

# **PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *BRAIN GYM GAME* UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

**Ferdhiana Putri Wahyu Santosa**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : ([ferdhianasantosa@mhs.unesa.ac.id](mailto:ferdhianasantosa@mhs.unesa.ac.id))

**Eko Darminto**

Bimbingan dan konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : ([ekodarminto@unesa.ac.id](mailto:ekodarminto@unesa.ac.id))

## **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan bimbingan kelompok teknik *Brain Gym game* efektif untuk meningkatkan tingkat konsentrasi belajar peserta didik. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen yaitu, *one group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah enam peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP), dengan pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan inventori tingkat konsentrasi belajar. Inventori yang digunakan telah divalidasi dengan koefisiensi *alfa cronbach* sebesar 0.786. Data hasil dari penelitian di analisis menggunakan statistik non parametrik dengan uji *wilcoxon*. Hasil dari analisis tersebut menunjukkan bahwa penerapan bimbingan kelompok teknik *Brain Gym game* dapat meningkatkan tingkat konsentrasi belajar peserta didik dengan taraf signifikan  $p = 0.027$  dan  $\alpha = 0.05$ . Berdasarkan hasil tersebut, bimbingan kelompok teknik *Brain Gym game* dapat menjadi salah satu alternatif konselor untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik. Namun, dalam penelitian ini juga masih memiliki kekurangan karena dalam penelitian ini tidak menggunakan kelompok pembandingan atau kelompok kontrol. Sehingga penelitian ini masih dapat di uji lagi dengan metode dan sampel yang berbeda.

**Kata Kunci :** Bimbingan Kelompok, *Brain Gym*, Konsentrasi Belajar

## **Abstract**

The purpose of this study was to determine whether or not the application of group guidance with *Brain Gym game* techniques was effective to increase the level of concentration of learning of students. This research method uses a quantitative approach with experimental design, namely, *one group pretest-posttest design*. The subjects in this study were six junior high school students (SMP), who selected by *purposive sampling* method. The data in this study were measured using inventory level of learning concentration. The inventory that used was validated with *cronbach alpha* coefficient of 0.786. The data were analyzed using non-parametric statistic with the *Wilcoxon signed rank test*. The results of the analysis showed that the application of the group guidance with *Brain Gym game* technique could increase the level of learning concentration of students with a significant level  $p = 0.027$  and  $\alpha = 0.05$ . Based on these results, the group guidance with *Brain Gym game* technique can be an alternative for counselor to improve students' learning concentration. However, this study also still lacks because in this study it did not use a comparison group or control group. So this research can still be tested again with different methods and samples.

**Key word :** Guidance group, *Brain Gym*, concentration of learning

## PENDAHULUAN

Konsentrasi belajar merupakan hal yang penting bagi peserta didik karena dalam belajar konsentrasi diperlukan agar peserta didik dapat mengolah informasi yang didapatkan selama proses pembelajaran berlangsung. Peserta didik yang memiliki konsentrasi baik akan menggunakan semua pemikiran konstruktif untuk kebaikan dan membuang pemikiran destruktif (Dumont : 2017). Peserta didik yang tidak fokus dalam memperhatikan sesuatu tidak dapat menyelesaikan suatu pekerjaan sampai tuntas karena perhatiannya telah beralih kepada hal-hal lain (Pasaremi :2014). Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar membantu peserta didik dalam menyelesaikan tugas yang diberikan serta konsentrasi belajar dapat membangun pemikiran yang konstruktif. Berlawanan dengan pernyataan sebelumnya, peserta didik yang konsentrasi belajar rendah akan kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, serta memiliki pemikiran yang destruktif atau merusak.

Namun, dalam kenyataannya masih ada peserta didik yang memiliki masalah dalam konsentrasi belajar. Hal tersebut di dukung oleh pernyataan dari guru Bimbingan Konseling (BK) salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri di Surabaya yang menyatakan bahwa terdapat peserta didik yang memiliki permasalahan dengan konsentrasi belajar. Peserta didik tersebut ketika diberikan pertanyaan tidak dapat menjawab dengan benar, peserta didik menggerakkan anggota badan tidak sesuai dengan petunjuk guru. Ketika guru meminta peserta didik untuk diam, peserta didik tersebut tidak dapat diam. Respon peserta didik terhadap pembelajaran yang diberikan guru rendah. Selain itu ada surat kabar online yaitu Surabaya Tribun News pada tanggal 19 April 2017 yang memberitakan mengenai permasalahan peserta didik yang harus di ketahui guru BK. Bagus Sanyoto, seorang pakar pendidikan di Surabaya menjelaskan ada 20 akar permasalahan peserta didik saat ini, salah satunya konsentrasi peserta didik yang *kacau balau* akibat pembiaran, teledor dan *out of focus*. Permasalah-permasalahan di atas menunjukkan bahwa peserta didik membutuhkan bantuan agar peserta didik dapat konsentrasi saat belajar dan dapat mengoptimalkan kemampuan akademik yang mereka miliki.

Peserta didik yang mengalami permasalahan konsentrasi belajar membutuhkan bimbingan mengenai keterampilan-keterampilan belajar. Keterampilan belajar yang dapat membantu mereka dalam memusatkan perhatian atau memfokuskan pikiran dalam otak karena otak merupakan pusat berpikir. Otak mengolah segala macam informasi yang diterimanya. Rasa emosi, konsentrasi, dan semua kondisi stres yang terjadi pada diri seseorang bisa berakar dari keseimbangan otak. Sehingga peserta didik dalam mengembangkan kognitif mereka membutuhkan keterampilan yang dapat mengoptimalkan kerja otak. (Muhammad : 2011).

Salah satu keterampilan yang membantu mengoptimalkan kerja otak adalah *Brain Gym*. Menurut Dennison & Dennison (1989) *Brain Gym* adalah sistem kesiapan belajar, yang memanfaatkan seperangkat latihan fisik sederhana untuk meningkatkan kinerja di semua bidang. Latihan ini di adaptasi dari "*movement and action*". Latihan ini merangsang saraf untuk memudahkan dan menyeimbangkan tubuh melalui tiga dimensi dalam otak. Setiap dimensi dalam otak memiliki fungsi masing-masing, yaitu kemampuan dalam berkomunikasi pada dimensi belahan kanan dan kiri, kemampuan mengorganisasi pada dimensi paling atas serta kemampuan pemahaman atau perhatian pada dimensi bagian belakang. Keterampilan latihan *brain gym* tersebut akan merangsang setiap dimensi otak agar dapat bekerja secara optimal. Sehingga latihan tersebut dapat membantu peserta didik agar dapat mengoptimalkan dimensi bagian belakang agar konsentrasi belajar mereka juga optimal.

Terdapat penelitian terdahulu mengenai efektifitas *brain gym* dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Namun, dalam penelitian tersebut subjek yang digunakan adalah peserta didik Sekolah Dasar (SD). Dalam penelitian yang akan dilakukan ini subjek yang digunakan adalah peserta didik SMP serta penerapan yang dilakukan dalam bentuk bimbingan kelompok.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *Brain Gym* memanfaatkan gerakan-gerakan yang dapat merangsang saraf-saraf tertentu untuk memaksimalkan kerja otak yang terdapat dalam tiga dimensi tersebut. sehingga *Brain Gym* dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik SMP.

## KAJIAN PUSTAKA

### Konsentrasi belajar

Menurut The Lian Gie dalam Nuryana dan Purwanto (2010) konsentrasi belajar berarti pemusatan pikiran dengan mengesampingkan semua hal lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran tersebut. Menurut Dimiyati dan Mudjiono dalam Erdiana (2011) konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran yang di pelajari. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya. Menurut Pasaremi (2014) konsentrasi belajar adalah pemusatan pikiran, perhatian melalui proses belajar dalam bentuk penguasaan. Dalam Westwood (2004) konsentrasi membantu peserta didik agar informasi dapat dicatat dalam ingatan dan bekerja secara efektif saat dibutuhkan. Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan pikiran, perhatian secara fisik dan psikis pada apa yang dipelajari untuk menguasai isi bahan belajar maupun proses memperolehnya dan mengesampingkan semua hal yang tidak berhubungan dengan pelajaran tersebut.

### Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok menurut Prayitno dan Amti (2009) adalah layanan yang diberikan dalam suasana kelompok. Menurut Gazda dalam Prayitno dan Amto (2009) bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekolahmpok peserta didik untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Menurut Winkel (1991) dalam Nursalim & Suradi (2002:53) Bimbingan kelompok adalah pelayanan bimbingan yang diberikan kepada lebih dari satu orang pada waktu yang bersamaan. Kemudian menurut TIM MKDK (1991) dalam Nursalim & Suradi (2002:53) menyatakan bimbingan kelompok adalah usaha untuk mencegah berkembangnya masalah dengan cara memberikan informasi mengenai sesuatu yang berkaitan pendidikan, pengajaran, pekerjaan, situasi sosial, dan sebagainya. Selanjutnya menurut Djumhur dan Surya (1975) dalam Nursalim & Suradi (2002:53) berpendapat bahwa bimbingan kelompok adalah suatu teknik yang dipergunakan untuk membantu siswa atau sekelompok siswa dalam memecahkan masalah-masalah melalui kegiatan kelompok.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan bantuan atau layanan yang diberikan kepada peserta didik dalam bentuk kelompok untuk menyelesaikan permasalahan pemeliharaan nilai-nilai atau pengembangan keterampilan-keterampilan hidup yang dibutuhkan dan menyusun rencana dan keputusan yang tepat.

#### *Brain gym*

Menurut Dennison & Dennison (1989) *Brain Gym* adalah sistem kesiapan belajar, yang memanfaatkan seperangkat latihan fisik sederhana untuk meningkatkan kinerja di semua bidang, termasuk bidang akademis, kreatif, atletis, dan interpersonal (dalam . Wolfson : 2002). Latihan ini merangsang otak khususnya sepanjang tiga dimensi, dalam memudahkan dan menyeimbangkan sistem kerja otak melalui gerakan-gerakan. Gerakan-gerakan yang dilakukan merangsang setiap dimensi-dimensi dalam otak agar dapat bekerja secara optimal.

Dalam *Brain Gym*, ada anggapan bahwa orang-orang mengalami kesulitan untuk mencapai suatu tujuan karena ada beberapa hal yang menghalangi mereka (dalam Wolfson : 2002). Misalnya, ada peserta didik yang mengalami tegang otot leher mereka saat mendengarkan penjelasan guru, sehingga hal tersebut menghambat mereka untuk berkonsentrasi dalam mendengarkan. Mereka secara spontan akan memutar kepala mereka agar rasa tegang tersebut hilang dan mereka dapat berkonsentrasi mendengarkan penjelasan guru. *Brain Gym* memanfaatkan gerakan-gerakan seperti itu untuk membantu mengoptimalakan kemampuan kerja otak.

Dapat diartikan bahwa *brain gym* merupakan sebuah latihan fisik sederhana yang untuk membantu merangsang sistem kerja otak agar dapat bekerja secara optimal. Gerakan-gerakan yang digunakan adalah gerakan sederhana yang dapat dilakukan oleh peserta

didik yang tidak memiliki cacat fisik. Gerakan-gerakan tersebut akan merangsang saraf-saraf yang menghubungkan bagian-bagian dalam otak sehingga otak dapat bekerja secara optimal.

### METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, karena data-data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa angka-angka. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari penerapan bimbingan kelompok *Brain Gym* terhadap konsentrasi belajar peserta didik.

Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *pre-eksperimental design*, desain ini memungkinkan hasil eksperimen yang dilakukan di pengaruhi oleh variabel lain, diluar variabel yang sudah di tentukan. Bentuk rancangan penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian tersebut terdapat suatu kelompok yang diberi *treatment*/perlakuan, namun sebelum perlakuan diberi *pretest* dan setelah perlakuan diberi *posttest*. Dalam penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja, sehingga penelitian ini masih memiliki kekurangan karena tidak memiliki kelompok pembanding.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran awal dalam penelitian ini dilakukan untuk memperoleh data awal tingkat konsentrasi belajar peserta didik. Data tersebut dapat menjadi acuan dalam memberikan perlakuan. Peserta didik yang tergolong dalam kategori rendah akan mendapat perlakuan agar tingkat konsentrasi belajar peserta didik tersebut meningkat. Berikut data hasil pengukuran awal yang dilakukan pada kelas 8:

Tabel 4.1

No.	Nama	Skor	Kategori
1	AA	59	Rendah
2	AI	75	Tinggi
3	AS	64	Sedang
4	BD	56	Rendah
5	DE	57	Rendah
6	DW	66	Sedang
7	DN	72	Sedang
8	GA	64	Sedang
9	GD	70	Sedang
10	GR	77	Tinggi
11	HS	76	Tinggi
12	JA	61	Sedang
13	KF	77	Tinggi
14	KE	61	Sedang
15	LB	68	Sedang
16	MJ	53	Rendah
17	MR	72	Sedang
18	MM	72	Sedang



19	MRA	70	Sedang
20	NN	64	Sedang
21	PI	74	Sedang
22	RA	60	Sedang
23	SN	59	Rendah
24	SF	62	Sedang
25	SR	73	Sedang
26	TN	51	Rendah
27	VD	73	Sedang
28	VA	75	Tinggi
29	YN	63	Sedang
30	YD	71	Sedang
31	YH	76	Tinggi
32	ZF	71	Sedang

Penentuan tingkat kategori tingkat konsentrasi belajar peserta didik, adalah sebagai berikut :

- Kategori tinggi  
 $= (\text{Mean} + 1\text{SD})$  ke atas  
 $= (66.9375 + 7.465782158)$  ke atas  
 $= 74.40328216$   
 $= 74$  ke atas
- Kategori sedang  
 $= (\text{Mean} - 1\text{SD})$  sampai  $(\text{Mean} + 1\text{SD})$  ke atas  
 $= (66.9375 - 7.465782158)$  sampai  $(66.9375 + 7.465782158)$   
 $= 59.47171784$  sampai  $74.40328216$   
 $= 59$  sampai  $74$
- Kategori rendah  
 $= (\text{Mean} - 1\text{SD})$  ke bawah  
 $= (66.9375 - 7.465782158)$  ke bawah  
 $= 59.47171784$   
 $= 59$  ke bawah

Hasil dari data pengukuran awal tingkat konsentrasi belajar peserta didik kelas 8H pada tabel 4.1 dari 32 anak terdapat 6 anak dengan kategori rendah, 20 anak dengan kategori sedang dan 6 anak dengan kategori tinggi. Sehingga hasil tersebut dapat di pilih 6 anak dengan kategori rendah untuk mendapat perlakuan/ subjek penelitian untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Berikut daftar nama peserta didik tersebut :

**Tabel 4.2**  
**Subjek penelitian**

No.	Nama	Skor	Kategori
1	AA	58	Tinggi
2	BD	56	Tinggi
3	DE	57	Tinggi
4	MJ	53	Tinggi
5	SN	58	Tinggi
6	TN	51	Tinggi

### Hasil analisis pengukuran awal dan pengukuran akhir

Pengukuran yang telah dilakukan kepada peserta didik yang diberikan perlakuan baik dari pengukuran awal dan pengukuran akhir akan dibandingkan. Selanjutnya akan analisis menggunakan statistik non parametrik yaitu dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Perbandingan antara pengukuran awal dan pengukuran akhir akan disajikan dalam tabel 4.4.

**Tabel 4.4 Perbandingan hasil skor awal dan pengukuran akhir**

No	Sub jek	Penguk uran awal	Penguk uran akhir	Selis ih skor	Ket
1	AA	58	66	+8	Meningkat
2	DB	65	65	+9	Meningkat
3	DE	57	71	+14	Meningkat
4	MJ	53	63	+10	Meningkat
5	SN	58	68	+10	Meningkat
6	TH	51	73	+22	Meningkat
Rata-rata		55.5	67.666 67		

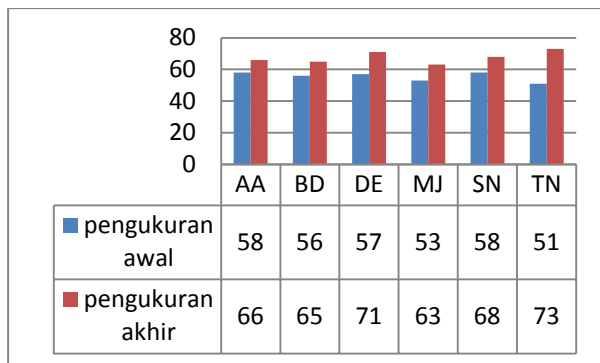
Dari hasil skor diatas kemudian dianalisis menggunakan SPSS 21 dan didapatkan hasil *wilcoxon signed rank test* sebagai berikut :

### Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Test Statistics <sup>a</sup>	
	post-test - pre-test
Z	-2.207 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Berdasarkan tabel 4.6, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0.027 dengan taraf kesalahan 5% atau 0.05. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0.027 lebih kecil dari 0.05, sehingga keputusan yang diambil adalah  $H_a$  diterima. Penerapan bimbingan kelompok *Brain Gym* dapat meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.

Perbedaan hasil pengukuran awal dan akhir akan dipaparkan dalam diagram 4.3. Dalam diagram tersebut dapat dilihat bahwa hasil pengukuran akhir lebih tinggi dari hasil pengukuran awal, sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan konsentrasi belajar pada peserta didik.



**Diagram 4.3 Perbedaan Hasil Pengukuran Awal dan Akhir**

#### Analisis individu

##### a. Subjek AA

Berdasarkan hasil skor pengukuran awal dan akhir AA mengalami peningkatan. Peserta didik AA mengalami perubahan terhadap tingkat konsentrasi belajar setelah mendapatkan perlakuan bimbingan kelompok *brain gym game*. Sebelum diberikan perlakuan AA tidak begitu memperhatikan apa yang sedang dijelaskan, AA tidak dapat memahami apa yang dijelaskan oleh konselor. Selama pemberian perlakuan konselor berusaha untuk menarik perhatian AA dengan mengajak AA melakukan gerakan-gerakan *brain gym* agar AA dapat memperhatikan apa yang sedang dijelaskan sehingga AA dapat memahami.

##### b. Subjek BD

Berdasarkan hasil skor pengukuran awal dan akhir BD mengalami peningkatan. Peserta didik BD mengalami perubahan terhadap tingkat konsentrasi belajar setelah mendapatkan perlakuan. Sebelum diberikan perlakuan BD tidak begitu memperhatikan apa yang sedang dijelaskan, BD asik dengan kegiatannya sendiri seperti menggambar abstrak dll. Selama pemberian perlakuan konselor berusaha untuk membuat BD memperhatikan apa yang dijelaskan dan tidak melakukan kegiatan diluar kegiatan pembelajaran.

##### c. Subjek DE

Peningkatan skor hasil pengukuran awal dan akhir DE merupakan salah satu peningkatan yang lebih dari 10 yaitu 14. DE sebelum mendapatkan perlakuan mengaku bahwa dirinya sering tidak dapat memperhatikan apa yang dijelaskan saat proses pembelajaran berlangsung, sering tidak mendengarkan dan melamun dikelas. Namun selama pemberian perlakuan dari konselor DE mulai dapat memperhatikan apa dijelaskann, DE juga menunjukkan keseriusannya untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang diberikan. Sehingga konselor juga merespon setiap pertanyaan dari DE, agar DE dapat lebih memahami dan dapat menerapkan *brain gym*.

##### d. Subjek MJ

Skor hasil pengukuran awal dan akhir MJ mengalami peningkatan. Sebelum diberikan perlakuan, MJ mengaku sering tidak memperhatikan apa yang

sedang dijelaskan saat proses pembelajaran. Konselor selama memberikan perlakuan berusaha agar MJ dapat memusatkan perhatian terhadap apa yang dijelaskan saat proses pembelajaran berlangsung. Konselor berusaha untuk melatih MJ agar dapat menerapkan gerakan-gerakan *brain gym*. Sehingga MJ dapat dengan mudah memusatkan perhatian saat proses pembelajaran berlangsung.

##### e. Subjek SN

Peningkatan skor hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir juga dialami oleh SN. Pada awal sebelum diberikan perlakuan SN sering berbicara dengan temannya saat proses pembelajaran berlangsung dan bahan pembicaraan yang dilakukan tidak berhubungan dengan apa yang dibahas saat proses pembelajaran berlangsung. Untuk itu konselor melatih gerakan-gerakan *brain gym* untuk dilakukan agar saat proses pembelajaran berlangsung SN dapat memusatkan perhatian saat proses pembelajaran berlangsung.

##### f. Subjek TN

Peningkatan skor hasil pengukuran awal dan akhir tertinggi adalah TN. Sebelum diberikan perlakuan TN lebih sering melamun dan tidak memperhatikan guru. Konselor berusaha untuk meningkatkan konsentrasi belajar TN dengan bimbingan kelompok *brain gym game* dengan suasana yang menyenangkan agar TN dapat memperhatikan konselor. Sehingga TN dapat memahami apa yang disampaikan konselor selama pemberian perlakuan berlangsung dan TN dapat menerapkan gerakan-gerakan *brain gym*.

#### PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini, menggunakan *one group pre-test – post-test design*. Artinya, dalam penelitian ini menggunakan satu kelompok saja untuk dijadikan sampel dan tidak ada kelompok pembanding. Penelitian ini menggunakan pengukuran awal, pemberian perlakuan yaitu bimbingan kelompok *brain gym game* dan pengukuran akhir. Pengukuran awal dilakukan menggunakan angket. Hasil dari pengukuran awal menggunakan angket tersebut adalah mengetahui tingkat konsentrasi belajar peserta didik kelas 8. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat enam peserta didik yang tergolong dalam kategori rendah. Peserta didik yang tergolong dalam kategori rendah tersebut akan mendapatkan perlakuan berupa bimbingan kelompok *brain gym game*. Tujuan dari pemberian bimbingan kelompok tersebut adalah untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik yang memiliki tingkat konsentrasi belajar rendah. Dengan menggunakan gerakan-gerakan *brain gym* untuk merangsang otak agar dapat memusatkan perhatian saat menerima pelajaran.

Setelah diberikan perlakuan, akan dilakukan pengukuran akhir. Pengukuran akhir untuk mengukur peningkatan konsentrasi belajar peserta didik setelah diberikan perlakuan. Selanjutnya hasil dari pengukuran awal dan pengukuran akhir akan dianalisis

menggunakan uji statistik non-parametrik dengan uji *Wilcoxon*. Analisis tersebut menggunakan bantuan SPSS 21. Hasil dari analisis tersebut adalah Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0.027 dengan taraf kesalahan 5% atau 0.05. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0.027 lebih kecil dari 0.05, sehingga keputusan yang diambil adalah  $H_a$  diterima. Penerapan bimbingan kelompok *Brain Gym* dapat meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.

Menurut Wolfson (2002) gerakan-gerakan *brain gym* dapat merangsang otak untuk menyeimbangkan dimensi-dimensi otak, sehingga konsentrasi belajar peserta didik dapat meningkat. Konsentrasi belajar terdapat pada dimensi pemfokusan. Pada dimensi tersebut membantu peserta didik untuk memiliki kesiapan dan konsentrasi dalam menerima pelajaran.

Dalam pelaksanaannya konselor dengan peserta didik berkomitmen untuk menerapkan gerakan-gerakan *brain gym* yang diajarkan sebelum memulai pelajaran. Namun, dalam pelaksanaannya juga terdapat kendala, yaitu ruangan yang digunakan tidak kondusif, ada beberapa orang yang melintas atau memang sedang melihat kegiatan yang dilakukan sehingga peserta didik tidak dapat berjalan dengan maksimal.

Hasil analisis dari penelitian ini menunjukkan bahwa semua peserta didik yang menjadi subjek mengalami peningkatan skor tingkat konsentrasi belajar. Peningkatan setiap subjek berbeda. Perbedaan tersebut terjadi karena setiap subjek memiliki karakteristik dan kemampuan pemahaman yang berbeda-beda.

## SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk menguji penerapan bimbingan kelompok teknik *brain gym game* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik sekolah menengah pertama. Pengukuran awal dilakukan di kelas 8 dan diperoleh 6 peserta didik yang termasuk dalam kategori konsentrasi belajar rendah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi peserta didik yang menjadi subjek penelitian mengalami peningkatan. Peningkatan pada setiap peserta didik berbeda sesuai dengan kemampuan mereka, karena setiap peserta didik memiliki kemampuan yang berbeda.

## SARAN

Saran yang dapat peneliti berikan yakni, pertama kepada guru BK atau konselor dapat menggunakan bimbingan kelompok teknik *brain gym game* untuk menangani permasalahan peserta didik yang berkaitan dengan konsentrasi belajar. Kedua penelitian ini terbuka untuk di kaji ulang dengan menggunakan metode dan sampel yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

Dennison, Paul E dan Dennison, Gail E. 1986. *Brain Gym*. USA : Edu-Kinesthetic, inc

Dumont, Theron Q. 2017. *The Power of Concentration : Rahasia Terbesar Kekuatan Konsentrasi*. Yogyakarta: Bright Publisier

Erdiana. 2011. *Peningkatan Prestasi Belajar PKN Siswa Kelas V Dengan Menggunakan Pendekatan Kontekstual di Sekolah Dasar Negeri 5 Penengahan Bandar Lampung*. Skripsi. (online) (diunduh pada 25 November 2017 <http://digilib.unila.ac.id> )

Muhammad, As'adi. 2011. *Dahsyatnya Senam Otak*. Jogjakarta : Diva press

Nursalim, Mochammad & Suradi, 2002, *Layanan Bimbingan dan Konseling*, Surabaya : Unesa University Press Anggota IKAPI

Nuryana, Aryanti dan Purwanto, Setiyo. 2010. "Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak". *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*. Vol. 12, No.1 : hal. 88-99

Pasaremi. 2014. "Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak dengan bermain Sensori Motor di kelomok B2 RA Ummatan Wahidah". *Skrpsi*. Bengkulu : Universitas Bengkulu.

Prayitno, dan Amti, Erman. 2004. *Dasar- Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta

Westwood, Peter. 2004. *Learning and Learning Difficulties : A Handbook for Teacher*. Australia : ACER Press

Wolfson, Chester. 2002. "Incearsing Behavioral Skill and Level of Understanding in Adult: A Brief Method Integrating Dennison's Brain Gym Balance With Piaget's Reflective Processes". *Journal of Adult Development*, Vol. 9, No. 3