sultan iskandarmuda nomor 3 banda aceh telp. (0651) 44229

Email: [smpn17bna@gmail.com](mailto:smpn17bna@gmail.com)

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN KELOMPOK**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

A	Komponen Layanan	Layanan bimbingan kelompok
B	Bidang Layanan	Belajar
C	Topik/Tema Layanan	Lingkungan belajar yang nyaman
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli mampu menciptakan lingkungan belajar yang nyaman
F	Tujuan Khusus	Meningkatkan konsentrasi belajar melalui lingkungan yang nyaman
G	Sasaran Layanan	Kelas VIII-1
H	Materi Layanan	1. Hal pendukung dalam konsentrasi 2. Membentuk yang nyaman untuk belajar
I	Waktu	1 kali pertemuan X 45 menit
J	Metode/Teknik	Diskusi kelompok / teknik <i>brain gym</i>
K	Media/Alat	Papan tulis, spidol dll
L	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	a. Tahap Awal / Pembentukan	1. Salam pembuka 2. Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok 3. Menjelaskan cara, asas, dan pelaksanaan bimbingan kelompok 4. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri 5. <i>Brain gym</i> penghangatan/pengakraban
	b. Tahap peralihan	1. Peneliti menjelaskan materi yang akan di bahas 2. Peserta didik mengamati Guru dan Papan Tulis dan menanyakan kesiapan belajar 3. peneliti mengajak para siswa untuk diskusi, memberikan saran atau

		pendapat.
	c. Tahap kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memaparkan topik yang akan dibahas</li> <li>2. Membahas permasalahan</li> <li>3. <i>Brain gym</i></li> </ol>
	d. Tahap pengakhiran / penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. mengakhiri kegiatan bimbingan kelompok</li> <li>2. mengemukakan kesan pesan dari hasil bimbingan kelompok</li> <li>3. membahas kegiatan selanjutnya</li> <li>4. penutup</li> </ol>
M	Evaluasi	
	a. Evaluasi Proses	<p>peneliti melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah tujuan bimbingan kelompok tercapai</li> <li>2. Bagaimana keterlibatan / partisipasi siswa saat mengikuti bimbingan kelompok?</li> <li>3. Bagaimana pemahaman siswa mengenai masalah yang dibahas Bagaimana kesan siswa terhadap kegiatan bimbingan kelompok</li> </ol>
	b. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Laiseg</li> <li>2. Lajipen</li> <li>1. Laijapang</li> </ol>

Banda Aceh, 18 November 2022

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Peneliti

Riva Febriana



**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 17**

Jalan sultan iskandarmuda nomor 3 banda aceh telp. (0651) 44229

Email: [smpn17bna@gmail.com](mailto:smpn17bna@gmail.com)

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN KELOMPOK**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

A	Komponen Layanan	Layanan bimbingan kelompok
B	Bidang Layanan	Belajar
C	Topik/Tema Layanan	Menghindari malas belajar & mencintai pelajaran
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli mampu meningkatkan semangat belajar
F	Tujuan Khusus	Menumbuhkan rasa tanggung jawab dalam belajar
G	Sasaran Layanan	Kelas VIII-1
H	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dampak dari rasa malas</li> <li>2. Cara menghindari rasa malas</li> <li>3. Mencintai pelajaran</li> <li>4. Menumbuhkan pikiran bahwa kamu bisa untuk mencintai pelajaran itu</li> </ol>
I	Waktu	1 kali pertemuan X 45 menit
J	Metode/Teknik	Diskusi kelompok / teknik <i>brain gym</i>
K	Media/Alat	Papan tulis, spidol dll
L	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	a. Tahap Awal / Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salam pembuka</li> <li>2. Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok</li> <li>3. Menjelaskan cara, asas, dan pelaksanaan bimbingan kelompok</li> <li>4. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri</li> <li>5. <i>Brain gym</i> penghangatan/pengakraban</li> </ol>
	b. Tahap peralihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti menjelaskan materi yang akan di bahas</li> <li>2. Peserta didik mengamati Guru dan</li> </ol>

		<p>Papan Tulis dan menanyakan kesiapan belajar</p> <p>3. peneliti mengajak para siswa untuk diskusi, memberikan saran atau pendapat.</p>
	c. Tahap kegiatan	<p>1. Memaparkan topik yang akan dibahas</p> <p>2. Membahas permasalahan</p> <p>3. <i>Brain gym</i></p>
	d. tahap pengakhiran / penutup	<p>1. mengakhiri kegiatan bimbingan kelompok</p> <p>2. mengemukakan kesan pesan dari hasil bimbingan kelompok</p> <p>3. membahas kegiatan selanjutnya</p> <p>4. penutup</p>
M	Evaluasi	
	a. Evaluasi Proses	<p>peneliti melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <p>4. Apakah tujuan bimbingan kelompok tercapai</p> <p>5. Bagaimana keterlibatan / partisipasi siswa saat mengikuti bimbingan kelompok?</p> <p>6. Bagaimana pemahaman siswa mengenai masalah yang dibahas</p> <p>7. Bagaimana kesan siswa terhadap kegiatan bimbingan kelompok</p>
	b. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok antara lain :</p> <p>3. Laiseg</p> <p>4. Lajipen</p> <p>5. Laijapang</p>

Banda Aceh, 19 November 2022

Peneliti

Riva febriana



**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 17**

alan sultan iskandarmuda nomor 3 banda aceh telp. (0651) 44229

Email: [smpn17bna@gmail.com](mailto:smpn17bna@gmail.com)

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN KELOMPOK**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

A	Komponen Layanan	Layanan bimbingan kelompok
B	Bidang Layanan	Belajar
C	Topik/Tema Layanan	Semangat belajar dan mengerjakan tugas
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli mampu menumbuhkan semangat dan mengerjakan tugas
F	Tujuan Khusus	Konseli/peserta didik tugas dan perannya dalam belajar
G	Sasaran Layanan	Kelas VIII-1
H	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peran siswa di sekolah</li> <li>2. Bertanggung jawab terhadap tugasnya</li> <li>3. Trik untuk semangat belajar</li> </ol>
I	Waktu	1 kali pertemuan X 45 menit
J	Metode/Teknik	Diskusi kelompok / teknik <i>brain gym</i>
K	Media/Alat	Papan tulis, spidol dll
L	Pelaksanaan	
	<b>Tahap</b>	<b>Uraian Kegiatan</b>
	a. Tahap Awal / Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salam pembuka</li> <li>2. Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok</li> <li>3. Menjelaskan cara, asas, dan pelaksanaan bimbingan kelompok</li> <li>4. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri</li> <li>5. <i>Brain gym</i> penghangatan/pengakraban</li> </ol>
	b. Tahap peralihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti menjelaskan materi yang akan di bahas</li> <li>2. Peserta didik mengamati Guru dan Papan Tulis dan menanyakan kesiapan belajar</li> <li>3. peneliti mengajak para siswa untuk</li> </ol>

		diskusi, memberikan saran atau pendapat.
	c. Tahap kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memaparkan topik yang akan dibahas</li> <li>2. Membahas permasalahan</li> <li>3. <i>Brain gym</i></li> </ol>
	d. Tahap pengakhiran / penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. mengakhiri kegiatan bimbingan kelompok</li> <li>2. mengemukakan kesan pesan dari hasil bimbingan kelompok</li> <li>3. membahas kegiatan selanjutnya</li> <li>4. penutup</li> </ol>
M	Evaluasi	
	a. Evaluasi Proses	<p>peneliti melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah tujuan bimbingan kelompok tercapai</li> <li>2. Bagaimana keterlibatan / partisipasi siswa saat mengikuti bimbingan kelompok?</li> <li>3. Bagaimana pemahaman siswa mengenai masalah yang dibahas</li> <li>4. Bagaimana kesan siswa terhadap kegiatan bimbingan kelompok</li> </ol>
	b. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Laiseg</li> <li>2. Lajipen</li> <li>3. Lajapang</li> </ol>

Banda Aceh, 21 November 2022

AR - RANIRY

Peneliti

Riva Febriana

Tampak Depan



Pre Test



TREATMENT 1



TREATMENT 2



TREATMENT 3



POST TEST



**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Riva Febriana  
 NIM : 180213044  
 Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan  
 Program Studi : Pendidikan Bimbingan Konseling  
 Tempat/Tanggal Lahir : Labuhanhaji, 18 Februari 2000  
 Alamat Rumah : Desa Padang Bakau, Kec. Labuhahaji, Kab. Aceh Selatan  
 Telp/Hp : 085376284305  
 E-Mail : [rivafebriana22@gmail.com](mailto:rivafebriana22@gmail.com)

**Riwayat Pendidikan**

SD : SD Negeri Padang Bakau  
 SMP : SMP Negeri 1 Labuhanhaji  
 SMA : SMA 1 Labuhanhaji  
 Perguruan Tinggi : UIN Ar-Raniry Banda Aceh

**Data Orang Tua**

Nama Ayah : Ibrahim Nur  
 Nama Ibu : Nur Asiah  
 Pekerjaan Ayah : Nelayan  
 Pekerjaan Ibu : Pensiun  
 Alamat Rumah : Desa Padang Bakau, Kec. Labuhanhaji, Kab. Aceh selatan