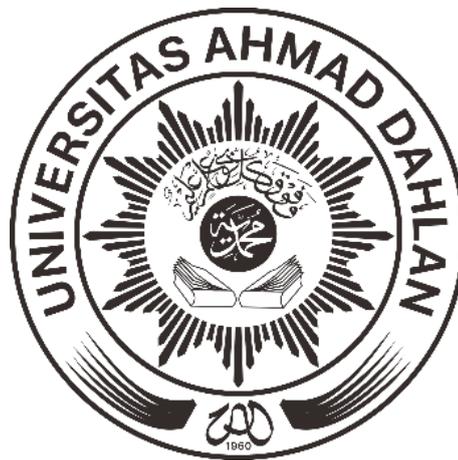


**MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA DENGAN
TEKNIK *BRAIN GYM* MELALUI LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK SISWA KELAS VII SMP
MUHAMMADIYAH IMOGIRI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) Pendidikan



Oleh :

Nama : Galuh Sekar Satiti

NIM : 1700001143

Prodi : Bimbingan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan

YOGYAKARTA

2024

**MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA DENGAN
TEKNIK *BRAIN GYM* MELALUI LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK SISWA KELAS VII SMP
MUHAMMADIYAH IMOGIRI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) Pendidikan



Oleh :

Nama : Galuh Sekar Satiti

NIM : 1700001143

Prodi : Bimbingan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA DENGAN
TEKNIK *BRAIN GYM* MELALUI LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK SISWA KELAS VII SMP
MUHAMMADIYAH IMOGIRI**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Galuh Sekar Satiti

1700001143

Telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
dan dinyatakan telah memenuhi
syarat untuk diujikan

Dosen Pembimbing



Dr. Wahyu Nanda Eka Saputra, M.Pd., Kons.
NIPM. 198809022015081111163718

SKRIPSI

MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA DENGAN TEKNIK *BRAIN GYM* MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK SISWA KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH IMOGIRI

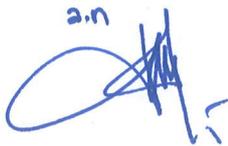
Yang Dipersiapkan dan Disusun oleh:

Galuh Sekar Satiti
1700001143

Telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
dan dinyatakan telah memenuhi
syarat untuk diujikan

Yogyakarta, 8 Juni 2024

Mengetahui
Kaprosdi BK



Irvan Budhi Handaka, M.Pd.
NIPM. 198804033 201208 111 1138129

Dosen Pembimbing



Dr. Wahyu Nanda Eka Saputra, M.Pd., Kons.
NIPM. 198809022015081111163718

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA DENGAN TEKNIK *BRAIN GYM* MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK SISWA KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH IMOGIRI

Yang Dipersiapkan dan Disusun oleh:

Galuh Sekar Satiti
1700001143

Telah dipertahankan di depan
Panitia Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat guna memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Bimbingan dan Konseling

SUSUNAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Ketua : Dr. Wahyu Nanda Eka Saputra, M.Pd., Kons.
Penguji 1 : Amien Wahyudi, M.Pd., Kons.
Penguji 2 : Aprilia Setyowati, S.Pd., M.Pd.



Yogyakarta, Juni 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan
Dekan,



Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D.
NIPM. 19710317 200803 111 0763796

SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Galuh Sekar Satiti
NIM : 1700001143
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi “Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa dengan Teknik *Brain Gym* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Imogiri” ini hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang ditulis oleh orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi perguruan tinggi ini atau perguruan tinggi lain kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 8 Juni 2024

Penulis



Galuh Sekar Satiti
NIM. 1700001143

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Galuh Sekar Satiti

NIM : 1700001143

Email : galuh1700001143@webmail.uad.ac.id

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa dengan Teknik *Brain Gym* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Imogiri

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima saksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, Juni 2024


Galuh Sekar Satiti
NIM. 1700001143

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Galuh Sekar Satiti
NIM : 1700001143
Email : galuh1700001143@webmail.uad.ac.id
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa dengan Teknik *Brain Gym* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Imogiri

Dengan ini saya menyerahkan hak sepenuhnya kepada Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak):

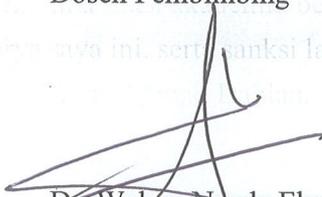


Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Respository Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Dr. Wahyu Nanda Eka Saputra, M.Pd., Kons.
NIPM. 19880902201508111163718

Yogyakarta, 9 Juni 2024

Penulis



Galuh Sekar Satiti
NIM. 1700001143

MOTTO

يَبْنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوْسُفَ وَاَخِيهِ وَلَا تَاْيَسُوا مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ
لَا يَاْيَسُ مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ - ٨٧

“Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus dari rahmat Allah melainkan orang-orang yang kufur”

(QS. Yusuf: 87)

PERSEMBAHAN



Alhamdulillah, Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sebagai ungkapan rasa syukur dan terimakasih penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orangtua yang saya sayangi alm. Bapak Ngatijan dan Ibu Mini Yati terima kasih atas doa, dukungan, kesabaran, nasehat yang diberikan sehingga saya bisa terus berjuang dalam menyelesaikan skripsi ini hingga selesai.
2. Kakak kandung saya dan keluarga besar yang senantiasa mendukung dan memberikan semangat sehingga saya dapat temotivasi untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga dapat terselesaikannya skripsi yang berjudul “Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa dengan Teknik *Brain Gym* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Imogiri”. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dan mengarahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan arahan serta bimbingan kepada penulis baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Muchlas, M.T., Rektor Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di lembaga ini.
2. Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Irvan Budhi Handaka, M.Pd., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan arahan dan dorongan kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
4. Dr. Wahyu Nanda Eka Saputra, M.Pd., Kons., Dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dengan memberikan arahan, dorongan dan motivasi kepada penulis untuk mengerjakan skripsi hingga selesai.
5. Amien Wahyudi, M.Pd., Kons., Dosen penguji I yang telah memberikan arahan, dorongan serta motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi hingga tuntas dengan baik.
6. Aprilia Setyowati, S.Pd., M.Pd., Dosen penguji II yang telah memberikan arahan, dorongan serta motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi hingga tuntas dengan baik.

7. Kepala SMP Muhammadiyah Imogiri dan Guru BK SMP Muhammadiyah Imogiri yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian guna menyusun skripsi.
8. Seluruh keluarga besar Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan ilmu, motivasi, arahan, serta pengalaman yang sangat berharga.
9. Kepada orang tua dan kerabat terdekat yang telah memberikan dukungan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Suami saya yang sudah membantu membiayai skripsi saya. Sehingga skripsi berjalan dengan lancar
11. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu bertukar pikiran, memberikan motivasi, dan semangat kepada penulis sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada semua pihak yang membacanya.

Yogyakarta, Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
G. Ruang Lingkup Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Konsentrasi Belajar.....	7
1. Pengertian Konsentrasi Belajar.....	7
2. Penyebab Tidak Konsentrasi Belajar	8
3. Aspek-aspek Konsentrasi Belajar	9
4. Ciri-ciri Konsentrasi Belajar	9
5. Cara Membangun Konsentrasi Belajar	11

6. Upaya Guru dalam Mengatasi Masalah Konsentrasi Belajar	11
B. Teknik <i>Brain Gym</i>	12
1. Pengertian <i>Brain Gym</i>	12
2. Dimensi Teknik <i>Brain Gym</i>	14
3. Manfaat Senam Otak (<i>Brain Gym</i>)	16
4. Jenis-jenis Gerakan Senam Otak	17
C. Bimbingan Kelompok.....	18
1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	18
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	20
3. Asas-Asas Bimbingan Kelompok	22
4. Tahapan Bimbingan Kelompok	24
5. Komponen dalam Layanan Bimbingan Kelompok	26
D. Penelitian Relevan	27
E. Kerangka Berfikir	29
F. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Pendekatan Penelitian	32
B. Variabel Penelitian.....	36
C. Definisi Operasional	37
D. Populasi Dan Sampel.....	37
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	40
F. Uji Reliabilitas dan Validitas Instrumen.....	43
G. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Persiapan Penelitian	47
B. Pelaksanaan Penelitian.....	48
C. Analisa Hasil Penelitian.....	53
D. Pengujian Hipotesis	55
E. Pembahasan Penelitian.....	56
F. Keterbatasan Penelitian.....	59

BAB V	PENUTUP	60
	A. Kesimpulan	60
	B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA		62
LAMPIRAN		64

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Penelitian.....	35
Tabel 2. Populasi Siswa Kelas Vii SMP Muhammadiyah Imogiri.....	38
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Konsentrasi Belajar	42
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas	44
Tabel 5. Kategorisasi Konsentrasi Belajar	49
Tabel 6. Kategorisasi Hasil Pretest Konsentrasi Belajar.....	49
Tabel 7. Tabulasi Skor Posttest.....	52
Tabel 8. Deskripsi Skor Konsentrasi Belajar Siswa Kelas Vii A Dan Vii B SMP Muhammadiyah Imogiri	53
Tabel 9. Hasil Penilaian T-Hitung Paired Sample Test	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	30
Gambar 2. <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	34
Gambar 3. Grafik Perubahan Skor Konsentrasi Belajar Melalui Teknik Brain Gym	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Sk Pembimbing	65
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 3. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	67
Lampiran 4. Surat Izin Pdm	68
Lampiran 5. Kegiatan Pemberian Layanan	69
Lampiran 6. Deskripsi Skor Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII A DAN VII B SMP Muhammadiyah Imogiri	71
Lampiran 7. Hasil Penilaian T-Hitung Paired Sample Test	72
Lampiran 8. Hasil Angket Konsentrasi Belajar Siswa Kelas Vii A Dan Vii B SMP Muhammadiyah Imogiri	73
Lampiran 9. Tabulasi Uji Reliabilitas	74
Lampiran 10. Angket Penelitian Konsentrasi Belajar	75
Lampiran 11. Hasil Uji Validitas Konsentrasi Belajar	78
Lampiran 12. Tabulasi Validasi Spss.....	79

Satiti, Galuh Sekar. 2024. "Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa dengan Teknik *Brain Gym* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Imogiri". Skripsi. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

ABSTRAK

Konsentrasi belajar merupakan aspek yang diperlukan agar fokus pada proses pembelajaran sehingga siswa dapat menerima informasi dari guru dengan baik. Kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, salah satu latihan yang digunakan untuk meningkatkan fungsi otak selama proses pembelajaran adalah senam otak atau *Brain Gym*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui layanan bimbingan kelompok teknik *Brain Gym* efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Imogiri.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen one grup *Pretest-Posttest*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik dependent, variabel terikat adalah konsentrasi belajar. Subjek pada penelitian ini yaitu 10 siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Imogiri. Pengambilan sampel penelitian menggunakan metode purposive sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan angket konsentrasi belajar. Teknik analisis data menggunakan analisis *Pretest post test*, pengujian hipotesis dengan uji t menggunakan bantuan program SPSS.

Penelitian ini melakukan 4 kali pemberian treatment untuk meningkatkan hasil konsentrasi belajar siswa. Hasil analisis data menunjukkan pada saat dilakukan *Pretest* menunjukkan konsentrasi belajar siswa berada di kategori rendah. Setelah dilakukan *Posttest* terhadap 10 siswa menunjukkan layanan bimbingan kelompok teknik *Brain Gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa berada di kategori tinggi. Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan uji t diperoleh $17,301 > 2,262$ pada taraf signifikansi 5% sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *Brain Gym*. Simpulan penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok teknik *Brain Gym* efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Imogiri.

Kata Kunci: konsentrasi belajar, *Brain Gym*, bimbingan kelompok, siswa.