

**MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA DENGAN  
TEKNIK *BRAIN GYM* MELALUI LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK SISWA SMP SWASTA IMELDA MEDAN  
TAHUN AJARAN 2017/2018**

**SKRIPSI**

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas Dan Memenuhi Syarat  
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)  
Program Studi Bimbingan Dan Konseling*

Oleh:

**WINDA HANDAYANI TARIGAN**

**NPM. 1402080123**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA MEDAN  
2018**

## ABSTRAK

**WINDA HANDAYANI TARIGAN. NPM. 1402080123. Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Teknik *Brain Gym* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa SMP Swasta Imelda Medan Tahun Ajaran 2017/2018, Skripsi. Medan: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.**

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari bagi individu sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP SWASTA IMELDA MEDAN Tahun Ajaran 2017/2018, yang beralamat di Jalan Bilal Ujung No. 24. Metode penelitian ini adalah deduktif kualitatif dengan Subjek dan Objek penelitian adalah: siswa kelas VII untuk dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym*. Proses pengambilan data dilakukan selama tiga minggu yakni pada bulan Januari-Februari 2018, dengan teknik pengumpulan data, wawancara, observasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan: meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym* melalui layanan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh peneliti berjalan dengan optimal dan meningkat, dilihat dari hasil *laissez faire* dan hal ini terbukti pada perubahan sikap siswa dikelas, yang tadinya kurang konsentrasi belajar menjadi lebih konsentrasi dalam belajar dikelas, perubahan tersebut setelah mendapat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor. Dengan demikian bimbingan dan konseling sangat berperan.

Meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym* melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas VII-E di SMP Swasta Imelda Medan Tahun Ajaran 2017/2018 berjalan dengan baik. Dapat dilihat dari hasil instrumen yang terus mengalami perkembangan di setiap siklusnya, yakni setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada siklus I mengalami perkembangan sebesar 50% akan tetapi belum mencapai kategori baik maka penelitian dilanjutkan pada siklus II, pada tahap ini hasil yang dicapai sudah masuk kategori baik yaitu 80%. Berdasarkan hasil tersebut maka teknik *brain gym* dan penggunaan layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan alternatif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

**Kata Kunci: Teknik *Brain Gym*, Layanan Bimbingan Kelompok, Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa.**

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran ALLAH SWT, yang telah memberikan rahmat, dan karunia-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat berfikir dan merasakan segalanya. Satu dari nikmat-Nya adalah keberhasilan peneliti menyelesaikan sebuah Skripsi yang berjudul “**Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa dengan Teknik *Brain Gym* melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa SMP Swasta Imelda Medan Tahun Ajaran 2017/2018.** Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Selawat dan salam peneliti sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan kealam berilmu pengetahuan seperti saat ini, semoga syafaatnya akan diperoleh di hari akhir kelak amin yarabbal'alam.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan baik dalam kemampuan pengetahuan maupun kemampuan bahasa. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua saya, ayah **M.Johan Tarigan** dan ibu **Laswaini, S.Pd**, yang selama ini telah mengasuh, membesarkan, mendidik, memberikan semangat, memberikan cinta dan kasih sayang yang tiada ternilai untuk saya, memberikan dukungan secara moral dan material, dan yang selalu mendoakan untuk kesuksesan saya. Tak lupa juga saya ucapkan kepada kakak dan adik saya : **Diah Handayani Tarigan S.Pd** dan **Arien Handayani Tarigan** , mereka juga salah satu penyemangat dalam hidup saya.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa segala upaya yang peneliti lakukan dalam penyusunan skripsi ini tidak terlaksanakan dengan baik tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak **Dr. Agussani, M.AP** Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Bapak **Dr. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd.** Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibunda **Dra. Jamila, M.Pd** Selaku Ketua Prgram Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak **Drs. Zaharuddin Nur, M.M** Selaku Serketaris Prgram Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

5. Ibunda **Dr. Sulhati Syam MA** Selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktunya dalam mengarahkan penulis menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini
7. Bapak **Try Susetyo, SH**, Selaku Kepala Sekolah SMP Swasta Imelda Medan yang telah membantu dalam memberikan data untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Ibu **Rizky Zulpiany Hasibuan, S.Pd** selaku guru bimbingan dan konseling di SMP Swasta Imelda Medan yang telah membantu penulis dalam mengumpulkan data demi kelancaran dalam melaksanakan penelitian dan penyelesaian skripsi ini
9. Terimakasih kepada teman spesial saya **Ryan Angryawan, S.Kom** yang telah memberikan perhatian, semangat dan motivasi saya dalam menyelesaikan skripsi ini
10. Terimakasih kepada teman-teman kost saya di Ampera VII No.19 yang sudah setia saling memberikan masukan dan meluangkan waktu bertukar pikiran:  
**Suci Pertiwi, Ratni Juwita, Hanny Ardiyanti, Tyka Rahayu, Dewi Ratna Sari, Fitri Yani Harahap, Silvy Anggun Pertiwi, Maya Fadilla dan Dilla Ayu Isharianti, Shinta.**
11. Terimakasih Kepada Sahabat-sahabat yang saya sayangi yang sudah setia memberikan semangat untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini:

**Lilis Zayanti, Fatimah Yolanda, Dewi Anjani, Fatimah Satiti Diyah Pamulatseh, Guruh Pratama Putra, Adi Mukti, Sayuti Tambunan, Anggi Susetyoningsih Harahap, Mita Hullzanah Tarigan, Sri Syah Zehan dan teman-teman stambuk 2014 khususnya kelas B pagi Program Studi Bimbingan dan Konseling** yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu terimakasih atas dukungan kalian semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

12. Terimakasih kepada seluruh keluarga yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya pada semua pihak yang telah membantu dalam penulis skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih semoga Allah SWT dapat memberikan balasan atas jasa dan bantuan yang telah diberikan. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semoga ilmu yang penulis peroleh selama duduk di bangku perkuliahan dapat berguna bagi penulis sendiri, bagi masyarakat serta bidang pendidikan.

*Wassalamu'alaikum wr.wb*

Medan,           Maret 2018

Penulis

(Winda Handayani Tarigan)

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Masalah .....	5
F. Manfaat penelitian .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS .....</b>	<b>7</b>
A. Kerangka Teoritis .....	7
1. Konsentrasi Belajar.....	7
1.1 Pengertian Konsentrasi Belajar.....	7
1.2 Aspek Konsentrasi Belajar .....	8
1.3 Ciri-ciri Konsentrasi Belajar.....	9
1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar.....	10
1.5 Kiat untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar.....	12
1.6 Cara Memperbaiki Konsentrasi Anak .....	13

2. Teknik <i>Brain Gym</i> .....	14
2.1 Pengertian Teknik <i>Brain Gym</i> .....	14
2.2 Dimensi Teknik <i>Brain Gym</i> .....	15
2.3 Manfaat Senam Otak/ <i>Brain Gym</i> .....	17
2.4 Jenis-jenis Gerakan Senam Otak .....	18
3. Layanan Bimbingan Kelompok.....	20
3.1 Pengertian Bimbingan Kelompok .....	20
3.2 Tujuan Bimbingan Kelompok .....	21
3.3 Jenis-jenis layanan Bimbingan Kelompok .....	22
3.4 Tahap –tahap Layanan Bimbingan Kelompok .....	23
3.5 Komponen Layanan Bimbingan Kelompok.....	26
3.6 Asas –asas dalam Layanan Bimbingan Kelompok .....	29
B. Kerangka Konseptual .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
B. Subjek dan Objek.....	33
C. Variabel Penelitian.....	35
D. Defenisi Operasional.....	35
E. Sampel Penelitian .....	36
F. Instrumen Penelitian .....	39
G. Teknik Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
A. Deskripsi Data .....	42

1. Gambaran Umum Sekolah .....	42
2. Profil SMP Swasta Imelda Medan .....	42
3. Visi dan Misi Sekolah SMP Swasta Imelda Medan .....	43
4. Sarana dan Prasarana Sekolah SMP Swasta Imelda Medan .....	43
5. Struktur Organisasi SMP Swasta Imelda Medan.....	44
6. Keadaan Guru di SMP Swasta Imelda Medan .....	45
7. Data siswa-siswi SMP Swasta Imelda Medan.....	46
8. Keadaan Guru Bimbingan Konseling di SMP Swasta Imelda Medan.....	46
<b>B. Deskripsi Hasil Penelitian .....</b>	<b>47</b>
1. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok di SMP Swasta Imelda Medan.....	49
2. Pemahaman Konsentrasi Belajar Siswa dengan Teknik Brain Gym diKelas VII-E di SMP Swasta Imelda Medan .....	49
3. Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa dengan Teknik Brain Gym Melalui Layanan Bimbingan Kelompok .....	50
<b>C. Diskusi Hasil Penelitian .....</b>	<b>65</b>
<b>D. Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>69</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>70</b>
A. Kesimpulan .....	70
B. Saran .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Kerangka Konseptual .....	31
Tabel 3.1 Waktu Penelitian .....	32
Tabel 3.2 Subjek Penelitian .....	33
Tabel 3.3 Objek Penelitian .....	34
Tabel 3.4 Sampel Penelitian .....	36
Tabel 4.1 Sarana dan Prasarana.....	44
Tabel 4.2 Data Siswa-Siswi SMP Swasta Imelda Medan .....	46
Tabel 4.3 Jadwal Rancangan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	51
Tabel 4.4 Jadwal Rancangan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	60

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

Lampiran 3 Laporan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Lampiran 4 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

Lampiran 5 Laporan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Lampiran 6 Hasil Observasi

Lampiran 7 Hasil Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling

Lampiran 8 Hasil Wawancara dengan Siswa

Lampiran 9 Dokumentasi

Lampiran 10 K-1

Lampiran 11 K-2

Lampiran 12 K-3

Lampiran 13 Berita Acara Bimbingan Proposal

Lampiran 14 Berita Acara Seminar Proposal

Lampiran 15 Lembar Pengesahan Proposal

Lampiran 16 Surat Keterangan Ijin Riset

Lampiran 17 Surat Balasan Riset

Lampiran 18 Berita Acara Bimbingan Skripsi

Lampiran 19 Lembar Pengesahan Skripsi

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Konsentrasi merupakan salah satu hal yang dibutuhkan dalam diri setiap manusia yang berfungsi antara lain dalam rangka pengambilan keputusan mengenai objek yang diminati. Konsentrasi juga merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh. Untuk mengaktifkan sensasi dalam tubuh perlu keadaan yang rileks dan suasana yang menyenangkan, karena dalam keadaan tegang seseorang tidak akan dapat menggunakan otaknya dengan maksimal karena pikiran menjadi kosong. Konsentrasi juga merupakan suatu kemampuan yang tercermin diberbagai kegiatan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya dalam pekerjaan, disekolah, dalam berkendara, atau dalam membaca buku. Kemampuan seseorang dalam berkonsentrasi dipengaruhi oleh situasi sekitarnya, selain itu konsentrasi bukan suatu sifat bawaan yang dimiliki seseorang dan selalu ada dalam setiap waktu. Konsentrasi sebagai satu aspek bekerja yang selalu diperlukan jika seseorang harus mengolah informasi secara sadar. Ketika seseorang sedang berkonsentrasi, objek yang difokuskan hanya objek yang menjadi target utama konsentrasi, sehingga informasi yang diperoleh hanyalah informasi yang telah dipilih. Fokus yang ditajamkan kemungkinan seseorang dapat menyerap dan memahami informasi yang didapat.

Belajar adalah sebuah proses perubahan didalam kepribadian manusia dan perubahan tersebut ditampakan dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas

tingkah laku seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan pemahaman, daya pikir, dan kemampuan-kemampuan yang lain. Belajar adalah proses dari yang tidak tahu menjadi tahu dan bersifat permanen. Belajar juga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh suatu perubahan baik dalam segala hal yang mencakup keseluruhan kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.

Konsentrasi belajar adalah suatu usaha pemusatan pikiran atau perhatian terhadap suatu mata pelajaran yang sedang di pelajari dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya dengan apa yang sedang dipelajari. Ada beberapa siswa yang mudah dalam menerima pelajaran namun ada juga siswa yang kesulitan dalam menerima pelajaran. Konsentrasi sangat diperlukan bagi siswa dalam proses pembelajaran agar siswa dapat belajar dengan baik dan dapat pula menerima informasi-informasi pelajaran yang disampaikan oleh guru .

Dalam kehidupan sehari-hari banyak anak yang susah untuk berkonsentrasi dalam memperhatikan pelajaran baik di rumah maupun di sekolah. Siswa masih sulit untuk berkonsentrasi saat proses belajar mengajar dilakukan, masih banyak siswa yang tidak memperhatikan guru ketika menjelaskan materi pelajaran dan siswa mudah bosan ketika proses belajar sedang berlangsung.

*Brain gym* atau senam otak adalah latihan yang dirancang untuk membantu fungsi otak yang lebih baik selama proses pembelajaran. *Brain gym* adalah latihan gerak yang sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari. *Brain gym* membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat sehingga kegiatan belajar / bekerja

berlangsung menggunakan seluruh otak. *Brain gym* juga merupakan latihan yang terangkai atas gerakan-gerakan tubuh yang dinamis dan menyilang. Senam ini mendorong keseimbangan aktivitas kedua belahan otak secara bersamaan, sehingga potensi kedua belahan otak akan seimbang. Aktifitas otak yang optimal, kecerdasan anakpun maksimal. *Brain gym* dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan menggunakan keseluruhan otak, sehingga siswa menguasai juga bagian-bagian otak yang sebelumnya terhambat.

Dalam memaksimalkan pemusatan pikiran atau yang sering disebut dengan konsentrasi peneliti menggunakan dimensi dalam gerakan *Brain Gym* adalah dimensi pemfokusan. Fokus adalah kemampuan menyebrangi “garis tengah partisipasi” yang memisahkan bagian belakang dan depan tubuh, dan juga bagian belakang (occipital) dan depan otak (frontal lobe). Jika semua terhubung dengan baik maka perhatian atau konsentrasi anak menjadi meningkat dalam belajar.

Walaupun sederhana, *brain gym* dapat mempermudah kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan, dan tuntutan hidup sehari-hari. Banyak orang yang merasa terbantu dengan *brain gym*, seperti melepaskan stres, meningkatkan konsentrasi belajar menjernihkan pikiran, meningkatkan daya ingat, dan sebagainya

Permasalahan konsentrasi belajar ini tidak hanya menjadi tanggung jawab guru bidang studi tetapi terlebih juga guru pembimbing, yaitu melalui layanan bimbingan dan konseling dengan membantu siswa untuk meningkatkan konsentrasi dalam belajarnya. Layanan bimbingan konseling yang diberikan

sekolah meliputi layanan informasi, orientasi, penempatan dan penyaluran, pembelajaran, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu. Dalam memberikan layanan ada yang bersifat pribadi ada juga yang bersifat kelompok. Salah satu layanan BK dalam upaya peningkatan konsentrasi belajar siswa adalah bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa dengan Teknik *Brain Gym* melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa SMP Swasta Imelda Medan Tahun Ajaran 2017/2018**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya konsentrasi belajar pada siswa
2. Kurangnya siswa yang memperhatikan guru ketika proses pembelajaran
3. Siswa sering mengobrol dikelas
4. Siswa sering bermain didalam kelas
5. Siswa kurang tertarik pelajaran yang disajikan oleh guru

### **C. Batasan Masalah**

Penelitian ini lebih terarah maka peneliti hanya membatasi masalah yang menjadi objek penelitian. Adapun pembatasan masalah penelitian ini adalah “Meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym* melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas VII-E SMP Swasta imelda medan Tahun Ajaran 2017/2018”

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah dengan teknik *brain gym* melalui layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa dikelas VII-E SMP Swasta Imelda Tahun Ajaran 2017/2018 ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui peningkatan konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym* melalui layanan bimbingan kelompok dikelas VII-E SMP Swasta Imelda Tahun Ajaran 2017/2018.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan Hasil dari Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teroritis
  - a. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dapat dijelaskanya meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym* menggunakan layanan

bimbingan kelompok siswa SMP SWASTA IMELDA MEDAN Tahun Ajaran 2017/2018

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah sumbangan informasi bagi guru bimbingan dan konseling pendidikan.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini bisa diaplikasikan dan dimanfaatkan dalam konteks yang lebih luas, diantaranya:

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian membantu memahami tentang meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym* menggunakan layanan bimbingan kelompok
- b. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa agar menjadi lebih baik lagi
- c. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan-sumbangan sebagai upaya pembekalan serta pembinaan bagi para guru bimbingan dan konseling.
- d. Bagi peneliti, peneliti ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan yang berhubungan dengan bimbingan konseling dapat dimanfaatkan sebaik mungkin.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### **A. Kerangka Teoritis**

##### **1. Konsentrasi Belajar**

###### **1.1 Pengertian Konsentrasi Belajar**

Konsentrasi adalah suatu kemampuan untuk menetapkan pikiran –pikiran pada titik yang ditentukan, kemampuan untuk mengembangkan suatu gagasan tanpa merasa terganggu, kemampuan untuk menenggelamkan diri sendiri dalam buku, dalam beberapa pekerjaan, dan seterusnya, Roger Vittos dan Godefroy ( 2007: 81).

Belajar dalam arti luas ialah proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi atau, lebih luas lagi, dalam berbagai aspek kehidupan atau pengalaman yang terorganisasi. Belajar selalu menunjukkan suatu proses perubahan perilaku atau pribadi seseorang berdasarkan praktek atau pengalaman tertentu. Tabrani Rusyan ( 1989 : 8).

Hornby dan Siswoyo (1993: 69) mendefenisikan “konsentrasi adalah pemusatan atau pengerahan ( perhatiannya kepekerjaannya atau aktifitasnya )”.

Suyono dan Hariyanto (2011:9) menyatakan bahwa “Belajar adalah suatu aktivitas atau suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan mengokohkan kepribadian, belajar merupakan modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman”.

Konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan Semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Dalam belajar konsentrasi berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran Slameto,( 2010: 86).

Berdasarkan definisi – definisi di atas maka diketahui bahwa konsentrasi belajar merupakan pemusatan pikiran, perhatian serta kesadaran terhadap suatu pelajaran dan mengesampingkan hal – hal yang tidak ada hubungannya dengan proses belajar.

## **1.2 Aspek Konsentrasi Belajar**

Aspek konsentrasi belajar merupakan gambaran-gambaran keadaan dari seseorang yang dapat diketahui secara langsung, Adapun aspek-aspek tersebut menurut Nugroho ( 2007:11) aspek – aspek konsentrasi belajar adalah sebagai berikut:

- a. Pemusatan pikiran: Suatu keadaan belajar yang membutuhkan ketenangan,nyaman,perhatian seseorang dalam memahami isi pelajaran yang dihadapi.
- b. Motivasi: Keinginan atau dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya.
- c. Rasa khawatir: Perasaan yang tidak tenang karena seseorang merasa tidak optimal dalam melakukan pekerjaannya.
- d. Perasaan tertekan: Perasaan seseorang yang bukan dari individu melainkan dorongan / tuntutan dari orang lain maupun lingkungan.

- e. Gangguan pemikiran: Hambatan seseorang yang berasal dari dalam individu maupun orang sekitar sendiri. Misalnya: masalah ekonomi keluarga, masalah pribadi individu.
- f. Gangguan kepanikan: hambatan dalam berkonsentrasi dalam bentuk rasa was-was akan menunggu hasil yang akan dilakukan maupun yang sudah dilakukan oleh seseorang tersebut.
- g. Kesiapan belajar: Keadaan seseorang yang sudah siap akan menerima pelajaran, sehingga individu dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya.

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

### **1.3 Ciri-ciri Konsentrasi Belajar**

Tabrani Rusyan (1989: 10) menjelaskan klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar sebagai berikut:

1. Perilaku kognitif, yaitu perilaku yang menyangkut masalah pengetahuan, informasi, dan masalah kecakapan intelektual. Pada perilaku kognitif ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat dilihat melalui:
  - 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, yaitu perilaku yang berupa sikap dan apresepsi. Pada perilaku ini, siswa memiliki konsentrasi belajar dapat dilihat dari :
  - a. Adanya penerimaan, yaitu tingkat perhatian tertentu
  - b. Respon, yaitu keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan
  - c. Mengemukakan suatu pandangan atau keputusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide dan sikap seseorang.
3. Perilaku psikomotorik, pada perilaku ini, siswa memiliki konsentrasi belajar dapat dilihat dari adanya :

- a. Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru.
- b. Komunikasi non verbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti.
- c. Perilaku berbahasa. Pada perilaku ini, siswa memiliki konsentrasi belajar dapat ditandai adanya aktifitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.

Dari pendapat tersebut diatas dapat diketahui bahwa ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar tampak pada perhatiannya yang terfokus pada hal yang diterangkan guru atau pelajaran yang sedang dipelajari.

#### **1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar**

Keberhasilan dalam pemusatan pikiran seberapa besar tergantung pada individu itu sendiri. Di tempat yang paling tepat sekalipun untuk belajar, orang masih mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi karena pikirannya melayang-layang ke hal-hal lain di luar bahan yang dihadapinya.

Beberapa Faktor yang dapat menyebabkan siswa kehilangan konsentrasi belajar, Nugroho ( 2007:15 ), antara lain: (a) Tidak memiliki motivasi diri, (b) Suasana lingkungan belajar yang tidak kondusif, (c) Kondisi kesehatan siswa, (d) Siswa merasa jenuh.

Penjelasan dari pendapat diatas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi ialah:

- a. Tidak memiliki motivasi diri : Motivasi kuat yang timbul dalam diri seorang siswa dapat mendorongnya belajar sangat diperlukan. Ada siswa yang akan dapat berprestasi bila diberikan sebuah rangsangan, misal ia dijanjikan sebuah hadiah yang OK dari orangtuanya apabila memperoleh nilai bagus pada tahun ini. Akan tetapi orang tua juga harus berhati-hati dalam memberikan rangsangan berupa hadiah. Jangan sampai ia malah selalu mengharapkan

hadiah, baru ia mau belajar. Untuk tahap awal pada siswa usia dini, penggunaan hadiah masih dapat dibenarkan. Secara perlahan kurangi pemberian hadiah dengan lebih mengutamakan motivasi diri dalam siswa.

- b. Suasana lingkungan belajar yang tidak kondusif : Suasana yang ramai dan bisisng tentu saja sangat mengganggu siswa yang ingin belajar dalam suasana tenang. Demikian pula bila dalam satu rumah terdapat lebih dari satu tipe cara belajar siswa. Di satu sisi ada salah satu siswa yang baru bisa belajar apabila sambil mendengarkan musik dengan keras, sedangkan siswa yang lainnya menginginkan suasana yang hening.
- c. Kondisi kesehatan siswa : Bila siswa terlihat ogah-ogahan pada materi pelajaran yang sedang didalaminya, hendaknya jangan tergesa-gesa untuk menghakimi bahwa ia malas belajar. Mungkin saja kondisi kesehatannya saat itu sedang ada masalah.
- d. Siswa merasa jenuh : Beban pelajaran yang harus dikuasai oleh seorang siswa sangatlah banyak. Belum lagi agar memiliki ketrampilan tambahan, tak jarang mereka harus mengikuti kegiatan di beberapa lembaga pendidikan formal (kursus). Karena sedemikian padatnya aktifitas yang harus dilakukan oleh seorang siswa, maka seringkali mereka dihindangi kejenuhan. Bila hal ini terjadi, bukan merupakan suatu tindakan yang bijaksana apabila orang tua tetap memaksakan anaknya untuk belajar. Berilah mereka waktu istirahat berang sejenak (refresing), sekedar untuk mengendorkan urat syaraf yang sudah sangat tegang tersebut.

### 1.5 Kiat Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Kiat untuk meningkatkan konsentrasi belajar merupakan cara-cara yang dapat dilihat untuk lebih jelas tentang konsentrasi belajar bertujuan agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa Nugroho, (2007:26), antara lain :

(a) Kenali karakter siswa, (b) Penggunaan konsep reward dan punishment dalam belajar, (c) Mengubah kebiasaan belajar siswa, (d) Persiapan saran dan prasarana yang mendukung.

Penjelasan dari pendapat diatas tentang kiat untuk meningkatkan konsentrasi belajar ialah:

- a. Kenali karakter siswa: gaya belajar siswa berbeda-beda, tidak setiap individu mempunyai gaya belajar yang sama. Kembar identikpun mempunyai perbedaan sifat atau karakter. Gaya belajar siswa bermacam-macam, ada yang baru bisa belajar dalam keadaan yang benar-benar sunyi sepi tetapi ada juga siswa yang belajar sambil mendengarkan musik dan mengemil (makan makanan ringan).
- b. Penggunaan konsep reward dan punishment dalam belajar: terkadang orangtua perlu memberikan suatu penghargaan bagi anaknya yang berprestasi. Hal ini sudah terbukti ampuh meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar untuk mencapai suatu prestasi. Karena dengan reward siswa akan berusaha seoptimal mungkin untuk belajar sungguh-sungguh agar memperoleh prestasi yang baik dan pada akhirnya mendapatkan hadiah yang dijanjikan oleh orangtuanya. Bila ada penghargaan tentu saja harus ada diimbangi dengan adanya suatu hukuman (punishment). Apabila prestasi tahun ini lebih jelek

dari pada tahun lalu, orang tua bisa memberikan hukuman. Tentu saja nemtuk hukuman yang akan diberikan sudah disepakati terlebih dahulu dengan siswa.

- c. Mengubah kebiasaan belajar siswa: belajar tidak selamanya harus di dalam kamar. Tidak ada salahnya apabila sekali-sekali siswa diajakin belajar di luar rumah, yang penting siswa dapat melakukan belajar dengan baik. Hal ini juga dapat mengurangi ketegangan serta kejenuhan siswa dalam belajar.
- d. Persiapan saran dan prasarana yang mendukung: kelengkapan saran dan prasarana pendukung belajar dapat pula meningkatkan konsentrasi belajar. Sebisa mungkin posisikan ruangan belajar siswa jauh dari TV. Karena godaan terbesar dalam memperoleh konsentrasi dalam belajar adalah keinginan hati siswa untuk menyaksikan acara-acara TV. Dengan meletakkan semua kebutuhan yang diperlukan selama proses belajar dekat dengan posisi siswa, diharapkan siswa tidak perlu meninggalkan posisi belajarnya hanya sekedar untuk mengambil beberapa kebutuhan perlengkapan belajar. Dengan demikian konsentrasi siswa tidak akan terpecah.

### **1.6 Cara-cara Memperbaiki Konsentrasi Anak**

Berikut beberapa cara yang bisa dilakukan untuk memperbaiki konsentrasi anak, sehingga daya ingat anak bertambah bagus Nurla Isna Aunillah, (2015:90).

- a. Membuat Rules  
Hal pertama yang harus dilakukan untuk memperbaiki konsentrasi anak adalah dengan membuat rules atau aturan. Ajaklah anak untuk membuat peraturan yang akan disepakati bersama. Aturan ini harus disesuaikan dengan aktivitas-aktivitas anak, dimana ia tidak bisa berkonsentrasi terhadapnya. Jika anak sering kali lupa mengerjakan tugas rumah atau tugas belajarnya, maka tentu saja yang harus dibuat adalah jadwal belajar dan mengerjakan pekerjaan rumah. Tulislah dengan jelas peraturan itu dan ditempel ditempat yang setiap saat mudah dilihatnya.
- b. Buat Batasan Waktu

Batasan waktu sangatlah diperlukan agar anak tidak merasa jenuh karena terlalu lamanya jadwal belajar yang dibuat. Misalnya, ia harus belajar selama 30 menit dan tidak boleh mengerjakan pekerjaan lain selama waktu itu. Memberikan batasan waktu tidak hanya berguna untuk menghindarkan anak dari rasa jenuh dan bosan, tetapi juga mengajarkan agar ia bisa memanfaatkan waktu yang ada dengan seefektif mungkin.

c. Membuat Simulasi Rumah seperti Sekolah

Penting juga membuat simulasi rumah atau tempat belajar anak layaknya sekolah, karena itu, sediakan papan tulis kecil dan menuliskan semua tugas sekolah yang harus dikerjakannya. Cara seperti ini akan memperbaiki konsentrasi anak terhadap pelajarannya, sehingga ia akan terus berusaha mengingat apa yang harus dikerjakan.

d. Membagi Waktu Belajar

Cara lain yang bisa dilakukan untuk melatih konsentrasi dan memperbaiki daya ingat anak adalah dengan membagi waktu belajarnya menjadi beberapa bagian. Misalnya, membuat peraturan bahwa anak harus belajar selama satu jam. Waktu satu jam itu dipecah menjadi beberapa bagian, seperti anak harus belajar selama dua puluh menit dan setelah itu istirahat beberapa menit, sebelum akhirnya melanjutkan kembali tugas belajarnya hingga satu jam kedepan.

Beberapa cara diatas yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak, sehingga kemampuannya dalam mengingat akan lebih meningkat. Satu hal yang tidak boleh dilupakan, jika anak bisa melakukan beberapa cara tersebut, jangan lupa memberi penghargaan sekecil apapun itu. Penghargaan tidak harus berupa hadiah. Penghargaan dalam bentuk pujian dapat diberikan untuk membuat anak merasa senang dan tetap bersemangat.

## **2. Teknik *Brain Gym***

### **2.1 Pengertian Teknik *Brain gym***

Senam Otak atau *Brain Gym* adalah serangkaian latihan gerak yang bertujuan untuk menstimulasi (merangsang) potensi otak. Latihan senam otak ini sangat membantu dalam menggerakkan anggota badan, mengkoordinasikan gerak, keterampilan, membantu proses belajar, dan penyesuaian kegiatan sehari-hari, terutama anak-anak dalam usia emas, Arief Budiman ( 2016:79).

Dennison ( 2005: 1) *Brain Gym* berupa “serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan oleh para murid di Educational Kinesiology (Edu-K) untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan keseluruhan otak. Edu-Kinestetik adalah nama penerapan kinestetik (gerakan) terhadap studi mengenai otak, badan kiri-kanan, dan integrasi antara keduanya dalam rangka mengurangi stres dan memaksimalkan potensi belajar”.

Dennison, ( 2005: 74) “Kinesiology merupakan ilmu yang memberikan dasar bagi pemahaman dan penanganan permasalahan keseluruhan otot-otot dalam tubuh manusia, namun bukan merupakan metode untuk mendiagnosis ataupun menangani permasalahan otot yang ada. educational kinesiology (Edu-K) yang merupakan bagian dari kinesiology yang mengkhususkan mempelajari gerakan untuk meningkatkan pembelajaran”.

Berdasarkan definisi-definisi diatas maka dapat diketahui bahwa *Brain Gym* merupakan serangkaian latihan gerak sederhana yang menyenangkan dan dapat memudahkan kegiatan belajar serta membantu penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari. Gerakan *Brain Gym* dibuat untuk menstimulasi, meringankan atau merelaksasi seseorang yang terlibat dalam situasi belajar tertentu. Gerakan *Brain Gym* menunjang perubahan elektrik dan kimiawi yang berlangsung selama semua kejadian mental dan fisik.

## **2.2 Dimensi Teknik *Brain Gym***

*Brain Gym* adalah untuk menstimulasi, meringankan, dan merelaksasi anak dalam pembelajaran. Otak manusia mirip dengan hologram yang dapat menyerap mencatat, menyimpan, mereproduksi, dan merekonstruksi informasi-informasi yang dialami anak. Menurut, Arief Budiman ( 2016:22) otak manusia

terdiri dari tiga dimensi yaitu: (a) dimensi lateralitas, (b) dimensi pemfokusan, (c) dimensi pemusatan.

Penjelasan dari pendapat diatas tentang dimensi *brain gym* ialah:

#### **a. Dimensi Lateralitas**

*Brain Gym* berfungsi untuk memberi stimulasi dalam dimensi lateralitas. Kemampuan lateral adalah keterampilan berkomunikasi, berbahasa, dan keterampilan melakukan kegiatan jarak dekat yang memerlukan orientasi ruang gerak tubuh kiri-kanan. Kemampuan lateralitas merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan koordinasi tubuh sebagai kemampuan motorik dasar. Sisi tubuh manusia dibagi menjadi kanan dan kiri. Sifat ini memungkinkan dominasi salah satu sisi, misal menulis dengan tangan kanan atau kiri, dan juga untuk integrasi kedua sisi tubuh (bilateral integration), yaitu untuk menyeberangi garis tengah tubuh untuk bekerja. Jika keterampilan ini dikuasai maka anak dapat menerjemahkan kode/ simbol tertulis. Penguasaan tersebut merupakan kemampuan dasar akademik. Ketidakmampuan untuk menyeberangi garis tengah mengakibatkan apa yang disebut ketidakmampuan belajar (learning disabled) atau disleksi. Gerakan-gerakan yang menstimulasi koordinasi kedua belahan otak dan gabungan dua sisi (bilateral) terdapat dalam kegiatan Brain

Koordinasi kedua belahan otak jarang dilakukan dalam pembelajaran, terlebih pengembangan otak. pembelajaran adalah kurangnya perhatian terhadap pengembangan fungsi otak kanan. Berbeda dengan otak kiri yang sering diberi rangsangan seperti baca, tulis, dan hitung

## **b. Dimensi Pemfokusan**

*Brain Gym* berfungsi untuk meringankan aktivitas dalam dimensi pemfokusan. Fokus adalah kemampuan menyeberangi “garis tengah partisipasi” yang memisahkan bagian belakang dan depan tubuh, dan juga bagian belakang (occipital) dan depan. Secara sederhana, fokus adalah kemampuan seseorang berkonsentrasi pada suatu bagian dari pengalaman, membedakan, dan membatasinya dari bagian lainnya melalui kesadaran kesamaan dan perbedaan. Garis tengah partisipasi adalah garis vertikal bayangan ditengah tubuh ( dilihat dari samping ) memisahkan tubuh serta otak bagian depan dan bagian belakang, tergantung partisipasi batin pada suatu kegiatan apakah seseorang berada di depan atau belakang garis tersebut. Kurang fokus menghasilkan kurangnya ekspresi diri dan keaktifan dalam pembelajaran. Masalah yang terjadi dalam dimensi ini misal anak yang kurang fokus (underfocused : kurang perhatian, kurang pengertian, terlambat bicara, hiperaktif )(dan anak yang fokus berlebih overfocused)

## **c. Dimensi Pemusatan**

*Brain Gym* berfungsi untuk merelaksasi tubuh dalam dimensi pemusatan. Pemusatan adalah kemampuan menyeberangi garis yang memisahkan antara muatan emosional dan pikiran abstrak serta untuk mengatur gerakan-gerakan reflex tubuh. Emosional diatur dalam bagian tengah sistem limbik (midbrain). Pikiran abstrak diatur dalam otak besar (cerebrum)

## **2.3 Manfaat Senam Otak/ *Brain Gym***

Senam otak memiliki banyak manfaat bagi perkembangan kemampuan akademik dan non akademik pada anak diantaranya yaitu senam otak dapat mengaktifkan otak untuk meningkatkan kemampuan belajar, meningkatkan

konsentrasi, merelaksasikan otot-otot yang tegang Menurut Dennison ( 2005:32)

manfaat senam otak, diantaranya sebagai berikut :

- a. Memberikan stimulus terhadap aktivitas belajar siswa menggunakan seluruh kemampuan otak: senam otak mengoptimalkan fungsi-fungsi setiap bagian otak, sehingga siswa dapat menggunakan seluruh kemampuan otaknya dan dapat memberikan stimulus pada aktivitas belajarnya.
- b. Efektif dalam penanganan pada siswa yang mengalami hambatan belajar: senam otak mengoptimalkan penggunaan fungsi otak siswa, penggunaan fungsi otak secara optimal dapat memudahkan siswa untuk berpikir, berkonsentrasi, dan rileks dalam belajar, sehingga hambatan belajar dapat teratasi.
- c. Meningkatkan motivasi: senam otak berfungsi mengaitkan dan mengoptimalkan fungsi otak diantaranya yaitu otak besar. Otak besar adalah bagian otak yang mengatur motivasi, sehingga ketika otak besar dioptimalkan maka motivasi pada siswa pun meningkat.
- d. Meningkatkan kemampuan membaca dan menulis: senam otak dapat mengaktifkan seluruh bagian diantaranya ialah otak kiri, yang dimana bagian otak ini berkaitan dengan kemampuan membaca maupun menulis, sehingga ketika otak kiri di optimalkan maka kemampuan membaca dan menulis pun meningkat.

#### **2.4 Jenis-jenis Gerakan Senam Otak**

Senam otak dapat meningkatkan konsentrasi anak karena gerakan-gerakan senam otak dibuat sedemikian rupa sehingga merangsang otak. Menurut Arief Budiman ( 2016:97) gerakan-gerakan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi yaitu: (a) gerakan silang, (b) gerakan pasang telinga, (c) gerakan tombol imbang, (d) gerakan saklar otak, (e) gerakan putaran leher, (f) gerakan burung hantu.

Penjelasan dari pendapat diatas tentang jenis-jenis gerakan senam otak ialah:

##### **a. Gerakan Silang**

Gerakan silang dilakukan dengan cara menggerakkan perlahan-lahan tangan dan kaki secara berlawanan. Ketika tangan kanan bergerak menyentuh lutut kaki kiri, tangan kiri harus diam disamping tubuh agar dapat dirasakan bagian

tubuh yang bergerak dan yang diam. Demikian juga, ketika tangan kiri bergerak menyentuh lutut kaki kanan, tangan kanan harus diam disamping tubuh.

b. Gerakan Pasang Telinga

Gerakan pasang telinga dapat membantu anak dalam mempertajam pendengarannya dan menghilangkan ketegangan pada tulang-tulang kepala. Gerakan ini mengaktifkan lebih dari 400 titik akupunktur dibagian telinga.

c. Gerakan Tombol Imbang

Gerakan tombol imbang, selain dapat memperbaiki dimensi keseimbangan tubuh ( kiri –kanan, depan-belakang, dan atas-bawah), juga dapat membantu memulihkan keseimbangan tubuh secara keseluruhan.

d. Gerakan Saklar Otak

Saklar otak merupakan jaringan lunak yang terletak di dada, yaitu dibawah tulang selangka pada bagian kiri dan kanan tulang dada. Gerakan saklar otak sangat bermanfaat untuk menstimulus kelancaran gerak pembuluh arteri yang membawa dara segar menuju otak.

e. Gerakan Putaran Leher

Gerakan putaran leher dapat membantu sistem saraf pusat menjadi lebih rileks dan pemusatan perhatian, seperti menatap orang untuk berkomunikasi menjadi lebih fokus dan lebih mengurangi efek pegal-pegal sehabis belajar.

f. Gerakan Burung Hantu

Gerakan burung hantu dapat menggerakkan kepala dan mata secara bersamaan sehingga mempunyai jangkauan penglihatan yang cukup jauh dan mampu

memutar kepalanya hingga 180°, serta memiliki pendengaran yang sangat kuat.

### **3. Layanan Bimbingan Kelompok**

#### **3.1 Pengertian Layana Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan yang dibutuhkan oleh siswa.

Menurut Tohirin (2008: 170) layanan bimbingan kelompok merupakan suatu 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 di bawah bimbingan pemimpin kelompok Tohirin 2008: 170.

Wibowo (2005: 17) 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.

Winkel (2004: 465) menyebutkan “bimbingan kelompok merupakan salah satu pengalaman melalui pembentukan kelompok-kelompok untuk keperluan pelayanan bimbingan”.

Selain itu Prayitno (1995: 178) mengemukakan bahwa” bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semuanya

bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya.”

Dari pengertian diatas 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.

### **3.2 Tujuan Bimbingan Kelompok**

layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada siswa (klien) dimana dalam bimbingan kelompok memiliki tujuan yang harus dicapai.

Tujuan bimbingan kelompok seperti yang dikemukakan oleh Prayitno (1995: 178) adalah:

- a. Mampu berbicara di depan orang banyak.
- b. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak.
- c. Belajar menghargai pendapat orang lain.
- d. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya.

- e. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif).
- f. Dapat bertenggang rasa.
- g. Menjadi akrab satu sama lainnya.
- h. Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Menurut Tohirin (2008: 172), secara umum “layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara lebih khusus layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa”.

Layanan bimbingan kelompok merupakan media pengembangan diri untuk dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi menerima pendapat orang lain, membina sikap dan perilaku yang normatif serta aspek-aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan potensi diri serta dapat meningkatkan perilaku komunikasi antar pribadi yang dimiliki.

### **3.3 Jenis-jenis Layanan Bimbingan Kelompok**

Didalam layanan bimbingan kelompok ada beberapa jenis-jenis bimbingan kelompok yaitu bimbingan kelompok topik bebas dan bimbingan topik tugas.

Seperti Menurut Prayitno (1995: 24-25) bahwa dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok dikenal dua jenis kelompok, yaitu kelompok bebas dan kelompok tugas :

### 1. Bimbingan Kelompok Topik Bebas

Dalam kegiatannya para anggota bebas mengemukakan segala pikiran dan perasaannya dalam kelompok. Selanjutnya apa yang disampaikan mereka dalam kelompok itulah yang menjadi pokok bahasan kelompok. bimbingan kelompok bebas adalah salah satu bentuk penyelenggaraan bimbingan kelompok. Dalam kegiatannya para anggota kelompok bebas mengemukakan segala pikiran dan perasaannya dalam kelompok. Selanjutnya, apa yang disampaikan mereka dalam kelompok itulah yang menjadi pokok bahasan kelompok.”

### 2. Bimbingan Kelompok Topik Tugas

Dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok tugas arah dan isi kegiatannya tidak ditentukan oleh para anggota, melainkan diarahkan kepada penyelesaiannya suatu tugas. Pemimpin kelompok mengemukakan suatu tugas untuk selanjutnya dibahas dan diselesaikan oleh anggota kelompok. Amti (1991: 106) juga menjelaskan bahwa “bimbingan kelompok tugas adalah salah satu bentuk penyelenggaraan bimbingan kelompok dimana arah dan isi kegiatan kelompok itu tidak ditentukan oleh anggotanya melainkan diarahkan kepada penyelesaian suatu tugas. Tugas yang dikerjakan kelompok itu berasal dari pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok mengemukakan suatu tugas pada kelompok untuk selanjutnya dibahas dan diselesaikan oleh anggota kelompok.”

### **3.4 Tahap-tahap Layanan Bimbingan Kelompok**

Dalam layanan Bimbingan Kelompok ada beberapa tahap dalam proses pemberian layanan yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

Menurut Prayitno (1995: 40) “Ada empat tahapan bimbingan kelompok sebagai berikut : (a). Pembentukan, (b), Peralihan, (c), Kegiatan, (d), Pengakhiran.

Penjelasan dari pendapat diatas tentang tahap-tahap layanan bimbingan kelompok ialah:

a. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini yaitu:

- 1) Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling
- 2) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan kelompok
- 3) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
- 4) Teknik khusus
- 5) Permainan penghangatan/pengakraban

b. Tahap Peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada kalanya juga jembatan itu ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam keadaan seperti ini pemimpin kelompok, dengan gaya kepemimpinannya yang khas, membawa para anggota meniti jembatan itu dengan selamat.

Adapun yang dilaksanakan dalam tahap ini yaitu:

- 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
- 2) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
- 3) Membahas suasana yang terjadi
- 4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
- 5) Bila perlu kembali kepada beberapa aspek tahap pertama.

c. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati.

Tahap ini ada berbagai kegiatan yang dilaksanakan terutama jika membahas topik tugas, yaitu:

- 1) Pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik
- 2) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas menyangkut masalah atau topik yang dikemukakan pemimpin kelompok
- 3) Anggota membahas masalah atau topik tersebut secara mendalam dan tuntas
- 4) Kegiatan selingan.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Ada beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini, yaitu:

- 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
- 2) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
- 3) Membahas kegiatan lanjutan.
- 4) Mengemukakan pesan dan harapan.

### **3.5 Komponen dalam Layanan Bimbingan Kelompok**

Komponen –komponen yang ada dalam layanan bimbingan kelompok diantaranya terdapat pimpinan kelompok dan anggota kelompok, dinamika kelompok, Prayitno (2004 :4)

#### **1. Pimpinan Kelompok**

Pemimpin kelompok adalah orang yang memimpin jalannya bimbingan kelompok. Secara umum yang perlu dikuasai oleh pemimpin kelompok adalah kemampuan dalam mengelola kelompok. Tugas pemimpin kelompok dikatakan berhasil apabila dinamika kelompok berjalan dengan baik maka akan dicapai tujuan umum maupun khusus bimbingan kelompok dapat tercapai.

Amti (1991: 108) menyebutkan beberapa peran yang harus dijalankan oleh

pemimpin kelompok adalah :

- a. Memberikan bantuan dan pengarahan kepada kelompok. Bantuan dan pengarahan itu dapat menyangkut isi dan dapat juga menyangkut proses kegiatan kelompok itu sendiri.
- b. Membantu anggota kelompok untuk dapat menjalankan peranannya dengan baik.
- c. Memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok.
- d. Mengatur lalu lintas kegiatan kelompok.
- e. Menjaga agar kegiatan kelompok tidak merusak atau menyakiti satu orang atau lebih anggota kelompok.

Dari penjabaran di atas dapat diketahui bahwa pemimpin kelompok mempunyai peran yang besar dalam kelancaran proses bimbingan kelompok tersebut, karena pemimpin kelompoklah yang mengarahkan anggota kelompok untuk melaksanakan kegiatan sesuai aturan.

## **2. Anggota Kelompok**

Untuk terselenggaranya bimbingan kelompok, seorang konselor harus membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan tertentu untuk menjadi anggota bimbingan kelompok. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok) dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok dapat dipengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah kelompok tidak terlalu besar dan tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa anggota kelompok yaitu anggota yang mengikuti dalam pembentukan kelompok yang memiliki persyaratan tertentu, jumlah kelompok tidak terlalu kecil atau terlalu besar.

Amti (1991: 108) menyebutkan beberapa peran yang harus dijalankan oleh anggota kelompok adalah :

- a. Membantu terbinanya suasana keakraban dalam kelompok.
- b. Membantu tercapainya tujuan bersama.
- c. Ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.

- d. Mampu berkomunikasi serta terbuka dalam kelompok.
- e. Berusaha membantu teman-teman dalam kelompok.
- f. Menyadari pentingnya kegiatan kelompok.

Dapat disimpulkan bahwa suatu layanan bimbingan kelompok tidak akan berjalan dengan lancar tanpa adanya peran aktif anggota kelompok dalam melaksanakan tahap demi tahap kegiatan bimbingan kelompok.

### **3. Dinamika Kelompok**

Dalam kegiatan bimbingan kelompok dinamika kelompok sengaja ditumbuh kembangkan, karena dinamika kelompok adalah hubungan interpersonal yang ditandai dengan semangat, kerja sama antara anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan mencapai tujuan kelompok. Hubungan interpersonal ini nantinya akan mewujudkan rasa kebersamaan diantara anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk dapat lebih menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan cenderung untuk membentuk hubungan yang berarti dan bermakna di dalam kelompok. Dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan suatu kelompok.

Sudjarwo (2011: 17) menyebutkan bahwa fungsi kerja kelompok tersebut menyangkut beberapa bidang antara lain: (a) Kepuasan, (b) informasi, (c) penyebarluasan, (d) koordinasi, (e) klarifikasi, (f) komunikasi.

Penjelasan dari beberapa bidang fungsi kerja kelompok tersebut ialah:

- a. kepuasan, maksudnya ialah kelompok dapat memberikan kepuasan pada semua anggota sehingga kekompoakkan kelompok kan terwujud,
- b. informasi, maksudnya hal-hal yang harus dilakukan anggota kelompok dalam mencari informasi. Keaktifan mencari informasi merupakan nafas kelompok.

- c. penyebarluasan, artinya upaya penyebaran informasi ke seluruh anggota. Upaya tepat waktu dan cepat adalah motto yang seharusnya hidup dalam kelompok ini.
- d. koordinasi, di dalam kelompok para anggota harus ada kesamaan pendapat sehingga timbul kesamaan sikap dari para anggotanya tentang sesuatu yang akan dicapai.
- e. klarifikasi, semua aturan-aturan yang ada di dalam kelompok harus betul-betul jelas. Jelas mana yang dapat disampaikan secara terbuka dan mana yang cukup rahasia serta batas mana tingkat kerahasiaan sesuatu.
- f. komunikasi, di dalam kelompok harus jelas semua komunikasi lengkap dengan salurannya. Jika datang dari atas (informasi/instruksi) harus jelas melalui saluran mana. Demikian juga dari bawah ke atas (aspirasi) harus jelas sampai mana aspirasi itu harus sampai. Sebab ada hal-hal tertentu yang tidak harus sampai ke bawah betul. Sebaliknya ada hal-hal tertentu yang tidak harus sampai pada top pimpinan betul. Justru di sini antara lain letak dari dinamika kelompok.

### **3.6 Asas-asas Dalam Layanan Bimbingan Kelompok**

Menurut Prayitno (2004: 13-15) dalam bimbingan kelompok terdapat beberapa asas, diantaranya asas kerahasiaan, kesukarelaan, kegiatan dan keterbukaan, kekinian, dan kenormatifan juga asas keahlian.

#### **1. Asas kerahasiaan**

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok.

## 2. Asas kesukarelaan

Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.

## 3. Asas kegiatan dan keterbukaan

Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.

## 4. Asas kekinian

Yaitu memberikan topik atau materi yang dibahas bersifat aktual dan hal-hal yang terjadi sekarang. hal-hal yang direncanakan sesuai dengan kondisi sekarang.

## 5. Asas kenormatifan

Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

## 6. Asas keahlian

Yaitu diperlihatkan oleh pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan. Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa asas dalam pelaksanaan bimbingan kelompok sangat penting dan sngat diperlukan guna kelancaran dan keefektifan pelaksanaan kegiatan tersebut. Dalam hal ini pemimpin kelompok membantu mengarahkan anggotnya dalam penerapan asas-asas demi keberhasilan suatu layanan bimbingan kelompok.

## B. Kerangka Konseptual

*Brain Gym* merupakan serangkaian latihan gerak sederhana yang menyenangkan dan dapat memudahkan kegiatan belajar serta membantu penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari. Gerakan *Brain Gym* dibuat untuk menstimulasi, meringankan atau merelaksasi seseorang yang terlibat dalam situasi belajar tertentu. Layanan bimbingan kelompok merupakan 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. Konsentrasi belajar merupakan pemusatan pikiran, perhatian serta kesadaran terhadap suatu pelajaran dan mengesampingkan hal – hal yang tidak ada hubungannya dengan proses belajar.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa teknik *brain gym* tersebut dapat diterapkan melalui layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa.

**Tabel 2.1**

**Tabel Kerangka Konseptual**



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Lokasi dan Waktu

##### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di SMP SWASTA IMELDA MEDAN.

Adapun yang menjadi pertimbangan peneliti memilih lokasi ini adalah :

- Lokasi tersebut belum pernah dilakukan penelitian pada masalah yang sama
- Lokasi yang tidak jauh dari tempat tinggal peneliti

##### 2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian direncanakan mulai bulan Oktober - Maret 2018, jadwal yang direncanakan sampai sidang meja hijau seperti tabel 3.1 dibawah ini.

**Tabel 3.1**

**RINCIAN WAKTU PELAKSANAAN PENELITIAN**

NO	Jenis Kegiatan	Bulan																							
		Oktober				November				Desember				Januari				februari				Maret			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul	■																							
2	ACC Judul		■																						
3	Penulisan Proposal			■	■	■																			
4	Bimbingan proposal							■	■	■	■														
5	Seminar Proposal												■												
6	Riset													■	■	■									
7	Pengolahan Data																■								
8	Penulisan Skripsi																■	■	■						
9	Bimbingan Skripsi																		■	■					
10	Pengesahan Skripsi																			■	■				
11	Sidang Meja Hijau																						■		

## B. Subjek dan Objek

### 1. Subjek

Menurut Sugiono (2010: 118), menyatakan bahwa “ sampel atau subjek adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut”.

Subjek penelitian kualitatif adalah mereka para responden atau informen yang dijadikan sebagai narasumber untuk menggali yang dibutuhkan peneliti. Maka dalam penelitian ini ditentukan subjek penelitian yang kiranya peneliti menggali informasi dari mereka yakni, guru bimbingan konseling dan siswa. Data subjek dari penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.2 dibawah ini.

**Tabel 3.2**

**Subjek Siswa Kelas VII SMP Swasta Imelda Medan**

NO	Kelas	Jumlah Siswa
1	VII-A	32
2	VII-B	35
3	VII-C	33
4	VII-D	33
5	VII-E	35
Jumlah		168

## 2. Objek Penelitian

Menurut Sugiono (2010:38) “ Objek penelitian yaitu suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”

Objek penelitian ini memakai penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang tujuannya untuk menganalisis fenomena atau kejadian. Oleh sebab itu, peneliti mengambil 8 orang siswa dari kelas VII-E SMP Swasta Imelda Medan dengan menggunakan sistem purposive sampling (sampel bertujuan) yaitu sampel bertujuan atau sampel yang diambil secara sengaja dipilih oleh peneliti karena yang didasari ciri-ciri atau karakteristik yaitu kurang memiliki konsentrasi belajar yang baik.

Jumlah subjek dari 5 kelas tersebut dengan jumlah siswa sebanyak 168 orang. Maka objek yang digunakan hanya satu kelas yaitu kelas VII-E yang berjumlah 35 orang sebanyak 8 siswa. Seperti yang terlihat pada tabel 3.3 dibawah ini:

**Tabel 3.3**

### **Objek penelitian**

No	Kelas	Subjek	Objek
1	VII-E	35 siswa	8 siswa
Total		35 siswa	8 siswa

### C. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini ada beberapa variabel yang akan digunakan variabel independen (bebas) yaitu variabel X dan dependen (terikat) yaitu variabel Y.

Adapun variabel bebas yaitu layanan bimbingan kelompok dan teknik brain gym, variabel terikat adalah meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

### D. Defenisi Oprasional

#### a. Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu objek. Misalnya konsentrasi pikiran, perhatian dan sebagainya. Dalam belajar diperlukan konsentrasi dalam perwujudan perhatian terpusat pada suatu pelajaran. Maka konsentrasi merupakan salah satu aspek pendukung siswa untuk mencapai prestasi yang baik. Apabila konsentrasi berkurang maka dalam mengikuti pelajaran di kelas maupun belajar secara pribadi pun dapat terganggu.

#### b. Teknik *Brain Gym*

*Brain Gym* adalah serangkaian latihan gerak sederhana yang menyenangkan dan dapat memudahkan kegiatan belajar serta membantu penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari. Gerakan *Brain Gym* dibuat untuk menstimulasi, meringankan atau merelaksasi seseorang yang terlibat dalam situasi belajar tertentu. Gerakan *Brain Gym* menunjang perubahan elektrik dan kimiawi yang berlangsung selama semua kejadian mental dan fisik.

#### c. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan 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.

### **E. Desain Penelitian**

Teknik *brain gym* yang dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok. Dalam penelitian ini langkah-langkah yang akan dilakukan, meliputi tiga langkah yaitu:

1. Kondisi konsentrasi belajar siswa sebelum penelitian
2. Teknik *brain gym*
3. Hasil yang diharapkan

Pedomannya dapat dilihat pada tabel 3.4 dibawah ini.

**Tabel 3.4**

No	Kondisi konsentrasi belajar siswa sebelum penelitian
1	Siswa tidak memberikan respon positif pada materi yang dipelajari.
2	Siswa lambat dalam menerima materi pembelajaran yang diberikan oleh guru.
3	Siswa tidak memperhatikan ketika guru menjelaskan pelajaran dan mengobrol-ngobrol yang tidak ada maknanya.
4	Siswa mudah cepat bosan saat pembelajaran sedang berlangsung

No	Teknik <i>brain gym</i> yang akan diberikan
1	<p><b>Gerakan silang</b> : Gerakan silang dilakukan dengan cara menggerakkan perlahan-lahan tangan dan kaki secara berlawanan. Ketika tangan kanan bergerak menyentuh lutut kaki kiri, tangan kiri harus diam disamping tubuh agar dapat dirasakan bagian tubuh yang bergerak dan yang diam. Demikian juga, ketika tangan kiri bergerak menyentuh lutut kaki kanan, tangan kanan harus diam disamping tubuh.</p>
2	<p><b>Gerakan pasang telinga</b> : Gerakan pasang telinga dapat membantu anak dalam mempertajam pendengarannya dan menghilangkan ketegangan pada tulang-tulang kepala. Gerakan ini mengaktifkan lebih dari 400 titik akupunktur dibagian telinga.</p>
3	<p><b>Gerakan saklar otak</b> : Saklar otak merupakan jaringan lunak yang terletak di dada, yaitu dibawah tulang selangka pada bagian kiri dan kanan tulang dada. Gerakan saklar otak sangat bermanfaat untuk menstimulus kelancaran gerak pembuluh arteri yang membawa dara segar menuju otak.</p>
4	<p><b>Gerakan putaran leher</b> : Gerakan putaran leher dapat membantu sistem saraf pusat menjadi lebih rileks dan pemusatan perhatian, seperti menatap orang untuk</p>

	berkomunikasi menjadi lebih fokus dan lebih mengurangi efek pegal-pegal sehabis belajar.
<b>5</b>	<b>Gerakan burung hantu</b> : Gerakan burung hantu dapat menggerakkan kepala dan mata secara bersamaan sehingga mempunyai jangkauan penglihatan yang cukup jauh dan mampu memutar kepalanya hingga 180°, serta memiliki pendengaran yang sangat kuat.

<b>No</b>	<b>Hasil yang diharapkan setelah penelitian</b>
<b>1</b>	Siswa dapat memebrikan respon positif pada materi yang dipelajari
<b>2</b>	Siswa menjadi tidak lambat dalam menerima materi pembelajaran yang diberikan oleh guru
<b>3</b>	siswa lebih memperhatikan guru serta lebih konsentrasi pada pelajaran, dan tidak lagi mengobrol-ngombrol hal yang tidak bermakna.
<b>4</b>	Siswa menjadi tidak cepat bosan pada pembelajaran sedang berlangsung

## **F. Instrumen Penelitian**

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan penelitian ini digunakan alat atau disebut juga sebagai instrumen dalam penelitian meliputi : observasi, wawancara, selanjutnya dijelaskan sebagai berikut :

### **1. Observasi**

Semua bentuk penelitian, baik penelitian kuantitatif atau kualitatif mengandung aspek observasi didalamnya. Penelitian menggunakan observasi dengan tujuan langsung pada situasi dan keadaan yang sebenarnya. Menurut Imam Gunawan (2013 : 143) “ Observasi adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengadakan penelitian secara teliti, serta pencatatan secara sistematis”. Yang diobservasi adalah siswa kelas VII-E SMP Swasta Imleda Medan.

### **2. Wawancara**

Menurut Imam Gunawan (2013: 160) “ wawancara adalah suatu percakapan yang diarahkan pada suatu masalah tertentu, ini merupakan proses tanya jawab lisan, dimana dua orang atau lebih berhadap-hadapan dengan fisik”.

## **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data yang digunakan adalah metode deskriptif yang analitik, yaitu mendeskripsikan data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka. Data yang berasal dari naskah, wawancara, catatan lapangan, dokumen dan sebagainya, kemudian dideskripsikan sehingga dapat memberikan kejelasan terhadap kenyataan atau realita.

Menurut Sugiono (2010: 337) “ Analisa data dalam penelitian kualitatif , dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai

pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai. Bila jawaban yang diwawancarai setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melakukan pertanyaan lagi, sampai tahap tertentu, diperoleh data yang dianggap kredibel”.

Aktivitas dalam analisis data yaitu, mereduksi data, menyajikan data, dan membuat kesimpulan. Selanjutnya dijelaskan sebagai berikut:

a. Mereduksi Data

Menurut Sugiono ( 2010: 338 ) “ mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan”.

b. Menyajikan Data

Menurut Sugiono ( 2010 : 341 ) “ Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data (menyajikan data ). Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan sejenisnya. Dengan mendisplaykan data maka akan mempermudah untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut. Dalam mendisplaykan data, selain dengan teks yang naratif, juga dapat berupa grafik, matrik, dan jejaring kerja”.

c. Penarikan kesimpulan

Menurut Sugino (2010 : 345 ) “ Penarikan kesimpulan pada penelitian kualitatif adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Penemuan berupa deskriptif atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan interaktif, hipotesis atau teori“. Data yang diperoleh melalui hasil wawancara dianalisis dengan cara mencatat yang menghasilkan catatan lapangan , sehingga hal ini diberi kode agar sumber dayanya tetap ditelusuri. Sehingga diperoleh gambaran secara lengkap bagaimana meningkatkan konsentrasi siswa di SMP Swasta Imelda Medan Tahun Ajaran 2017/2018.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data**

##### **1. Gambaran Umum Sekolah**

Sekolah SMP Swasta Imelda Medan terletak di Jalan Bilal Ujung No. 24 Pulo Brayan Darat I Kecamatan Medan Timur. Sekolah ini memiliki 36 tenaga pengajar (guru) dan memiliki 440 (siswa). Sekolah ini memiliki ruangan dan bangunan sebagai fasilitas yang sangat mendukung proses kegiatan belajar mengajar antara lain: ruangan belajar(kelas), ruangan perpustakaan, ruangan laboratorium, ruangan BK, ruangan SKS.

##### **2. Profil SMP Swasta Imelda Medan**

1. Nama Sekolah : SMP SWASTA IMELDA MEDAN
2. Alamat : Jalan Bilal Ujung No. 24
3. Kelurahan : Pulo Brayan Darat I
4. Kecamatan : Medan Timur
5. Kabupaten/Kota : Kota Medan
6. Provinsi : Sumatera Utara
7. NPSN : 69895930
8. Status Kepemilikan : Yayasan
9. Nama Yayasan : Yayasan Pendidikan Imelda
10. Alamat Yayasan : Jl. Bilal No. 24
11. Tahun Didirikan : 2014
12. Tahun Beroperasi : 2014
13. Status Tanah : Milik Yayasan

14. Luas Tanah : 1838 m<sup>2</sup>  
15. Jenjang Akreditasi : A  
16. NPSN : 69895930

### **3. Visi dan Misi Sekolah SMP Swasta Imelda Medan**

Adapun visi, misi dan tujuan Sekolah SMP Swasta Imelda Medan adalah:

#### **a. Visi Sekolah**

Terwujudnya SMP sebagai pusat pendidikan dan pengembangan kepribadian, karakter peserta didik yang unggul, cerdas dan berprestasi dalam beragama dan berbangsa, berbudi pekerti, berilmu pengetahuan dan berwawasan lingkungan.

#### **b. Misi Sekolah**

1. Menanamkan nilai-nilai Agamais dalam perilaku sehari-hari
2. Menanamkan rasa cinta terhadap bangsa dan tanah air
3. Membentuk pribadi berakhlak mulia dan berprestasi tinggi
4. Mengembangkan kemampuan berkomunikasi dengan beragam bahasa
5. Menciptakan generasi yang unggul dalam iptek sehingga mampu bersaing dalam era globalisasi
6. Mewujudkan pelaksanaan, pengelolaan, perlindungan dan pelestarian lingkungan hidup

### **4. Sarana dan Prasarana Sekolah SMP Swasta Imelda Medan**

Salah satu yang mendukung keberhasilan sebuah lembaga pendidikan adalah memiliki fasilitas yang lengkap dan memadai. Setiap lembaga pendidikan harus memiliki sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung terselenggaranya proses pendidikan. Sekolah SMP Swasta Imelda Medan sarana

dan prasarana yang dimiliki sudah memadai. Sebagaimana dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

**Tabel 4.1**  
**Sarana dan Prasarana**

No	Jenis Ruang/ Fasilitas Sekolah	Jumlah	Keterangan
1	Ruang belajar (kelas)	14	Terpakai
2	Ruang kepala sekolah	1	Terpakai
3	Ruang guru	1	Terpakai
4	Perpustakaan	1	Terpakai
5	Laboratorium	3	Terpakai
6	Ruang BK	1	Terpakai
7	Ruang UKS	1	Terpakai
8	Lapangan Olahraga	1	Terpakai
9	Musolah	3	Terpakai
10	Tempat parkir	1	Terpakai
11	Toilet guru	2	Terpakai
12	Toilet siswa	6	Terpakai
13	Komputer	3	Terpakai
14	Ruang TU	1	Terpakai
15	Pengeras suara	1	Terpakai

Dari hasil penelitian ini dapat menunjukkan bahwa secara keseluruhan sarana dan prasarana yang dimiliki Sekolah SMP Swasta Imelda Medan telah lengkap dan memadai sesuai kebutuhan belajar mengajar. Keberadaan fasilitas tersebut diharapkan mampu mendukung proses pendidikan yang berlangsung sehingga mampu mewujudkan tujuan pendidikan yang berkualitas secara efektif dan efisien.

## **5. Struktur Organisasi SMP Swasta Imelda Medan**

Struktur organisasi adalah gambaran fungsi serta tanggung jawab semua bagian-bagian yang terlibat dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sekolah dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan sekolah tersebut. Sekolah

tersebut sebagai wadah kerjasama untuk mencapai sebuah tujuan tertentu didalam pelaksanaannya akan berhubungan dengan pembagian tugas yang menyangkut kepada pembagian wewenang, dan tanggung jawab. Dengan demikian akan dapat diketahui oleh pegawai apa yang harus dikerjakan dan kepada siapa ia harus bertanggung jawab atas segalanya.

Di sekolah SMP Swasta Imelda Medan terdapat susunan organisasi yang membantu kesuksesan program-program yang akan dijalankan dengan baik oleh staf-staf yang mengurus dan menjaga seperti kepala sekolah, bendahara, sekretaris, ketua tata usaha, PKS kurikulum, PKS kesiswaan, Guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah, staf-staf guru pendidik lainnya, serta siswa-siswi di SMP Swasta Imelda Medan.

## **6. Keadaan Guru di SMP Swasta Imelda Medan**

Guru merupakan salah satu unsur pendidikan dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar disekolah. Efektivitas dan efisien belajar siswa disekolah sangat bergantung kepada peran guru. Bukan hanya sebatas mengajar, guru juga harus bisa mendidik, melatih dan membimbing siswa kearah tujuan yang ditetapkan.

Guru melaksanakan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan memiliki tanggung jawab yang sangat strategis sejak merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan belajar mengajar disekolah SMP Swasta Imelda Medan. Selain itu di SMP Swasta Imelda Medan terdapat 36 orang tenaga pendidik (guru).

## 7. Data Siswa-Siswi SMP Swasta Imelda Medan

**Tabel 4.2**

**Data siswa-siswi SMP Swasta Imelda Medan Tahun Ajaran 2017/2018**

No	KELAS	JUMLAH
1	VII	165 Orang
2	VII	142 Orang
3	IX	133 Orang
<b>JUMLAH</b>		<b>440 Orang</b>

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa siswa SMP Swasta Imelda Medan berjumlah 440 orang dari kelas VII- IX. Jumlah siswa SMP Swasta Imelda Medan yang terdapat diatas secara terperinci dapat dilihat dilampiran.

## 8. Keadaan Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Swasta Imelda Medan

Guru bimbingan dan konseling adalah guru yang memberikan bantuan terhadap peserta didik agar bisa menerima dan memahami diri dan lingkungan sekitarnya untuk mengarahkan diri secara positif terhadap tuntutan norma-norma kehidupan. Di SMP Swasta Imelda Medan.

Sarana dan prasarana yang dimiliki guru bimbingan dan konseling di SMP Swasta Imelda Medan adalah ruangan bimbingan dan konseling berjumlah 1 ruangan namun bergabung dengan ruangan TU, meja guru bimbingan dan konseling memiliki 1 meja, 1 set kursi tamu dan lemari yang gunanya untuk menyimpan data siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan sarana dan orasarana yang dimiliki guru bimbingan dan konseling di SMP Swasta Imelda

Medan kurang efektif dan efisien untuk digunakan dalam mengatasi masalah siswa yang ada, karena keterbatasan guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan program layanan bimbingan dan konseling.

## **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

Dalam penelitian ini dilakukan di SMP Swasta Imelda Medan adalah Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Teknik *Brain Gym* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. Deskripsi yang berkenaan dengan hasil penelitian, berdasarkan jawaban atas pertanyaan peneliti melalui wawancara terhadap sumber data dan pengamatan langsung dilapangan (observasi). Diantara pertanyaan dalam penelitian adalah sebagai berikut (1). Pelaksanaan Bimbingan Kelompok di SMP Swasta Imled Medan, (2). Pemahaman tentang Konsentrasi Belajar siswa dan Teknik *Brain Gym* di SMP Swasta Imelda Medan, (3). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Teknik *Brain Gym* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP Swasta Imelda Medan.

### **1. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok di SMP Swasta Imleda Medan**

Bimbingan sangat dibutuhkan untuk memberikan bantuan kepada peserta didik agar bisa mengembangkan dan mengontrol diri secara optimal serta memberi jalan menentukan rencana masa depan yang lebih baik. Berikut dijelaskan pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMP Swasta Imelda Medan.

Wawancara yang peneliti lakukan dengan bapak Try Susetyo SH. Selaku kepala sekolah SMP Swasta Imleda Medan mengenai pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMP Swasta Imelda Medan belum optimal dikarenakan kurangnya personil guru BK tidak sebanding dengan banyaknya siswa disekolah tersebut. Jumlah guru BK terdiri dari 2 orang. Yang menjadikan salah satu belum

optimalnya pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMP Swasta Imelda Medan dikarenakan 1 orang guru bimbingan dan konseling bukan berasal dari jurusan bimbingan dan konseling melainkan dari jurusan Agama Islam. Di sekolah ini terdapat juga ruangan bimbingan dan konseling namun hanya seadanya saja dan masih digabung dengan ruangan TU.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada ibu Rizky Zulpiany Hasibuan, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling di SMP Swasta Imelda Medan 16 Januari 2018 mengenai pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling disekolah. Ibu Rizky Zulpiany, S.Pd mengatakan pelaksanaan layana bimbingan dan konseling belum optimal, dikarenakan tidak sebandingnya antara jumlah guru bimbingan dan konseling dengan banyaknya jumlah siswa yang terdapat disekolah ini, selain itu beliau hanya pernah melaksanakan layanan informasi, layanan orientasi ,layanan individual. Layanan tersebut tidak dilaksanakan sesuai prosedur layanan bimbingan dan konseling atau hanya dilakukan seadanya saja, sedangkan layanan yang lainnya belum terlaksanakan dengan efektif, beliau juga dirangkap menjadi guru piket.

Hal ini sesuai dengan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 16 januari 2018 di SMP Swasta Imleda Medan bahwa layanan yang pernah diberikan kepada siswa hanya layanan informasi, layanan konseling individual. Sedangkan layanan yang lainnya belum terlaksanakan dengan baik.

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa belum semua layanan bimbingan dan konseling dilaksanakan di SMP Swasta Imelda Medan, dikarenakan guru bimbingan dan konseling belum optimal memberikan layanan yang seharusnya diberikan kepada siswa.

## **2. Pemahaman Konsentrasi Belajar Siswa dengan Teknik *Brain gym* di Kelas VII-E di SMP Swasta Imelda Medan**

Dalam pemahaman mengenai konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym* yaitu mengenalkan pengertian konsentrasi belajar dan teknik *brain gym*, tujuan konsentrasi belajar dan teknik *brain gym*, ciri-ciri konsentrasi belajar siswa, jenis-jenis teknik *brain gym* yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Peneliti melakukan wawancara dengan bapak Try Susetyo SH selaku kepala sekolah SMP Swasta Imelda Medan pada tanggal 18 Januari 2018 mengenai pemahaman tentang konsentrasi belajar siswa dengan menggunakan teknik *brain gym* dan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, kepala sekolah menyatakan bahwa sebagian siswa kelas VII yang pemahamannya tentang konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym* masih kurang diantaranya masih ada siswa-siswa yang tidak dapat berkonsentrasi belajar dengan baik dan tidak optimal, dikarenakan masih terbawanya sikap siswa-siswi yang sering bermain-main ketika belajar saat sekolah dasar(SD), jadi masih butuh proses beradaptasi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama (SMP).

Hal ini didukung dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan kepala sekolah serta observasi yang dilakukan oleh peneliti, bahwa benar ada siswa yang tidak dapat berkonsentrasi belajar dengan baik.

Sedangkan menurut informasi dari ibu Rizky Zulpiany Hasibuan S,Pd pada tanggal 18 Januari 2018 selaku guru bimbingan dan konseling terdapat 8 orang siswa yang pemahamannya kurang mengenai konsentrasi belajar dan teknik

*brain gym*, karena mereka tidak dapat berkonsentrasi dengan optimal ketika belajar, mereka juga tidak pernah diberikan layanan bimbingan kelompok dan tidak pernah diberikan teknik-teknik *brain gym* yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar, sehingga mereka tidak paham mengenai konsentrasi belajar yang sangat penting bagi mereka ketika proses pembelajaran.

Peneliti melakukan wawancara siswa pada tanggal 23 Januari 2018 dengan siswa VII-E yang berjumlah 8 orang mengenai pemahaman tentang konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym* melalui layanan bimbingan kelompok. Sebelum peneliti melakukan penelitian kepada mereka, mereka sangat sulit untuk berkonsentrasi.

Dari pernyataan di atas, dapat dipahami bahwa masih ada beberapa siswa yang belum paham tentang konsentrasi belajar dan teknik *brain gym* di SMP Swasta Imelda Medan. Hal ini didukung dengan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh penulis.

### **3. Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa dengan Teknik *Brain Gym* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok sangat dibutuhkan bagi siswa yang tidak memahami pentingnya konsentrasi belajar pada diri mereka. Layanan bimbingan kelompok adalah satu kegiatan yang dilakukan sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengembangkan potensi diri, yakni : bakat, minat, dan kemampuan berkomunikasi serta memperoleh informasi baru dari topik yang akan dibahas.

Meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym* melalui layanan bimbingan kelompok dilakukan peneliti berlangsung 2 (dua) kali

pertemuan, pelayanan ini diberikan kepada siswa kelas VII-E yang menjadi objek penelitian ini. Objek tersebut adalah siswa yang kurang konsentrasi belajar yang berjumlah 8 orang.

## 1) Perencanaan Penelitian Sebelum tindakan

### a) Perencanaan

Peneliti mengadakan kesepakatan awal sebelum diadakan kegiatan bimbingan kelompok, bertujuan untuk pembentukan awal kelompok dimana anggota kelompok mulai mengemukakan masalahnya, dan untuk menuntaskan masalah sampai efektif, maka dilanjutkan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan pembahasan masalah anggota kelompok, berikut jadwal pertemuan pemberian layanan bimbingan kelompok :

**Tabel 4.3 Jadwal Rancangan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok**

No	Tanggal	Layanan Bimbingan Kelompok			Ket
		Pertemuan I	Pertemuan II	Pertemuan III	
1	24 Januari 2018	ü			
2	29 Januari 2018		ü		

### b) Tindakan

Pada tahap tindakan, peneliti melakukan tindakan bimbingan kelompok. Pelaksanaan tindakan pada pertemuan yang pertama dengan tahap sebagai berikut:

#### 1. Pertemuan I

Pada pertemuan pertama, peneliti mengadakan layanan bimbingan kelompok sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok yang telah dibuat. Pelaksanaan Layanan dilakukan di ruang kelas dengan suasana

yang nyaman selama kurang lebih 45 menit. Berikut penjelasan tahap-tahap bimbingan kelompok:

a. Tahap Pembentukan

Peneliti sebagai pimpinan kelompok membuka kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada anggota kelompok. Setelah itu mengajak anggota kelompok untuk sama-sama berdoa untuk dapat memudahkan terselesaikannya masalah anggota kelompok dalam layanan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan, peneliti menerangkan secara ringkas dan jelas apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok, tujuan yang ingin dicapai dan asas-asas yang harus dipatuhi oleh seluruh anggota kelompok, setelah itu dilanjutkan kegiatan perkenalan nama dan hoby untuk lebih mengakrabkan antara anggota kelompok yang satu dengan yang lain.

b. Tahap Peralihan

Pada tahap ini, peneliti sebagai pimpinan kelompok melihat kesiapan anggota kelompok sebelum memasuki tahap kegiatan dengan melihat dan menanyakan kesiapan dari masing-masing anggota kelompok.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini peneliti menyampaikan topik yang akan dibahas sesuai dengan permasalahan yaitu meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym*. Pertemuan ini membahas tentang pengertian konsentrasi belajar dan pengertian teknik *brain gym* yang akan dikemukakan dari masing-masing anggota kelompok. Yang dibahas disini adalah defenisi konsentrasi belajar dan teknik

*brain gym*, ciri-ciri konsentrasi belajar, manfaat teknik *brain gym*, dan jenis-jenis gerakan teknik *brain gym*.

Masing-masing anggota kelompok mengemukakan pendapatnya dan masukan-masukannya yang diberikan setiap anggota kelompok.

AP :“ Menurut saya konsentrasi belajar adalah terfokus saat sedang belajar”

CAP : “ Konsentrasi belajar itu, benar-benar harus serius ketika saat belajar dan harus memperhatikan pelajaran yang disampaikan oleh guru”

MRF : “ Dari pengertian yang telah dikemukakan tadi dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah terfokus saat belajar dan lebih memperhatikan guru yang sedang menjelaskan pelajaran”

Dari hasil tersebut terlihat bahwa siswa mampu mengemukakan pendapatnya sesuai dengan materi yang dibahas walaupun dalam pertemuan pertama ini siswa masih harus ditunjuk saat mengemukakan pendapat.

#### d. Tahap Pengakhiran

Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera berakhir dan memberikan kesempatan kepada masing-masing anggota kelompok untuk menyampaikan kesan saat mengikuti bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan

RDH :“ Kesannya, kegiatan ini menyenangkan dan dapat menambah wawasan saya. Pesan saya bu, semoga saya dan teman-teman bisa lebih berkonsentrasi lagi saat belajar”.

DS :“ Kesannya bu, kegiatan ini membuat saya menjadi paham betapa pentingnya konsentrasi saat belajar bu”.

LASP : kesannya buk, saya menjadi tahu , bahwa ada teknik *brain gym* / senam otak yang dapat membuat konsentrasi belajar buk, pesan saya, semoga saya dan teman-teman dapat melakukan teknik-teknik tersebut dengan baik agar konsentrasi belajar kami lebih baik buk”

Pimpinan dan anggota kelompok menyepakati jadwal pertemuan berikutnya kemudian berdoa dan menutup kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan bersalam-salaman.

## **2. Pertemuan II**

Setelah menyepakati jadwal yang telah ditentukan dipertemuan sebelumnya, pada pertemuan kedua peneliti mengadakan layanan bimbingan kelompok yang telah dibuat. Pelaksanaan layanan juga dilakukan diruang kelas VII-E dengan susana yang nyaman selama lebih kurang 45 menit. Berikutnya dijelaskan tahap-tahap bimbingan kelompok.

### **a. Tahap Pembentukan**

Seperti pada pertemuan sebelumnya, peneliti sebagai pimpinan kelompok membuka kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan mengucapkan dalam dan terimakasih kepada anggota kelompok. Stelah itu mengajak anggota kelompok untuk sama-sama berdoa untuk dapat memudahkan terselesaikannya permasalahan yang akan dibahas dalam layanan bimbingan kelompok ini. Peneliti menanyakan kepada anggota kelompok pengertian bimbingan kelompok , tujuan yang ingin dicapai dan asas-asas yang harus dipatuhi oleh seluruh anggota kelompok.

#### b. Tahap Peralihan

Pada tahap ini, peneliti melihat kesiapan anggota kelompok sebelum memasuki tahap kegiatan dengan menanyakan kesiapan dari masing-masing anggota kelompok untuk membahas materi yang akan disampaikan.

#### c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini, peneliti mengemukakan materi yang akan dibahas, sebelumnya peneliti menjelaskan kembali pengertian konsentrasi belajar dan teknik *brain gym*, indikator konsentrasi belajar dengan teknik *brain gym*, sehingga ditentukan materi yang akan dibahas yaitu “ Meningkatkan konsentrasi belajar dengan teknik *brain gym*” sesuai dengan Rencana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok (RPLBK) yang telah dibuat.

Peneliti memberikan contoh gerakan-gerakan dari teknik *Brain Gym* beserta penjelasannya seperti : **Gerakan silang** : gerakan silang dilakukan dengan cara menggerakkan perlahan-lahan tangan dan kaki secara berlawanan, ketika tangan kanan bergerak menyentuh lutut kaki kiri, tangan kiri harus diam disamping tubuh agar dapat dirasakan bagian tubuh yang bergerak dan yang diam. Demikian juga, ketika tangan kiri bergerak menyentuh lutut kaki kiri, tangan kanan harus diam disamping tubuh. **Gerakan pasang telinga** : Gerakan pasang telinga dapat membantu anak dalam mempertajam pendengarannya dan menghilangkan ketegangan pada tulang-tulang kepala. Gerakan ini mengaktifkan lebih dari 400 titik akupunktur dibagian telinga. **Gerakan saklar otak** : Saklar otak merupakan jaringan lunak yang terletak di dada, yaitu dibawah tulang selangka pada bagian kiri dan kanan tulang dada. Gerakan saklar otak sangat bermanfaat untuk menstimulus kelancaran gerak pembuluh arteri yang membawa

dara segar menuju otak. **Gerakan burung hantu** : Gerakan burung hantu dapat menggerakkan kepala dan mata secara bersamaan sehingga mempunyai jangkauan penglihatan yang cukup jauh dan mampu memutar kepalanya hingga 180°, serta memiliki pendengaran yang sangat kuat. **Gerakan putaran leher** : Gerakan putaran leher dapat membantu sistem saraf pusat menjadi lebih rileks dan pemusatan perhatian, seperti menatap orang untuk berkomunikasi menjadi lebih fokus dan lebih mengurangi efek pegal-pegal sehabis belajar.

Masing-masing anggota kelompok diberi kesempatan untuk memperagakan gerakan-gerakan teknik *brain gym* yang telah dijelaskan serta dicontohkan oleh peneliti atau pimpinan kelompok. Pada awalnya anggota kelompok terlihat bingung dalam memperagakan gerakan-gerakan teknik *brain gym* tersebut, namun setelah mencoba gerakan tersebut berulang-ulang, masing-masing dari anggota kelompok mulai bisa dan terbiasa melakukan gerakan-gerakan teknik *brain gym*.

Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa anggota kelompok mampu memperagakan gerakan-gerakan teknik *brain gym* yang telah dibahas dan anggota kelompok terlihat lebih aktif saat memperagakan gerakan-gerakan teknik *brain gym*.

#### d. Tahap Pengakhiran

Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera berakhir. Masing-masing anggota kelompok menyampaikan kesan, pesan dan harapannya setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok ini.

LASP : “ Kesannya senang bu bisa ikut dalam kegiatan seperti ini lagi, pesannya buat teman-teman , agar bisa mempraktekan gerakan teknik *brain gym* tersebut agar bisa berkonsentrasi belajar “.

SSN : “ Kesannya , saya senang melakukan gerakan-gerakan teknik *brain gym* ini bu, pesannya agar saya dan teman-teman bisa lebih berkonsentrasi belajar setelah melakukan gerakan *brain gym* ini bu”.

Peneliti dan anggota kelompok membahas waktu untuk melakukan kegiatan lanjutan yang kemudian disepakati. Kegiatan bimbingan kelompok pertemuan kali ini diakhiri dengan doa dan menyanyikan lagu “ Sayonara”.

### **3. Observasi**

Observasi dilakukan selama kegiatan bimbingan kelompok berlangsung. Observasi dilakukan pada saat kegiatan berlangsung dimana peneliti mengamati jalannya kegiatan. Hasilnya dilihat dari hasil wawancara yang digunakan observer selama proses bimbingan kelompok berlangsung, laiseg, laijapen setelah 1 siklus selesai. Hasil wawancara yang dilakukan pada siswa ialah (AP) Menyatakan bahwa ia tidak pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok sebelumnya, (CAP) menyatakan bahwa sebelumnya tidak tahu bagaimana langkah-langkah dalam layanan bimbingan kelompok, (RN) menyatakan bahwa dengan adanya layanan bimbingan kelompok ini ia menjadi lebih mudah dalam berbagi masalah serta menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya, (DS) menyatakan bahwa ia baru mengetahui bahwasannya ada gerakan-gerakan yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa, (RDH) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok sangat membantu dalam menyelesaikan masalahnya, (MRF) menyatakan bahwa dia senang telah melakukan layanan bimbingan kelompok ini,

(LASP) menyatakan bahwa dengan mengikuti layanan bimbingan kelompok ini , ia mendapatkan wawasan tentang konsentrasi belajar, (SSN) menyatakan bahwa ia mulai tertarik dengan kegiatan layanan bimbingan kelompok ini.

Dimana hasil dari wawancara diperoleh ada 4 siswa yang berada pada kategori baik, maka hasil siklus I sudah terjadi meningkatnya konsentrasi belajar siswa yakni sebanyak 50%, namun belum mencapai target yang diharapkan yakni 75%

#### **4. Refleksi**

Setelah siklus I dilakukan peneliti melakukan refleksi dengan hal yang diperoleh sebagai berikut :

- a) Pada siklus pertama ini, sudah terlihat siswa antusias untuk melaksanakan bimbingan kelompok karena kegiatan ini merupakan hal yang baru bagi mereka sebab sebelumnya mereka tidak pernah mengikuti kegiatan seperti ini disekolah tersebut.
- b) Pada awalnya siswa masih terlihat malu-malu dan takut untuk mengemukakan pendapatnya karena belum pernah mengikuti bimbingan kelompok. Hubungan antara peneliti dan siswa semakin mambaik seiring dengan berjalannya kegiatan bimbingan kelompok.
- c) Dari 8 orang siswa yang mengikuti bimbingan kelompok, masih terlihat beberapa anggota kelompok yaang masih kurang serius dan tidak peduli dengan apa yang disampaikan oleh konselor. Namun mereka terlihat senang ketika konselor melakukan permainan untuk mencairkan suasana.
- d) Data yang diperoleh dalam siklus I ini adalah hasil dari laiseg serta hasil wawancara yang diisi oleh siswa di akhir pertemuan kedua siklus I. Melalui

penelitian itu, dapat diketahui bahwa siswa senang mengikuti kegiatan ini dan memahami materi yang selama ini dilaksanakan pada saat layanan bimbingan kelompok berlangsung.

## **5. Evaluasi**

Pada tahap ini peneliti mengevaluasi semua tahap kegiatan yang telah dilakukan mulai dari tahap pelaksanaan kegiatan, tindakan, observasi, hingga refleksi. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan oleh peneliti, maka diperoleh data sebagai berikut :

- a. Dari 8 siswa yang mengikuti layanan bimbingan kelompok ada beberapa siswa yang masih memiliki konsentrasi yang masih rendah. Dari 75% target yang telah ditetapkan maka diketahui 50% siswa yang telah meningkatnya konsentrasi belajar.
- b. Berdasarkan tahap refleksi siklus I maka penelitian dapat dilanjutkan ke siklus II untuk mengembangkan etika berkomunikasi. Pemberian layanan bimbingan kelompok siklus II memperbaiki aspek/indikator 2 dan 3 yaitu: jenis-jenis gerakan *brain gym* dan Manfaat teknik *brain gym*.

### **2) Hasil Penelitian Sesudah Tindakan Siklus Ke II**

#### **a. Perencanaan**

Pada tahap tindakan di siklus II, peneliti melakukan pemberian layanan bimbingan kelompok. Berikut jadwal pertemuan pemberian layanan bimbingan kelompok yang telah disepakati :

**Tabel 4.4 Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok**

No	Tanggal	Layanan Bimbingan Kelompok			Ket
		Pertemuan I	Pertemuan II	Pertemuan III	
1	31 Januari 2018	ü			
2	02 Februari 2018		ü		

**b. Tindakan**

Pada tahap tindakan, peneliti mengadakan layanan bimbingan kelompok. Pelaksanaan tindakan pada siklus II dilakukan 2 kali pertemuan dengan tahapan sebagai berikut :

**1. Pertemuan I**

Pada pertemuan pertama, peneliti mengadakan layanan bimbingan kelompok sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok (RPLBK) yang telah dibuat. Pelaksanaan layanan dilakukan di ruang kelas dengan suasana yang nyaman selama kurang lebih 45 menit. Berikut dijelaskan tahap-tahap bimbingan kelompok :

**a. Tahap Pembentukan**

Peneliti sebagai pemimpin kelompok membuka kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada anggota kelompok. Setelah itu mengajak anggota kelompok untuk sama-sama berdoa untuk dapat memudahkan terselesaikannya masalah anggota kelompok dalam layanan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. Peneliti menjelaskan secara ringkas dan jelas apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok, tujuan yang ingin dicapai dan azas-azas yang harus dipatuhi oleh

seluruh anggota kelompok, setelah itu dilanjutkan kegiatan perkenalan (rangkai nama) untuk lebih mengakrabkan antara anggota kelompok yang satu dengan yang lain. Pada tahap permulaan ini, semua anggota kelompok sudah memahami apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok dan tujuan dilakukannya bimbingan kelompok serta azas-azas yang harus dipatuhi oleh semua anggota kelompok.

#### b. Tahap Peralihan

Pada tahap penelitian ini, peneliti sebagai pemimpin kelompok melihat kesiapan anggota kelompok sebelum memasuki tahap kegiatan dengan melihat dan menanyakan kesiapan dari masing-masing anggota kelompok.

#### c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini, peneliti mengemukakan materi yang akan dibahas dipertemuan ini yaitu indikator selanjutnya dari jenis dan manfaat gerakan teknik *brain gym*. Materi pada pertemuan yaitu “jenis-jenis gerakan teknik *brain gym*” sesuai dengan RPLBK yang telah dibuat.

Masing-masing anggota kelompok diberikan kesempatan untuk mendiskusikan materi yang akan dibahas dengan teman disebelahnya yang kemudian masing-masing dari mereka mengemukakan pendapatnya mengenai materi jenis-jenis gerakan teknik *brain gym* yang sesuai dengan meningkatkan konsentrasi belajar dengan teknik *brain gym*.

AP : “Menurut saya dari beberapa jenis-jenis gerakan teknik *brain gym* yang mudah saya lakukan yaitu gerakan silang yaitu dilakukan dengan cara menggerakkan perlahan-lahan tangan dan kaki secara berlawanan. Ketika tangan kanan bergerak menyentuh lutut kaki kiri, tangan kiri harus diam

disamping tubuh agar dapat merasakan bagian tubuh yang bergerak dan yang diam”.

CAP : “Kalau menurut saya sewaktu saya melakukan jenis gerakan teknik *brain gym* gerakan pasang telinga dapat mempertajam pendengaran saya sehingga saya lebih konsentrasi belajar saat guru sedang memberikan materi pembelajaran”.

RN : “Menurut saya semua jenis-jenis gerakan teknik *brain gym* yang diberikan memberikan perubahan pada diri saya terutama dalam tingkat konsentrasi saya saat belajar”.

SSN : “Saya setuju dengan pendapat RN , karena saya merasakan perubahan yang terjadi pada saya dalam hal konsentrasi yang saya miliki”.

Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa anggota kelompok mampu mengemukakan pendapatnya sesuai materi yang dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok.

#### d. Tahap Pengakhiran

Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan berakhir dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan kesan, pesan dan harapan selama mengikuti bimbingan kelompok melalui pikiran, perasaan, sikap, perilaku dan tanggung jawab.

DS : “Kesannya senang bu, pesannya saya akan menerapkan gerakan-gerakan teknik *brain gym* tersebut bu, dan saya berharap kita bisa melakukan kegiatan ini lagi bu”.

AP : “Pesannya bu, semoga bimbingan kelompok ini dapat bermanfaat bagi kita semua, kesannya menyenangkan”.

CAP : “Kesannya bu saya jadi lebih paham tentang gerakan teknik *brain gym* dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Pesannya bu membuat saya menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan harapannya kegiatan ini tetap ada bu”.

Setelah mendengarkan semua kesan, pesan dan harapan dari semua anggota kelompok, pemimpin kelompok menyetujui jadwal pertemuan berikutnya dengan semua anggota kelompok, setelah sepakat pemimpin kelompok memimpin doa untuk menutup layanan bimbingan kelompok dan bernyanyi serta saling bersalam-salaman.

## **2. Observasi**

Pada saat kegiatan berlangsung, penelitian melakukan observasi terhadap jalannya kegiatan dan hasil kegiatan yang dilakukan. Peneliti melihat adanya perkembangan yang dialami oleh para konseli setelah melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok dua kali. Hasilnya dilihat dari hasil wawancara yang diberikan setelah kegiatan selesai kepada konseli. Hasil wawancara meliputi (RN) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok sangat membantu bagi siswa yang memiliki masalah, (SSN) , menyatakan bahwa dengan diberikannya gerakan-gerakan teknik *brain gym* ia menjadi lebih mudah dalam berkonsentrasi belajar, (LASP) menyatakan bahwa ia menjadi lebih mengerti tentang manfaat konsentrasi belajar, (DS) menyatakan bahwa teknik *brain gym* dapat meningkatkan konsentrasi belajarnya secara perlahan-lahan, (RDH) menyatakan bahwa ia senang dalam memperagakan gerakan-gerakan teknik *brain gym* dikarenakan gerakan tersebut mudah untuk dilakukan, (MRF) menyatakan bahwa ia sudah mulai bisa berkonsentrasi belajar, (CAP) , menyatakan bahwa

konsentrasi belajarnya sudah mulai meningkat dengan melakukan teknik *brain gym*. (AP) menyatakan bahwa dengan teknik *brain gym*, yang telah ia lakukan ternyata dapat meningkatkan konsentrasi belajarnya.

Dimana hasil wawancara diperoleh ada 6 siswa yang berada pada kategori baik, maka hasil siklus II sudah terjadi meningkatnya konsentrasi siswa yakni sebanyak 80%, dan telah mencapai target yang diharapkan yakni 75%. Pada siklus II sudah terjadi meningkatnya konsentrasi belajar siswa yang signifikan yang membuktikan bahwa bimbingan kelompok dapat mengembangkan etika berkomunikasi.

### **3. Refleksi**

Pada siklus I dapat dilihat hasil wawancara yang diberikan setelah I siklus diketahui konsentrasi belajar siswa meningkat sebesar 50%. Pada siklus II diperoleh hasil sebagai berikut :

- a) Pada siklus II ditemukan konsentrasi siswa sudah meningkat dengan baik dengan melihat jawaban dari hasil wawancara, *laiseg* dan *laijapen*.
- b) Dari hasil wawancara meningkatkan konsentrasi belajar siswa sudah mencapai target yang diharapkan, meskipun masih ada 2 orang siswa yang tidak mencapai target.
- c) Kriteria keberhasilan pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu siswa dapat meningkatkan konsentrasi belajar, siswa dapat memberikan respon positif pada materi yang dipelajari, siswa menjadi tidak lambat dalam menerima materi pembelajaran yang diberikan oleh guru, siswa lebih memperhatikan guru, siswa menjadi tidak cepat bosan ketika proses pembelajaran. Maka dapat disimpulkan bahwa proses bimbingan kelompok pada siklus I berjalan lancar

dengan persentase (50%), namun belum mencapai tahap keberhasilan dalam pelaksanaan proses bimbingan kelompok yang telah ditetapkan yaitu (75%) pada siklus II, ketuntasan masalah siswa telah mencapai 75% kriteria keberhasilan. Artinya meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym* telah berada kategori keberhasilan penelitian.

#### **4. Evaluasi**

Pada siklus II peneliti mengevaluasi setiap tahap kegiatan mulai dari tahap perencanaan, tindakan, dan observasi hingga refleksi. Berdasarkan ukuran kriteria keberhasilan layanan bimbingan kelompok seperti yang telah dikemukakan diatas maka dapat disimpulkan bahwa proses bimbingan kelompok berjalan dengan baik dan sudah mencapai keberhasilan yang ditetapkan yaitu 75%.

#### **C. Diskusi Hasil Penelitian**

Sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym* masih kurang, hal ini dibuktikan dari hasil observasi dan wawancara awal dimana masih ada siswa yang kurang dalam berkonsentrasi belajar. Dimana hal tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa kelas VII-E SMP Swasta Imleda Tahun Ajaran 2017/2018 perlu di kembangkan. Dalam hal ini peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok sebagai solusi untuk mengatasi hal tersebut.

Teknik *Brain Gym* adalah serangkaian latihan gerak yang bertujuan untuk menstimulasi (merangsang) potensi otak. Latihan senam otak ini sangat membantu dalam menggerakkan anggota badan, mengkoordinasikan gerak, keterampilan, membantu proses belajar, dan penyesuaian kegiatan sehari-hari,

yang akan ditiru klien untuk mendapatkan pemahaman baru mengenai hal yang dilakukan teknik tersebut tersebut. Adapun jenis-jenis gerakan teknik brain gym tersebut adalah **Gerakan silang** : gerakan silang dilakukan dengan cara menggerakkan perlahan-lahan tangan dan kaki secara berlawanan, ketika tangan kanan bergerak menyentuh lutut kaki kiri, tangan kiri harus diam disamping tubuh agar dapat dirasakan bagian tubuh yang bergerak dan yang diam. Demikian juga, ketika tangan kiri bergerak menyentuh lutut kaki kiri, tangan kanan harus diam disamping tubuh. **Gerakan pasang telinga** : Gerakan pasang telinga dapat membantu anak dalam mempertajam pendengarannya dan menghilangkan ketegangan pada tulang-tulang kepala. Gerakan ini mengaktifkan lebih dari 400 titik akupunktur dibagian telinga. **Gerakan saklar otak** : Saklar otak merupakan jaringan lunak yang terletak di dada, yaitu dibawah tulang selangka pada bagian kiri dan kanan tulang dada. Gerakan saklar otak sangat bermanfaat untuk menstimulus kelancaran gerak pembuluh arteri yang membawa dara segar menuju otak. **Gerakan burung hantu** : Gerakan burung hantu dapat menggerakkan kepala dan mata secara bersamaan sehingga mempunyai jangkauan penglihatan yang cukup jauh dan mampu memutar kepalanya hingga 180°, serta memiliki pendengaran yang sangat kuat. **Gerakan putaran leher** : Gerakan putaran leher dapat membantu sistem saraf pusat menjadi lebih rileks dan pemusatan perhatian, seperti menatap orang untuk berkomunikasi menjadi lebih fokus dan lebih mengurangi efek pegal-pegal sehabis belajar.

Kelebihan teknik *brain gym* ini adalah dengan teknik brain gym ini siswa dapat meningkatkan konsentrasi belajar dengan gerakan-gerakan yang dapat menghibur dan dapat memberikan manfaat yang sangat berguna dalam

meningkatkan konsentrasi belajar. Dan Kemudian kelebihan bimbingan kelompok ini membuat anggota lebih aktif karena setiap anggota kelompok mendapatkan kesempatan untuk berbicara, anggota kelompok dapat saling bertukar pengalaman, anggota kelompok belajar mendengarkan dengan baik apa yang dikatakan anggota kelompok yang lain dan memberikan kesempatan pada anggota untuk belajar menjadi pemimpin. Sehingga bisa membuat pribadi setiap siswa kedepannya lebih baik, siswa dapat belajar bagaimana menjadi pendengar yang baik dan menghargai pendapat orang lain dan bahkan siswa bisa belajar bagaimana bimbingan kelompok itu sebenarnya.

Bimbingan kelompok juga merupakan tempat bersosialisasi dengan anggota kelompok dan masing-masing anggota kelompok akan dapat memahami dirinya sendiri dengan baik. Didalam kelompok, anggota belajar meningkatkan diri dan kepercayaan terhadap orang lain, selain itu mereka juga mempunyai kesempatan untuk meningkatkan system dukungan dengan cara berteman secara akrab dengan sesama anggota. Dalam layanan bimbingan kelompok interaksi individu antara anggota kelompok merupakan suatu yang khas dan tidak mungkin terjadi pada konseling perorangan karena dalam layanan bimbingan kelompok terdiri dari individu yang heterogen terutama dilatar belakang dan pengalaman mereka masing-masing.

Adapun tindakan yang dilakukan mulai dari perencanaan hingga tahap akhir dari siklus I hingga siklus II berjalan sesuai dengan rancangan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, sehingga dapat dikatakan bahwa tindakan yang dilakukan pada siklus I dan siklus II dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym*.

Tujuan dalam penelitian ini yaitu mengetahui meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym* melalui layanan bimbingan kelompok siswa SMP Swasta Imelda Medan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa meningkatkan konsentarsi belajar siswa dengan teknik *brain gym* melalui layanan bimbingan kelompok, karena didalam bimbingan kelompok ini siswa dapat bertukar pikiran denga temannya dan siswa dapat menambah informasi baru mengenai konsentrasi belajar serta teknik-teknik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Hal ini dapat diketahui dari hasi penelitian yang dilakukan peneliti di SMP Swasta Imelda Medan. Pemberian layan tersebut dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym*, yang tadinya siswa tidak tahu menjadi tahu tentang pentingnya konsentrasi dalam belajar dan teknik-teknik brain gym yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Siswa melakukan teknik-teknik tersebut sehingga mereka dapat lebih berkonsentrasi saat belajar.

Berdasarkan keterangan uraian diatas dapat dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok yang dilakukan merupakan layanan yang baik bagi siswa, hal ini terbukti pada perubahan konsentrasi belajar siswa dikelas, yang tadinta tidak dapat berkonsentrasi belajar dengan baik menjadi lebih bisa berkonsentrasi belajar dengan optimal, perubahan tersebut setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dalam upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor serta pemeberian layanan tersebut harus berkelanjutan.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Sebagai manusia biasa peneliti tidak terlepas dari ke khilafan dan kesalahan yang berakibat dari keterbatasan berbagai faktor yang ada pada peneliti. Kendala-kendala yang dihadapi sejak dari perbuatan, penelitian, pelaksanaan penelitian hingga pengolahan data :

1. Keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti baik moril maupun material dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian sampai pengolahan data.
2. Sulit mengukur secara akurat penelitian meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym* melalui layanan bimbingan kelompok. Keterbatasan adalah masih ada beberapa siswa yang awalnya tidak serius mengikuti gerakan *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar.
3. Terbatasnya waktu penulis untuk melakukan riset lebih lanjut pada siswa kelas VII di SMP Swasta Imelda Medan Tahun Ajaran 2017/2018.

Selain keterbatasan diatas, peneliti juga menyadari bahwa kekurangan wawasan peneliti dalam membuat daftar pertanyaan wawancara yang baik dan baku ditambah dengan kurangnya buku pedoman wawancara secara baik, merupakan keterbatasan peneliti yang tidak dapat dihindari. Oleh karena itu dengan tangan terbuka, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan tulisan-tulisan dimasa mendatang.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka pada bab ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan teknik *brain gym* melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas VII-E di SMP Swasta Imelda Medan Tahun Ajaran 2017/2018 berjalan dengan baik. Dapat dilihat dari hasil instrumen yang terus mengalami perkembangan di setiap siklusnya, yakni setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada siklus I mengalami perkembangan sebesar 50% akan tetapi belum mencapai kategori baik maka penelitian dilanjutkan pada siklus II, pada tahap ini hasil yang dicapai sudah masuk kategori baik yaitu 80%. Berdasarkan hasil tersebut maka teknik *brain gym* dan penggunaan layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan alternatif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.
2. Dengan diterapkannya bimbingan kelompok kepada siswa dapat membantu siswa dalam pemahaman tentang konsentrasi belajar dengan teknik *brain gym*, dan kemudian siswa akan menjadi lebih paham dan diharapkan bijak dalam menentukan pilihan ataupun perbuatan.

#### B. Saran

1. Diharapkan guru bimbingan dan konseling hendaknya lebih meningkatkan kinerja kerjanya dalam upaya mengatasi permasalahan-permasalahan siswa yang terjadi dilingkungan sekolah SMP Swasta Imleda Medan.

2. Diharapkan siswa yang belum paham tentang konsentrasi belajar, agar mengikuti layanan bimbingan kelompok secara teratur dan serius. Diharapkan juga siswa mencari informasi dari segala sumber yang ada.
3. Diharapkan kepala sekolah diharapkan untuk lebih ekstra mengawasi kegiatan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dan mengupayakan untuk melengkapi sarana dan prasarana disekolah terutama dengan ruangan bimbingan dan konseling. Agar nantinya proses kegiatan bimbingan dan konseling berjalan dengan optimal.
4. Diharapkan penulis selanjutnya disarankan agar untuk menggunakan metode-metode lain yang lebih insentif dan berbeda dalam melakukan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia Cahya Setiani. 2014. *Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2013/2014*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang
- Arief Budiman. 2016. *Mencerdaskan IQ & EQ anak anda melalui kinerja otak*. Bandung : CV Pustaka Setia
- Dennison, Paull. 2002. *Buku Panduan Lengkap Brain Gym*. Jakarta : PT Grasindo
- ..... 2005. *Edu-K For Kids*. Jakarta : PT Grasindo
- ..... . 2005. *Brain gym*. Jakarta : PT Grasindo
- Imam Gunawan. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*. Jakarta : Bumi Aksara
- Nugroho. 2007. *Konsentrasi dalam Belajar*. Jakarta : Gramedia
- Nurla Isna Aunillah. 2015. *Melejitkan Daya Ingat Anak*. Yogyakarta : DIVA press
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta : Ghalia Indonesia
- Roger Vitos dan Godevroy. 2008. *Revolusi Otak*. Yogyakarta : Pararaton
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : ALFABET
- Suroso. 2010. *Smart Brain* . Surabaya : SIC
- Tabrani Rusyan. 1998 *Pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung : CV Remaja Karya
- Tohirin. 2008. *Bimbingan dan Konseling Disekolah*. Jakarta : Raja Grafindo Persaja
- Winkel. 2004. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta : Media Abadi
- <http://abudaud2010.blogspot.co.id/2010/11/pengertian-dan-ciri-ciri-konsentrasi.html>
- <https://ewintri.wordpress.com/2012/01/02/bimbingan-kelompok>