

Penerapan Metode *Brain Gym* Dalam Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak Dengan Hambatan Intelektual Kelas VII SMPKH-C1 di SKH Samantha Kota Serang

Restu Haura Balqisty^{1*}, Reza Febri Abadi² & Sistriadini Alamsyah Sidik³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Khusus, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia
E-mail: restuaura30@gmail.com, rezafebriabadi@untirta.ac.id, sistriandinalamsyah@untirta.ac.id

RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2025-01-11

Revised : 2025-01-16

Accepted: 2025-01-17

KEYWORD

Students disabilities,
learning concentration,
Brain Gym method

KATA KUNCI

Siswa disabilitas,
Konsentrasi Belajar,
Brain Gym

ABSTRACT

The research is motivated by students with intellectual disabilities who are still unable to concentrate during learning. One method assumed to help improve students' concentration is Brain Gym. Brain Gym is a series of simple movements designed to stimulate optimal brain function. This study aims to examine the application of the Brain Gym method in improving concentration among grade VII students with intellectual disabilities at SMPKH-C1 in SKh Samantha, Kota Serang. The study employs a single-subject experimental method (Single Subject Research) with an A-B-A research design. The target behavior in this study is improving learning concentration. Data collected from Subject 1 and Subject 2 show that the mean level in the Baseline-1 phase (A1) was 5.33 and 4.84, respectively. In this phase, both subjects were observed under natural conditions without intervention. During the Intervention phase (B), the average mean level increased to 8.5 and 7.95, as subjects received interventions using the Brain Gym method. Meanwhile, in the Baseline-2 phase (A2), the average mean level decreased slightly to 6.66 and 6 but remained higher than in Baseline-1. Based on these findings, it can be concluded that the application of the Brain Gym method has a positive impact on improving the learning concentration of students with intellectual disabilities in grade VII SMPKH-C1 at SKh Samantha, Serang.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh peserta didik dengan hambatan intelektual yang masih belum mampu berkonsentrasi ketika belajar. Salah satu metode peningkatan konsentrasi, yang diasumsikan dapat membantu dalam meningkatkan konsentrasi peserta didik, yaitu metode *Brain Gym*. *Brain Gym* atau senam otak merupakan suatu rangkaian gerakan sederhana yang didesain merangsang optimalisasi otak. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui penerapan metode *Brain Gym* dalam meningkatkan konsentrasi pada peserta didik kelas VII SMPKH-C1 di SKh Samantha Kota Serang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan subjek tunggal (*Single Subject Research*) dan desain penelitian A-B-A. *Target Behavior* dalam penelitian ini adalah meningkatkan konsentrasi belajar. Perolehan data terhadap subjek 1 dan subjek 2 yang didapat dari nilai *mean level* fase *Baseline-1* (A1) adalah 5,33 dan 4,84 pada fase ini kedua subjek diteliti berada dalam kondisi alamiah tanpa adanya perlakuan atau *Intervensi*. Pada fase *Intervensi* (B) rata-rata persentase atau *mean level* subjek sebesar 8,5 dan 7,95 pada fase ini subjek sudah mulai diberikan perlakuan atau *Intervensi* berupa metode *Brain Gym*. Sementara pada fase *Baseline-2* (A2) rata-rata presentase atau *mean level* subjek 6,66 dan 6 atau meningkat dari *Baseline-1*. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan

penerapan metode *Brain Gym* memberikan dampak positif dibuktikan dengan meningkatnya konsentrasi belajar anak dengan hambatan intelektual kelas VII SMPKH-C1 di SKh Samantha kota Serang.

1. Pendahuluan

Pendidikan adalah usaha sadar yang dilakukan oleh keluarga, masyarakat, dan pemerintah melalui kegiatan bimbingan, pengajaran atau latihan yang berlangsung di sekolah atau luar sekolah. Pendidikan sekolah dasar merupakan salah satu bentuk pendidikan sekolah yang terdapat di jalur pendidikan sekolah. Tugas utama sekolah dasar sebagai lembaga pendidikan sekolah adalah mempersiapkan anak dengan memperkenalkan berbagai pengetahuan, sikap atau perilaku, keterampilan dan intelektual agar dapat melakukan adaptasi dengan kegiatan belajar yang sesungguhnya di sekolah.

Rendahnya tingkat IQ atau kondisi intelektual anak yang terhambat mengakibatkan anak mengalami keterbatasan dalam memahami, menyerap, dan menggunakan informasi serta kemampuan adaptasi terhadap lingkungan sekitarnya. Selain itu hal ini juga mempengaruhi kemampuan anak untuk berkonsentrasi pada tugas atau aktivitas tertentu termasuk belajar, padahal konsentrasi begitu diperlukan dalam keberhasilan belajar anak. Sebagaimana dinyatakan oleh Sugiarto (Yunitasari dkk., 2023) bahwa konsentrasi memainkan peran penting dalam keberhasilan belajar anak. Adapun konsentrasi dijelaskan oleh Nusufi (Yunitasari et al., 2023) merupakan “kemampuan dalam memusatkan perhatian terhadap sesuatu dengan mengabaikan sesuatu hal yang tidak berkaitan”. Dapat diartikan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk fokus sepenuhnya pada suatu objek, ide, atau aktivitas tertentu tanpa teralihkannya oleh gangguan eksternal atau internal. Konsentrasi tentu mencakup kemampuan untuk mempertahankan perhatian, menahan distraksi, dan terus menerus terlibat dalam suatu tugas atau aktivitas dalam jangka waktu tertentu. Oleh karena itu, pemahaman dan pengembangan konsentrasi anak menjadi hal yang sangat penting dalam konteks pendidikan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal peneliti bersama dengan wali kelas VII SMPKH-C1 di SKh Samantha kota Serang, terungkap sejumlah kendala pada anak dengan hambatan intelektual kelas VII SMPKH-C1 dalam rentang usia 12 tahun ke atas, bahwa pada observasi awal ditemukan kecenderungan peserta didik untuk mengabaikan detail-detail dalam instruksi yang

diberikan, peserta didik mengalami kesulitan dalam mendengarkan dan memproses informasi selama proses pembelajaran, tampak kesulitan untuk menenangkan diri secara fisik, kesulitan dalam menyelesaikan tugas karena mudah teralihkannya, peserta didik juga kerap meninggalkan tempat duduk. Kesulitan-kesulitan ini secara bersama-sama menciptakan tantangan dalam mempertahankan konsentrasi peserta didik dengan hambatan intelektual dalam aktivitas pembelajaran.

Dapat disimpulkan berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal kendala konsentrasi yang dihadapi peserta didik dengan hambatan intelektual kelas VII SMPKH-C1 dalam rentang usia 12 tahun ke atas mencakup, kurangnya perhatian terhadap detail instruksi, kesulitan mendengarkan dan memproses informasi, kesulitan dalam menenangkan diri secara fisik, kerap meninggalkan tempat duduk, serta kesulitan menyelesaikan tugas karena teralihkannya. Pemaparan ini menggambarkan bahwa peserta didik menghadapi tantangan dalam pemahaman tugas, partisipasi dalam pembelajaran, dan pemeliharaan fokus selama waktu yang cukup lama, sedangkan peserta didik dengan rentang usia 12 tahun ke atas seharusnya sudah mampu mempertahankan konsentrasi juga berpikir logis.

Hal ini selaras dengan tahapan perkembangan intelektual operasional formal (12 tahun ke atas) menurut Piaget yaitu, mampu berpikir logis mengenai soal abstrak serta menguji hipotesis secara sistematis, menaruh perhatian terhadap masalah hipotesis, masa depan, dan masalah ideologis (Mukhlisah dalam Mauliya, 2019). Santrock (Mauliya, 2019) kemudian menegaskan bahwa kognisi anak dalam rentang usia 12 tahun ketas mengacu kepada aktivitas mental tentang bagaimana informasi bisa masuk ke dalam pikiran, disimpan dan diubah, serta dipanggil kembali dan digunakan dalam aktivitas kompleks seperti berpikir.

Berangkat dari hasil observasi dan wawancara awal, salah satu metode peningkatan konsentrasi, yang diasumsikan dapat membantu dalam meningkatkan konsentrasi peserta didik, yaitu metode *Brain Gym*. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Dennison (Alfarizi, 2018:2) bahwa “Salah satu cara yang populer dalam melatih kemampuan konsentrasi adalah *Brain Gym* atau senam otak”. Alfarizi (2018) mengemukakan bahwa “Senam otak

adalah latihan gerakan-gerakan tubuh yang dinamis dan menyilang. Senam ini menyeimbangkan aktivitas kedua belahan otak dalam waktu yang bersamaan”. Dalam *Brain Gym* terdapat banyak gerakan-gerakan, bergantung pada hasil yang ingin ditimbulkan, namun Ardianti, (2021) menyatakan bahwa Dari sekian macam gerakan senam otak, sebagai dasar gerakan PACE (*Positive, Active, Clear, Energetic*) merupakan gerakan sederhana yang meliputi 4 gerakan dan memungkinkan untuk dapat diterapkan pada anak dengan hambatan intelektual. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan otak kanan (dimensi lateralitas); meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan); merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosional, yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan).

Penerapan metode *brain gym* penting bagi anak dengan hambatan intelektual mengingat disekolah belum tersedianya metode yang tepat untuk mengatasi kendala kesulitan konsentrasi pada peserta didik. *brain gym* membantu peserta didik mengikuti proses belajar-mengajar secara berkesinambungan, aktif dan kreatif, mengoptimalkan kegiatan belajar, mencegah kebosanan, menumbuhkan rasa senang, mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan mendorong kemandirian individu dalam belajar. Dengan demikian, proses belajar menjadi lebih efektif dan menyenangkan (Bili dan Dewi 2019:70). Melalui aktivitas fisik yang terarah dan terkoordinasi, potensi pada pendekatan ini dapat merangsang otak untuk beroperasi pada tingkat optimal, memungkinkan individu, untuk lebih efektif mempertahankan konsentrasi pada tugas-tugas belajar maupun aktivitas sehari-hari. Wali kelas VII SMPKH-C1 di SKh Samantha Kota Serang, menyatakan potensi efektivitas metode *Brain Gym* dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak-anak dengan hambatan intelektual cukup efektif untuk di terapkan pada anak yang mengalami kesulitan konsentrasi, efektivitas juga bergantung pada sejumlah faktor termasuk kebutuhan individu, tingkat keterlibatan, dan respons anak terhadap jenis stimulasi yang diberikan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk meningkatkan konsentrasi peserta didik dengan hambatan intelektual kelas VII SMPKH-C1 di SKh Samantha Kota Serang dengan menggunakan metode *Brain Gym*. Maka dari itu, peneliti kemudian merumuskan penelitian dengan judul “Penerapan Metode *Brain Gym* Dalam

Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak Dengan Hambatan Intelektual kelas VII SMPKH-C1 di SKh Samantha Kota Serang”

2. Tinjauan Literatur

Anak dengan hambatan intelektual sebagaimana ditetapkan AAMD (*American Association on Mental Retardation*) (Yosiani, 2014) bahwa “anak dengan hambatan intelektual mengarah pada adanya sifat intelektual umum yang secara jelas di bawah rata-rata, beriringan dengan kekurangan dalam adaptasi tingkah laku yang berlangsung pada masa perkembangan”. Dari definisi tersebut disimpulkan bahwa anak dengan hambatan intelektual memiliki kecerdasan di bawah rata-rata sedemikian rupa dibandingkan dengan anak pada umumnya. Pengertian Anak dengan hambatan intelektual sebagaimana disampaikan oleh Abadi dkk., (2023) “anak dengan hambatan intelektual merupakan salah satu anak berkebutuhan khusus yang memiliki gangguan perkembangan mental yang disebabkan oleh tingkat kecerdasan yang rendah”. Kemudian Kustawan dalam Naufal dkk, (2023) berpendapat bahwa anak dengan hambatan intelektual adalah “anak yang memiliki intelegensi yang signifikan berada di bawah rata-rata dan disertai dengan ketidakmampuan dalam adaptasi perilaku yang muncul dalam masa perkembangan”.

Selaras dengan yang dinyatakan oleh Prabowo dalam Susanti dkk, (2019) anak dengan hambatan intelektual adalah “seseorang dengan karakteristik memiliki tingkat kecerdasan di bawah rata-rata dan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, mengurus diri sendiri, kemampuan untuk mengambil keputusan sendiri, rekreasi, pekerjaan, kesehatan dan keamanan”. Pernyataan mengenai anak dengan hambatan intelektual memiliki tingkat kecerdasan dibawah rata-rata kembali ditegaskan oleh Sidik dkk., (2020) bahwa “anak dengan hambatan intelektual, yaitu anak yang diidentifikasi memiliki tingkat kecerdasan di bawah rata-rata sehingga dalam pembelajarannya guru harus memiliki tingkat kesabaran yang tinggi dan memiliki keterampilan khusus untuk membantu tumbuh kembang anak”.

Berdasarkan sejumlah pandangan tersebut maka dapat disimpulkan anak dengan hambatan intelektual merupakan bagian dari anak berkebutuhan khusus yang memiliki tingkat kecerdasan di bawah rata-rata serta mengalami kesulitan dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari seperti komunikasi, pengelolaan diri, dan pengambilan keputusan. Pendidikan, latihan, dan

bimbingan khusus begitu diperlukan oleh anak dengan hambatan intelektual, untuk membantu perkembangan mental mereka. Guru memegang peran besar serta kesabaran dan keterampilan khusus untuk mendukung perkembangan anak-anak dengan hambatan intelektual.

Keterbatasan intelektual pada anak berdampak besar pada perkembangan kemampuan kognitif. Tingkat intelegensi yang rendah membuat anak mengalami kesulitan dalam belajar dan beradaptasi. Hal tersebut terjadi akibat terdapat gangguan fungsi otak besar (*cerebrum*), khususnya *lobus frontal* yang mengatur penalaran, penilaian, pemecahan masalah, pemikiran, perencanaan, ingatan, dan gerakan jangka pendek (Anlianna dkk., 2023).

Anak dengan hambatan intelektual mengalami keterbatasan dalam kemampuan mandiri dan pengambilan keputusan. Pola pergaulan anak hambatan intelektual kerap tidak sesuai dengan usia, hal ini mencerminkan kesulitan anak dalam berinteraksi sosial (Anlianna dkk., 2023). Hambatan intelektual pada anak juga mengakibatkan anak terbatas dalam penghayatan emosi, serta memperlihatkan kepribadian yang kurang dinamis, anak mudah dipengaruhi, kurang berpandangan luas, dan rentan terhadap pengaruh negatif (Damastuti, 2020).

Perkembangan Bahasa pada anak dengan hambatan intelektual mengalami keterlambatan. Faktor-faktor seperti keterbatasan komunikasi verbal, perbendaharaan kata terbatas, dan kesulitan dalam artikulasi. Kurangnya stimulasi lingkungan dan gangguan emosi turut memperburuk perkembangan bahasa pada anak (Damastuti, 2020).

Gangguan fungsi otak yang terjadi pada anak dengan hambatan intelektual, berdampak pada kemampuan motorik, menyebabkan gangguan koordinasi, kontrol otot, dan pergerakan, hal ini mengakibatkan kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik, seperti berjalan, berlari, melompat, serta aktivitas motorik halus seperti menulis, menggambar, dan memotong (Damastuti, 2020).

Kemampuan anak untuk berkonsentrasi sangat berpengaruh terhadap kecepatan mereka dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru. Pada dasarnya, konsentrasi adalah kemampuan individu untuk mengontrol keinginan, pikiran, dan emosinya. Konsentrasi melibatkan proses memfokuskan pikiran pada satu objek tertentu memungkinkan seseorang untuk tetap berpusat dan menghindari distraksi (Megawati dkk., 2021).

Murtie (Megawati dkk., 2021) menyatakan bahwa gangguan konsentrasi merupakan masalah perilaku yang terkait dengan ketidakmampuan

untuk mengontrol emosi saat diharuskan berkonsentrasi. Salah satu kelompok anak yang sering mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi adalah anak tunagrahita. Anak dengan hambatan intelektual adalah anak yang mengalami hambatan dalam hal kecerdasan, sosial, emosi, kepribadian, serta fungsi mental lainnya, sehingga mereka kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Somantri (Megawati dkk., 2021:43) menjelaskan bahwa anak dengan hambatan intelektual adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan anak yang memiliki kemampuan intelektual di bawah rata-rata. Anak dengan hambatan intelektual mengalami gangguan pada sistem saraf pusat, memiliki kemampuan berpikir yang rendah, perhatian yang mudah teralihkan, dan daya ingat yang lemah, yang semuanya berkontribusi pada kesulitan mereka dalam menerima atau mengikuti pelajaran. Mereka sering kesulitan dalam memperhatikan instruksi, memahami pelajaran, memilih metode belajar yang efektif, berpikir secara abstrak, dan memiliki daya ingat yang sangat lemah.

Konsentrasi yang memadai dalam proses belajar diperlukan sebab mempengaruhi daya serap peserta didik terhadap materi pembelajaran. Daya serap peserta didik menurut Asmani (Rinawati, 2021) merupakan salah satu indikator pengukur keberhasilan proses belajar peserta didik, sedangkan faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya daya serap peserta didik menurut Aviana dan Hidayah (Rinawati, 2021) adalah konsentrasi.

Konsentrasi dalam belajar sebagaimana yang dinyatakan oleh Aviana & Hidayah (Lutfiana dkk., 2022) merupakan pemusatan perhatian dalam 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. Peran konsentrasi menjadi begitu pokok dalam proses pembelajaran peserta didik. Ketika seseorang berada dalam Tingkat konsentrasi yang baik, maka materi pembelajaran juga dapat dikuasai dengan baik, hal ini dikarenakan pemusatan pikiran berada pada posisi yang tepat yakni pada apa yang sedang dipelajari. Meningkatkan konsentrasi belajar dapat menjadi indikasi bahwa hasil belajar peserta didik juga ikut meningkat. Hal ini juga selaras dengan pendapat (Setyani, 2018) konsentrasi dalam pembelajaran sangat penting, sebab hal tersebut merupakan faktor kunci yang mendukung peserta didik dalam memahami materi pembelajaran. Pernyataan tersebut juga sejalan dengan pendapat

Lutfiana dkk., (2022) bahwa kemampuan berkonsentrasi yang baik diperlukan bagi peserta didik ketika mengikuti proses pembelajaran, dengan harapan peserta didik dapat mencapai kompetensi pembelajaran.

Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan pemusatan pikiran yang terjadi saat seseorang terlibat dalam suatu aktivitas, tugas, atau tindakan. Konsentrasi tidak hanya terbatas pada aspek mental, melainkan adanya hubungan dengan respons sensorik yang dirasakan di dalam tubuh. Kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada hal atau persoalan yang sedang dihadapi juga dipengaruhi oleh konsentrasi. Konsentrasi yang berkualitas berdampak pada meningkatnya efektivitas dalam menyelesaikan tugas atau memahami materi pelajaran. Pemahaman materi pembelajaran menjadi syarat mutlak bagi peserta didik untuk menyukseskan capaian pembelajaran, hal ini tentu juga datang dari dukungan konsentrasi yang baik. Maka dari itu, upaya peningkatan konsentrasi menjadi begitu penting, guna mencapai hasil yang optimal dalam setiap aktivitas yang dilakukan.

Brain Gym merupakan istilah yang bermula dari penggabungan antara kata “*brain*” atau otak, dan “*gym*” atau gimnastik, dapat diartikan *Brain Gym* mengarah pada serangkaian latihan fisik juga mental, latihan ini dirancang dalam upaya meningkatkan fungsi otak. Metode *Brain Gym* dipelopori oleh Paul E. Dennison, Ph.D. seorang pengembang *Educational Kinesiology* dan pemimpin *Valley Remedial Group Learning*, Paul E. Dennison bersama istrinya Gail Dennison, seorang pendidik *holistic health* dan mantan penari mengembangkan teknik *Brain Gym* untuk membantu anak-anak terbelakang (Ardianti, 2021)

Brain gym merupakan gabungan gerakan sederhana yang dirancang untuk mengoptimalkan fungsi otak. Upaya mengoptimalkan fungsi otak melalui gerak tubuh dapat mempersiapkan anak dengan hambatan intelektual dalam memulai pembelajaran. Salah satu cara atau metode yang memiliki banyak fungsi untuk meningkatkan konsentrasi dalam belajar dan menyenangkan sehingga membuat peserta didik rileks antara lain dengan penerapan *brain gym* atau senam otak (Ardianti, 2021).

Penerapan metode belajar pada anak berkebutuhan khusus seperti anak dengan hambatan intelektual membutuhkan penyesuaian. Pada dasarnya *brain gym* memiliki dua puluh lebih gerakan, maka dibutuhkan penyesuaian yang

memungkinkan diterapkan terhadap anak dengan hambatan intelektual, gerakan tersebut harus yang memungkinkan

Dari sekian macam gerakan senam otak, sebagai dasar gerakan PACE (*Positive, Active, Clear, Energetic*) merupakan gerakan sederhana yang meliputi 4 gerakan dan memungkinkan untuk dapat diterapkan pada anak tunagrahita. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan otak kanan (dimensi lateralitas); meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan); merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosional, yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan). Aktifitas senam otak dengan metode pace pada anak tunagrahita dengan penerapan yang konsisten dan berkelanjutan dapat meningkatkan konsentrasi belajar sehingga dalam menyerap pemahaman dalam belajar lebih optimal.

3. Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yaitu penelitian dengan subyek tunggal atau *single subject research* (SSR). Desain ini terpusat pada data individu yang menjadi sampel dari suatu penelitian. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan desain *reversal* atau pengulangan dengan model A-B-A merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menguji efek intervensi terhadap suatu variabel terikat dengan mengamati perubahan variabel tersebut ketika intervensi diberikan, kemudian dihentikan, dan diberikan kembali. Desain penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Desain Penelitian

Baseline-1	Intervensi	Baseline-2
0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0
	Sesi	

Subjek dalam penelitian ini adalah 2 peserta didik dengan hambatan intelektual kelas VII SMPKH-C1 di SKh Samantha Kota Serang. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Observasi, dan Dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis data statistik deskriptif. Dalam penelitian ini analisis data bertujuan untuk menilai pengaruh metode *Brain Gym* dalam meningkatkan konsentrasi anak dengan hambatan intelektual sebagai target *behaviour* anak dengan hambatan intelektual. Untuk mencapai tujuan tersebut, digunakan metode analisis visual melalui pengamatan langsung yang

hasilnya kemudian disajikan dalam bentuk grafik garis.

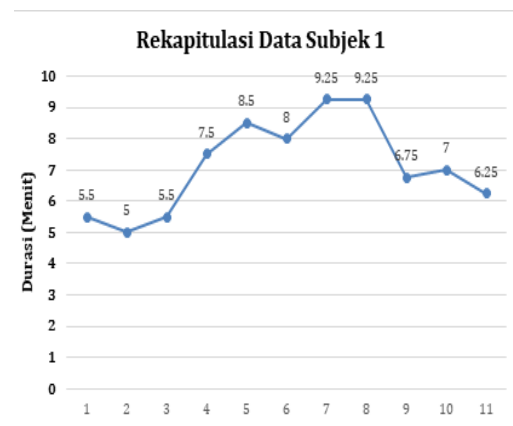
4. Hasil

Data hasil penelitian yang telah dikumpulkan merupakan hasil dari pelaksanaan penelitian selama 11 hari di SKh Samantha Kota Serang, dengan menggunakan desain penelitian A-B-A. Dalam periode 11 hari tersebut, waktu pelaksanaan dibagi menjadi beberapa fase yang terstruktur yakni, 3 hari pertama digunakan untuk pengambilan data awal (A1), di mana subjek berada dalam kondisi alamiah tanpa adanya *Intervensi*, sehingga data yang diperoleh mencerminkan situasi *Baseline*. Selanjutnya, penelitian memasuki fase *Intervensi* (B) yang berlangsung selama 5 hari, di mana perlakuan atau *Intervensi* diterapkan kepada subjek, dan data dikumpulkan untuk mengukur dampak *Intervensi* tersebut. Pada 3 hari terakhir digunakan untuk pengambilan data pasca-*Intervensi* (A2), untuk melihat apakah ada perubahan atau pengaruh yang bertahan setelah *Intervensi* dihentikan, serta untuk mengevaluasi stabilitas dan efek jangka panjang dari *Intervensi* tersebut. Pembagian waktu ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengaruh *Intervensi* terhadap subjek dalam berbagai kondisi. Hasil pengukuran dapat dilihat pada tabel 2.

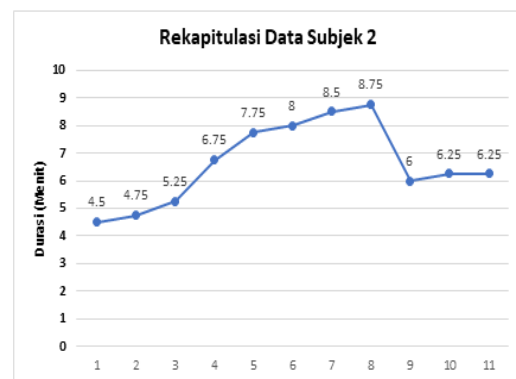
Tabel 2. Pengukuran Presentase Kemampuan Menulis Permulaan

Fase baseline 1 (A1)		
Sesi	Subjek1	Subjek 2
1	5,5	4,5
2	5	4,75
3	5,5	5,25
Fase Intervensi (B)		
Sesi	Subjek1	Subjek 2
1	7,75	6,75
2	8,5	7,75
3	8	8
4	9,25	8,5
5	9,25	8,75
Fase baseline 2 (A2)		
Sesi	Subjek1	Subjek 2
1	6,75	6
2	7	6,25
3	6,25	5,75

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur durasi dan konsistensi perilaku konsentrasi belajar subjek selama tiga fase, yaitu *Baseline-1* (A1), *Intervensi* (B), dan *Baseline-2* (A2) selama 11 hari. Untuk memperjelas perbandingan kemampuan konsentrasi subjek pada setiap fase maka grafik-grafik hasil penelitian tersebut digabungkan menjadi satu grafik yang mencakup fase *Baseline-1* (A1), *Intervensi* (B), dan *Baseline-2* (A2), sehingga visualisasi data dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas *Intervensi* yang diberikan. Berikut grafik rekapitulasi hasil penelitian subjek 1 dan 2 dapat dilihat pada gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Grafik rekapitulasi subjek 1



Gambar 2. Grafik rekapitulasi subjek 2

Penelitian ini menggunakan metode statistik deskriptif untuk mengolah data, hasilnya disajikan dalam bentuk grafik guna memudahkan visualisasi data. Setelah data diolah, analisis dilakukan dalam dua tahap utama, yaitu analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. Hasil analisis data subjek 1 dan 2 dapat dilihat pada tabel 3 dan tabel 4.

Tabel 3. Rangkuman Analisis Data Subjek 1

Analisis Dalam Kondisi subjek 1			
Kondisi	A1	B	A2
Panjang Kondisi	3	5	3
Kecenderungan Arah	(=)	(+)	(=)
Tingkat Stabilitas dan Rentang	$3 \div 3 \times 100\% = 100\%$	$2 \div 5 \times 100\% = 40\%$	$3 \div 3 \times 100\% = 100\%$
Kecenderungan Stabilitas	Stabil	Variabel	Stabil
Tingkat Perubahan	5,5 – 5,5 (=)	7,5 – 9,25 (+)	6,75 – 6,25 (=)
Jejak Data	(=)	(+)	(=)
Analisis Antar Kondisi subjek 1			
Kondisi	B/A1	A2/B	
Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya	(+)	(+)	(=)
Perubahan Stabilitas	Variabel ke Stabil	Stabil ke Variabel	
Perubahan Level Data	2 (7,5 – 5,5)	-3 (6,25 – 9,25)	
Presentase Overlap	$0 \div 5 \times 100\%$	$0 \div 3 \times 100\%$	

Rangkuman Analisis Data Subjek 2

Analisis Dalam Kondisi			
Kondisi	A1	B	A2
Panjang Kondisi	3	5	3
Kecenderungan Arah	(=)	(+)	(=)
Tingkat Stabilitas dan Rentang	$3 \div 3 \times 100\% = 100\%$	$3 \div 5 \times 100\% = 60\%$	$3 \div 3 \times 100\% = 100\%$
Kecenderungan Stabilitas	Stabil	Variabel	Stabil
Tingkat Perubahan	4,5 – 5,25 (=)	6,75 – 8,75 (+)	6 – 5,75 (=)

Analisis Antar Kondisi			
Kondisi	B/A1	A2/B	
Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya	(=)	(+)	(=)
Perubahan Stabilitas	Variabel ke Stabil	Stabil ke Variabel	
Perubahan Level Data	1,5 (6,75 – 5,25)	-2,5 (6,25 – 8,75)	
Presentase Overlap	$0 \div 5 \times 100\%$	$0 \div 3 \times 100\%$	

5. Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode *Brain Gym* mampu meningkatkan konsentrasi belajar pada anak dengan hambatan intelektual kelas VII SMPKH-C1 di SKh Samantha kota serang. Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat konsentrasi belajar anak dengan hambatan intelektual.

Murtie (Megawati dkk., 2021) menyatakan bahwa gangguan konsentrasi merupakan masalah perilaku yang terkait dengan ketidakmampuan untuk mengontrol emosi saat diharuskan berkonsentrasi. Salah satu kelompok anak yang sering mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi adalah anak tunagrahita. Sebagaimana disampaikan oleh Abadi dkk., (2023) “anak dengan hambatan intelektual merupakan salah satu anak berkebutuhan khusus yang memiliki gangguan perkembangan mental yang disebabkan oleh tingkat kecerdasan yang rendah” Dari definisi tersebut disimpulkan bahwa anak dengan hambatan intelektual memiliki kecerdasan di bawah rata-rata serta hambatan dalam berkonsentrasi lebih tinggi dibandingkan dengan anak pada umumnya.

Untuk mengatasi kendala yang dihadapi juga mencapai standar yang diharapkan, diperlukan pendekatan yang sistematis dan terencana guna mencapai solusi yang efektif dan berkelanjutan. Salah satu metode peningkatan konsentrasi, yang diasumsikan meningkatkan konsentrasi peserta didik, yaitu metode *Brain Gym*. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Dennison (Alfarizi, 2018) bahwa “Salah satu cara yang populer dalam melatih kemampuan konsentrasi adalah *Brain Gym* atau senam otak”. Alfarizi (2018) mengemukakan

bahwa “Senam otak adalah latihan gerakan-gerakan tubuh yang dinamis dan menyilang. Senam ini menyeimbangkan aktivitas kedua belahan otak dalam waktu yang bersamaan”.

Berdasarkan hasil analisis dalam bentuk tabel dan grafik dengan menggunakan desain A-BA dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode *Brain Gym* pada fase *Intervensi* memberikan pengaruh konsisten dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak.

Berdasarkan hasil observasi peneliti setelah melakukan penelitian, penerapan metode *Brain Gym* ini memiliki sejumlah kelebihan yang terlihat dari adanya peningkatan kemampuan konsentrasi belajar pada subjek penelitian. Kelebihan metode *Brain Gym* antara lain sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi
Gerakan-gerakan dalam *Brain Gym* membantu menstimulasi otak sehingga mampu meningkatkan fokus dan konsentrasi subjek terhadap materi pelajaran. Hal ini terlihat dari peningkatan durasi perhatian subjek selama pembelajaran berlangsung.
- 2) Meningkatkan Koordinasi Motorik dan Sensorik
Brain Gym mengombinasikan gerakan fisik dengan rangsangan kognitif, yang dapat membantu subjek dalam meningkatkan koordinasi antara gerakan tubuh dan respons mental terhadap instruksi pembelajaran, sehingga lebih mudah mengikuti instruksi guru.
- 3) Mudah Diterapkan dan Menyenangkan
Metode ini mudah dilakukan karena melibatkan gerakan-gerakan sederhana yang tidak memerlukan peralatan khusus. Selain itu, latihan ini dapat dilakukan kapan saja selama jeda waktu pembelajaran untuk menjaga kebugaran mental dan fisik.

Disamping kelebihan penerapan metode *Brain Gym* tentunya peneliti menemukan beberapa kekurangan, adapun kekurangan tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Kesulitan dalam Koordinasi
Gerakan *Brain Gym*, meskipun terlihat mudah, mungkin memerlukan koordinasi yang baik. Jika peserta didik mengalami kesulitan dalam mengoordinasikan gerakan mereka, mereka mungkin merasa frustrasi dan enggan untuk melanjutkan.
- 2) Tidak Terlihatnya Manfaat Secara Langsung
Brain Gym biasanya memerlukan waktu untuk menunjukkan hasil yang signifikan. Peserta

didik yang tidak segera melihat manfaatnya bisa kehilangan minat untuk terus berlatih.

Berdasarkan temuan penelitian perolehan data terhadap target behavior subjek 1 dan subjek 2 yang didapat dari nilai mean level fase *Baseline-1* (A1) adalah 5,33 dan 4,84 pada fase ini kedua subjek diteliti berada dalam kondisi alamiah tanpa adanya perlakuan atau *Intervensi*. Pada fase *Intervensi* (B) rata-rata persentase atau mean level subjek sebesar 8,5 dan 7,95 karena pada fase ini subjek sudah mulai diberikan perlakuan atau *Intervensi* berupa metode *Brain Gym*. Sementara pada fase *Baseline-2* (A2) rata-rata persentase atau mean level subjek 6,66 dan 6 atau meningkat dari *Baseline-1*. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan penerapan metode *Brain Gym* memberikan dampak positif terhadap peningkatan konsentrasi belajar anak dengan hambatan intelektual kelas VII SMPKH-C1 di SKh Samantha kota serang.

Hasil tersebut diperkuat dengan temuan penelitian sebelumnya penelitian dengan judul, “Meningkatkan Konsentrasi Belajar melalui *Brain Gym* pada Siswa Autis Kelas IX di SLB Bina Bangsa Padang” oleh Nila Gustia dan Johandri Taufan, menunjukkan hasil bahwa Analisis data antar kondisi menunjukkan adanya perubahan dengan kecenderungan arah ke positif, perubahan stabilitas dari stabil ke variabel, lalu kembali stabil. Level perubahan pada kondisi B terhadap A1 menunjukkan hasil positif, demikian pula perubahan level pada kondisi B terhadap A2 yang juga positif, dengan persentase overlap data yang rendah antara kondisi A1 dan B sebesar 0%, dan antara kondisi A2 dan B sebesar 37,5%. Berdasarkan analisis data yang telah diperoleh, metode *Brain Gym* efektif meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan autisme.

Disimpulkan metode *Brain Gym* dapat meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik kelas 5 di SD Plus Mutiara Sains Bangil. *Brain Gym* dapat meningkatkan endorfin yang membuat anda bahagia dan juga dapat mengaktifkan kembali dimensi lateralitas fokus dan konsentrasi.

Selain itu Penelitian dengan judul, “*Increasing the Learning Concentration of Mentally Disabled Children Through the Brain Gym Method*” oleh Ardianti (2021) menunjukkan hasil bahwa penerapan metode *Brain Gym* atau senam otak dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak dengan hambatan intelektual. Anak dengan hambatan intelektual memiliki konsentrasi belajar yang cenderung singkat, namun dengan metode senam otak, gerak motorik peserta didik dapat

dioptimalkan sehingga memperbaiki fokus pandangan, perhatian, serta kemampuan menjawab dan memberikan pertanyaan.

Berdasarkan pemaparan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan metode *Brain Gym* dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar pada anak dengan hambatan intelektual kelas VII SMPKH-C1 di SKh Samantha kota Serang. Maka dari itu hipotesis yang diutarakan dapat dinyatakan kebenarannya. Dengan hasil penelitian ini diharapkan penerapan metode *Brain Gym* dapat dilanjutkan dan memberikan dampak serupa kepada subjek lainnya.

6. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap Subjek 1 dan Subjek 2, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *Brain Gym* memiliki pengaruh positif berupa peningkatan kemampuan konsentrasi belajar pada kedua subjek. Maka metode *Brain Gym* atau senam otak dapat dinyatakan mampu meningkatkan konsentrasi belajar anak dengan hambatan intelektual. Penelitian ini mengukur durasi konsentrasi subjek dalam tiga fase, yaitu *Baseline-1* (A1), *Intervensi* (B), dan *Baseline-2* (A2), dan menunjukkan hasil yang signifikan. Berdasarkan temuan penelitian perolehan data terhadap target behavior subjek 1 dan subjek 2 yang didapat dari nilai mean level fase *Baseline-1* (A1) adalah 5,33 dan 4,84 pada fase ini kedua subjek diteliti berada dalam kondisi alamiah tanpa adanya perlakuan atau *Intervensi*. Pada fase *Intervensi* (B) rata-rata persentase atau mean level subjek sebesar 8,5 dan 7,95 karena pada fase ini subjek sudah mulai diberikan perlakuan atau *Intervensi* berupa metode *Brain Gym*. Sementara pada fase *Baseline-2* (A2) rata-rata persentase atau mean level subjek 6,66 dan 6 atau meningkat dari *Baseline-1*. Data kedua subjek menunjukkan metode *Brain Gym* terbukti mampu meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar pada fase *Intervensi*, baik pada Subjek 1 maupun Subjek 2. Peningkatan ini ditunjukkan melalui peningkatan durasi konsentrasi selama *Intervensi* berlangsung. Penurunan setelah fase *Intervensi* masih berada pada tingkat yang lebih baik dibandingkan fase awal, yang menunjukkan bahwa metode ini tidak hanya memberikan manfaat sementara, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang terhadap kemampuan konsentrasi belajar. Dengan demikian, penelitian ini memberikan jawaban atas hipotesis bahwa metode *Brain Gym* dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar peserta didik

dengan hambatan intelektual kelas VII SMPKH-C1 di SKh Samantha Kota Serang.

7. Referensi

- Abadi, R. F., Saji, H., L. Z., Hartanti, H. R., & Solikha, A. A. (2023). Penerapan keterampilan pertanian untuk meningkatkan kemampuan pembelajaran matematika pada anak SMP dengan hambatan intelektual di SLB Negeri 1 Bantul. *Sindoro Cendikia Pendidikan*, 1(4), 61–67.
- Alfarizi, S. (2019). Peran senam otak dalam meningkatkan konsentrasi anak kelompok B3 usia 5-6 tahun PAUD Terpadu.
- Anlianna, Sunanto, Nursalim, M., & Rahmasari, D. (2023). Problems of children with intellectual and mental disabilities at school. *Sentra Cendekia*, 4(2), 80–92.
- Ardianti, D. (2021). Workshop penguatan kompetensi guru 2021 SHEs: Conference series 4(6), 18-25. Increasing the learning concentration of mentally disabled children through the Brain Gym method.
- Damastuti, E. (2020). Pendidikan anak dengan hambatan intelektual. In *Prodi PLB FKIP ULM*.
- Lutfiana, F., Kusumastuti, N., Sukmono, N. D., Studi, P., Guru, P., Stkip, P., & Ngawi, M. (2022). Pembiasaan senam otak untuk meningkatkan konsentrasi pada anak ADHD TK Beranda Istimewa Kabupaten Ngawi. *Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 159–166.
- Mauliya, A. (2019). Perkembangan kognitif pada peserta didik SMP (Sekolah Menengah Pertama) menurut Jean Piaget. *ScienceEdu*, 2(2), 86. <https://doi.org/10.19184/se.v2i2.15059>
- Megawati, V., & Rusnaili. (2021). Meningkatkan kemampuan konsentrasi anak tunagrahita melalui permainan memancing di SLB Insan Prima Bestari. *SNEED: Jurnal Pendidikan Khusus*, 1(1), 41–48.
- Naufal, A. F., Farisna, Y. S., Fitri, A. A., Triasari, A., Lahati, G. S., Qanitha, T., & Pristianto, A. (2023). Penerapan permainan Step Box Colour terhadap peningkatan konsentrasi dan daya ingat pada anak tunagrahita di SLB Anugerah Colomadu. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 135–142. <https://doi.org/10.53299/bajpm.v3i2.338>
- Nurbaeti, S., Sidik, S. A., & Pratama, T. Y. (2020). Pengaruh penggunaan media dot cards terhadap kemampuan penjumlahan bilangan prima pada anak dengan hambatan intelektual.

Jurnal UNIK: Pendidikan Luar Biasa, 5(2), 82.

<https://doi.org/10.30870/unik.v5i2.9829>

Riinawati, R. (2021). Hubungan konsentrasi belajar siswa terhadap prestasi belajar peserta didik pada masa pandemi Covid-19 di sekolah dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2305–2312.

<https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.886>

Setyani, M. R. (2018). Siswa dalam proses pembelajaran matematika ditinjau dari hasil belajar. *Pendidikan Matematika*, 1, 73–84.

Susanti, N., Harningtyas, S., Keperawatan, P. S., & Malang, S. M. (2019). Pada anak tunagrahita ringan di SDLB Negeri Kedungkandang Kota Malang.

<https://doi.org/10.32682/bravos.v7i3.1329>

Yosiani, N. (2014). Relasi karakteristik anak tunagrahita dengan pola tata ruang belajar di sekolah luar biasa. *E-Journal Graduate Unpar*, 1(2), 111–124.

Yunitasari, S. E., Purwaningsih, S. J., Wahyuningsih, S. E., Zaifan, S., & Yunaini, Y. (2023). Melatih konsentrasi melalui permainan sensorimotor pada anak kelompok B (study kasus TK Negeri 01 Pulogadung Jakarta Timur). *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 33–40.

<https://doi.org/10.36418/japendi.v4i1.1528>



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).