

**PENGARUH PELATIHAN *BRAIN GYM* TERHADAP
PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA
KELAS VII MTsN 1 YOGYAKARTA**



**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi**

Disusun Oleh :

DADAN HIDAYAT SA'BANA

13710020

Dosen Pembimbing Skripsi :

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi, M.Psi

NIP. 19761028 200912 2 001

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2017

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dadan Hidayat Sa'bana
NIM : 13710020
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Pelatihan *Brain Gym* terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas VII MTsN 1 Yogyakarta”** ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi saya ini adalah asli karya atau penelitian sendiri dan bukan hasil plagiasi dari karya atau penelitian orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat diketahui oleh dewan penguji.

Yogyakarta, 26 Mei 2017



menyatakan

Dadan Hidayat Sa'bana
13710020

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga

di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah memeriksa, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Dadan Hidayat Sa'bana

NIM : 13710020

Prodi : Psikologi

Judul : Pengaruh Pelatihan *Brain Gym* terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas VII MTsN 1 Yogyakarta

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian atas perhatiannya terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 26 Mei 2017

Pembimbing



Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi
NIP. 19761028 200912 2 001



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-174/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2017

Tugas Akhir dengan judul : **PENGARUH PELATIHAN BRAINGYM TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA KELAS VII MTsN 1 YOGYAKARTA**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : DADAN HIDAYAT SA'BANA
Nomor Induk Mahasiswa : 13710020
Telah diujikan pada : Senin, 29 Mei 2017
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi
NIP. 19761028 200912 2 001

Penguji I

Rachmy Diana, S. Psi., M.A
NIP. 19750910 200501 2 003

Penguji II

Pihasnivati, S. Psi, M.A
NIP. 19741117 200501 2 006

Yogyakarta, 29 Mei 2017

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN



Dr. Moehamad Sodik, S.Sos., M.Si.
NIP. 19680416 199503 1 004

MOTTO HIDUP

LIVE IS YOUR WERE TO DIE TOMORROW, LEARN AS IF YOU

WERE TO LIVE FOREVER

(GANDHI)

VISI TANPA TINDAKAN HANYALAH SEBUAH MIMPI,
TINDAKAN TANPA VISI HANYALAH MEMBUANG WAKTU,
VISI DENGAN TINDAKAN AKAN MENGUBAH DUNIA

(JOEL ARTHUR BARKER)

KEBERHASILAN DATANG DARI KESABARAN & KETEKUNAN,

BUKAN DARI KEKUATAN & KEBERUNTUNGAN

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MASA MUDA RAJIN BEKERJA, MASA TUA DIJAMIN BAHAGIA

(DADAN HIDAYAT SA'BANA)

HALAMAN PERSEMBAHAN

TERIMA KASIH UNTUK:

ALLAH SUBHANAHU WATA'ALA YANG
TIDAK PERNAH BERHENTI MEMBERIKAN
KESEMPATAN UNTUK SELALU
MENGEMBANGKAN POTENSI DIRI YANG
DIMILIKI

ALMAMATERKU PROGRAM STUDI
PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN
HUMANIORA UNIVERSITAS NEGERI
SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

IBU, BAPAK DAN KAKAK-KAKAK
TERCINTA TERIMA KASIH UNTUK DOA-
DOA, KASIH SAYANG DAN
DUKUNGANNYA

SEMUA ORANG YANG SENANTIASA
SELALU MEMBERIKAN SARAN DAN
NASIHAT SERTA MAKNA KEHIDUPAN
YANG SELALU BERMANFAAT SETIAP
SAAT

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah *rabbi'l' alamin*. Segala puji penulis panjatkan kehadiran Allah Yang Maha Suci, rasa syukur tidak henti-hentinya penulis limpahkan kehadiran Allah Yang Maha Ghafur, atas limpahan rakhmat dan karuniaNya penulis diberikan kekuatan dan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Brain Gym* terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas VII MTsN 1 Yogyakarta” ini dengan lancar tanpa suatu halangan yang berarti. Untaian *shalawat* dan *salam* semoga selalu tercurah limpahkan kepada baginda alam, panglima tertinggi umat islam dan rakhmat bagi seluruh alam yakni *Habibana Wanabiyana Muhammad Shallallahu 'alaihi wa Salam*.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Rektor Prof. KH. Yudian Wahyudi, MA., PhD, selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Bapak Dr. Mustadin, S.Psi., M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi
4. Ibu Satih Saidiyah, Dipl Psy. M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu bersedia memberikan nasihat selama penulis menjalani perkuliahan
5. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang bersedia meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan masukan kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi

6. Ibu Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psikolog selaku Dosen Pembahas dan Penguji I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan saran dan masukan yang membangun selama proses penyelesaian skripsi
7. Ibu Pihasnawati, S.Psi, MA., Psikolog selaku Dosen Penguji II yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan saran dan masukan yang membangun selama proses penyelesaian skripsi
8. Bapak Sukanto S.Sos., M.Si yang telah banyak membantu peneliti dalam urusan administratif dan memberikan dukungan pada peneliti selama proses penyelesaian skripsi
9. Segenap Dosen Program Studi Psikologi yang dengan keikhlasan memberikan transfer pengetahuan kepada penulis, semoga menjadi ilmu yang berkah dan bermanfaat
10. Bapak Jauhar Mukhlis Salistyanta, S.Ag selaku Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian bagi peneliti
11. Ibu Yanuarita Anis Kurliawati selaku Koordinator Bimbingan dan Konseling MTsN 1 Yogyakarta yang senantiasa selalu mendampingi peneliti dari awal proses penelitian sampai dengan selesai
12. Kedua Orangtua, Ibu Hj. E. Rohmayanti dan Bapak H. Sardji Syarif Hidayat yang selalu mendo'akan, memberikan semangat, menasihati, memberikan bekal baik moril maupun materil serta kasih sayangnya.
13. Bapak Aef Saepuddin, S.Pd, Ibu Yoyoh Rokayah, S.PdI, Ibu Upin Ropiah, S.Pd yang selalu menjalankan tugas dan fungsinya sebagai kakak kandung

terbaik yang tidak pernah bisa digantikan perannya, ketiga orang yang selalu kompak dalam memberikan saran, kritik, nasihat dan amanat yang senantiasa menjaga peneliti

14. Bapak Engkus, Ibu Iis Sri Hayati, S.Pd, Bapak Nia Kurniawan, S.PdI ketiga orang kakak ipar yang kasih sayangnya tidak berbeda dengan kakak kandung sendiri, selalu memberikan dukungan dan nasihat bagi peneliti
15. Keponakan-keponakan tersayang: Irfan SRB, Rifa FN, Hanifa SF, Iif SN, Muh.Hilmy A, Ali JMF, dan Naura NJ yang selalu mengajarkan kepada peneliti bahwa semangat dan kebahagiaan itu bisa di dapatkan dari orang-orang terdekat
16. Hj. Runah sebagai satu-satunya nenek yang peneliti miliki dari semenjak lahir, yang telah memberikan tamparan positif bagi peneliti untuk selalu bisa berbakti kepada orangtua dan mempererat silaturahmi antar sesama keluarga
17. Teman-teman panitia pelatihan *Brain Gym* yaitu Mbak Adinar Fatimatuazzahro, S.Psi selaku *Trainer* dalam penelitian ini yang selalu siap sedia dalam membantu dan memfasilitasi peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini, Mbak Izzaturrohmah selaku *Co-Trainer* yang senantiasa memberikan saran dan masukan demi kesuksesan penelitian ini, Mbak Indah Dwi Cahya Izzati dan Mbak Risa Nuraeni selaku observer yang senantiasa memberikan dukungan dan telah merelakan waktu luangnya untuk senantiasa membantu peneliti

18. Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang selalu mendorong peneliti untuk menyelesaikan masa studi demi beraktualisasi di organisasi yang lebih tinggi
 19. Segenap keluarga besar Futsal FISHUM yang selalu memberikan semangat kepada peneliti untuk selalu menyeimbangkan antara hobi dan studi
 20. Teman-teman psikologi angkatan 2013 yang senantiasa memberikan inspirasi dan motivasi bagi peneliti untuk senantiasa mengembangkan diri
 21. Teman-teman KKN Kelompok 16 Nepen, Candibinangun, Pakem, Sleman angkatan 90 yang tidak henti-hentinya memberikan saran yang membangun agar peneliti mampu mengembangkan potensinya lebih baik lagi : Dien, Yusron, Hamid, Fergiawan, Mentari, Pika, Inayah dan Eriz
 22. Ikatan Keluarga dan Alumni Darussalam di Yogyakarta sebagai organisasi keluarga yang selalu mendampingi perjalanan peneliti dari awal perkuliahan sampai peneliti menyusun skripsi
 23. Teman-teman keluarga kecil Kostan Mushiran United yang selalu bersedia dalam memberikan canda tawa dan semangat bagi peneliti
- Terima kasih untuk SEMUA orang yang telah memberikan do'a, semangat, motivasi dan bantuan bagi kelancaran penelitian ini, semoga Allah SWT membalas kebaikan semua dengan yang lebih baik, berkah dan bermanfaat.

Yogyakarta, 26 Mei 2017

Peneliti

Dadan Hidayat Sa'bana



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PENGARUH PELATIHAN *BRAIN GYM* TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA KELAS VII MTsN 1 YOGYAKARTA

Intisari

Dadan Hidayat Sa'bana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *Brain Gym* terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada siswa. Subjek dalam penelitian ini adalah delapan siswa kelas VII MTsN 1 Yogyakarta yang berusia 12-15 tahun dan memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah. Subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu empat siswa dalam kelompok eksperimen dan empat siswa dalam kelompok kontrol. Desain eksperimen yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala konsentrasi belajar, dengan model skala *likert* yang disusun sendiri oleh peneliti. Data dianalisis menggunakan teknik *Mann Whitney U Test* untuk melihat perbedaan skor data *pre test*, *post test*, dan *post test2 (follow up)* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis *pre test-post test* serta *pre test-post test2 (follow up)* secara berurutan menunjukkan nilai P sebesar 0.020 dan 0.021, *mean rank* kelompok eksperimen sebesar 6,50 dan *mean rank* kelompok kontrol sebesar 2,50 yang menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *Brain Gym* efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa.

Kata kunci: *Brain Gym*, Konsentrasi Belajar, Remaja Awal

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**THE INFLUENCE OF BRAIN GYM TRAINING TOWARDS LEARNING
CONCENTRATION ENHANCEMENT ON THE SEVENTHGRADE STUDENTS
OF MTsN 1 YOGYAKARTA**

Abstract

Dadan Hidayat Sa'bana

This research try to investigate the influence of Brain Gym training towards learning concentration enhancement on students. Subjects participated in this experiment are 8 students of class VII MTsN 1 Yogyakarta, aged 12-15 years and had low level of learning concentration. Subject were divided into two groups, four students being experiment group and four students being control group. Experimental designed employed was pretest-posttest control group design. Collecting data in this study was conducted using a scale of learning concentration with likert scale model prepared by own the researcher. Data analyzed through Mann Whitney U techniques to see the differences between the pre test, post test, and post test2 (follow up) data scores in experimental group and control group. The results of pre test-post test and pre test-post test2 (follow up) score analysis consecutively are 0.020 and 0.021, mean rank of group experiment is 6,50 and mean rank of control group is 2,50 that showed that the experimental group has a higher level of learning concentration is higher than control group. This results showed that Brain Gym training could increase student's learning concentration at MTsN 1 class VII in Yogyakarta.

Keywords: Brain Gym, Learning Concentration, Early Teens

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO HIDUP	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16
A. Konsentrasi Belajar	16
1. Pengertian Konsentrasi Belajar	16
2. Aspek-aspek Konsentrasi Belajar	18
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	19
B. Pelatihan <i>Brain Gym</i>	21
1. Pengertian Pelatihan <i>Brain Gym</i>	21
2. Aspek-aspek <i>Brain Gym</i>	25
3. Jenis-jenis Gerakan <i>Brain Gym</i>	28

C. Pengaruh Pelatihan <i>Brain Gym</i> terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar	35
D. Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Identifikasi Variabel	43
B. Definisi Operasional Varabel Penelitian	43
1. Konsentrasi Belajar	43
2. Pelatihan <i>Brain Gym</i>	44
C. Subjek Penelitian	44
D. Desain Eksperimen	45
E. Prosedur Penelitian	46
F. Metode Pengumpulan Data	47
1. Skala Konsentrasi Belajar	47
2. Observasi	49
G. Validitas dan Reliabilitas	50
1. Validitas	50
2. Reliabilitas	51
H. Metode Analisis Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Orientasi Kancan	53
B. Persiapan Penelitian	54
1. Persiapan Administrasi	54
2. Persiapan Alat Ukur	55
3. <i>Try Out</i> Skala Konsentrasi Belajar	55
a. Pelaksanaan <i>Try Out</i> Terpakai	55
b. Hasil <i>Try Out</i> Skala Konsentrasi Belajar	56
4. <i>Manipulation Check</i> Modul Pelatihan <i>Brain Gym</i>	58
5. <i>Training For Trainer</i>	60
6. <i>Try Out</i> Modul Pelatihan <i>Brain Gym</i>	60
C. Pelaksanaan Penelitian	63

1. Jadwal Pelaksanaan Eksperimen	63
2. Seleksi Subjek dan <i>Pre Test</i>	64
3. Pelaksanaan Eksperimen	66
4. Pengambilan Data <i>Post Test</i> dan <i>Follow Up</i>	66
D. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian	66
E. Hasil dan Analisis Data	67
F. Pembahasan	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran	81
1. Kepada Siswa	81
2. Kepada Sekolah.....	81
3. Kepada Peneliti Selanjutnya	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rancangan Eksperimen	46
Tabel 2 Sebaran Aitem Skala Konsentrasi Belajar Sebelum <i>Try Out</i>	49
Tabel 3 Aitem Valid dan Aitem Gugur Pada Skala Konsentrasi Belajar	56
Tabel 4 Aitem Valid Skala Konsentrasi Belajar dengan Nomor Baru	57
Tabel 5 Perubahan Konten Modul.....	59
Tabel 6 Evaluasi Pelaksanaan <i>Try Out</i> Modul	61
Tabel 7 Pelaksanaan Eksperimen Hari Pertama.....	63
Tabel 8 Pelaksanaan Eksperimen Hari Kedua.....	63
Tabel 9 Pelaksanaan Eksperimen Hari Ketiga	64
Tabel 10 Kategorisasi Subjek.....	65
Tabel 11 Kategorisasi Subjek Rendah	65
Tabel 12 Rincian Subjek Penelitian (Kelompok Eksperimen).....	66
Tabel 13 Rincian Subjek Penelitian (Kelompok Kontrol)	67
Tabel 14 Tes Statistik <i>Mann Whitney U</i>	67
Tabel 15 <i>Mean Rank</i>	67
Tabel 16 Tes Statistik <i>Mann Whitney U (Follow Up)</i>	68
Tabel 17 <i>Mean Empirik</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Konsentrasi Belajar Rancangan Eksperimen
- Lampiran 2 Tabulasi Data *Try Out* Skala Konsentrasi Belajar I
- Lampiran 3 Tabulasi Data Skala Konsentrasi Belajar II (Eliminasi Aitem)
- Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas I dan II (Eliminasi Aitem)
- Lampiran 5 Analisis Data dan Uji Hipotesis *Mann Whitney U*
- Lampiran 6 Modul Pelatihan *Brain Gym* dan Perubahannya
- Lampiran 7 Dokumen Pra Pelatihan *Brain Gym*
- Lampiran 8 Dokumen Pelaksanaan Pelatihan *Brain Gym*
- Lampiran 9 Administrasi dan Perizinan Pelatihan *Brain Gym*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses pendidikan yang berjalan secara optimal dan berkualitas merepresentasikan harapan semua elemen yang berada dalam ruang lingkup pendidikan. Proses pendidikan yang optimal dan berkualitas juga dapat menunjang keberhasilan belajar siswa sebagai usaha untuk memperoleh prestasi belajar yang memuaskan. Kenyataannya dalam memperoleh prestasi yang memuaskan, siswa sering mengalami kesulitan belajar yang salah satunya sulit untuk berkonsentrasi pada saat belajar (Ahmadi dan Supriyono, 2013).

Kemampuan siswa untuk menjaga konsentrasi pada saat belajar menjadi sangat penting, karena pada kenyataannya keberhasilan suatu proses belajar dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk memusatkan perhatian terhadap objek yang sedang dipelajarinya, dan hal ini merupakan respon yang menunjang kegiatan belajar secara optimal (Ahmadi dan Supriyono, 2013).

Saat proses pembelajaran di sekolah berlangsung, siswa dituntut untuk dapat selalu memfokuskan perhatiannya terhadap mata pelajaran yang sedang dipelajari dengan baik, akan tetapi dalam kenyataannya belum semua siswa mampu untuk memusatkan perhatiannya terhadap situasi belajar. Setiap siswa tentu memiliki rentang konsentrasi yang berbeda-beda. Konsentrasi siswa rentan sekali mengalami penurunan. Djono (Prasanti, 2015) menyatakan perhatian siswa akan meningkat pada 15-20 menit pertama dan kemudian akan menurun pada 15-20 menit kedua.

Proses pembelajaran di sekolah terkadang membuat fungsi otak siswa mengalami penurunan. Kondisi seperti inilah yang dapat menyebabkan otot-otot syaraf mengalami ketegangan dan kondisi otak akan mengalami kekurangan energi sehingga asupan oksigen dan aliran darah menuju ke otak pun tidak optimal. Apabila otak kekurangan energi, maka hal ini dapat menyebabkan otak tidak berfungsi secara optimal dan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar pada siswa (Nihayah, 2002).

Terkait dengan hal tersebut maka konsentrasi merupakan aspek yang penting bagi siswa dalam mencapai keberhasilan belajar. Konsentrasi belajar berasal dari dua kata yakni konsentrasi dan belajar. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat tahun 2012 konsentrasi memiliki makna pemusatan perhatian atau pikiran terhadap suatu hal. Puspitawati (2009) mendefinisikan konsentrasi sebagai kemampuan seseorang untuk bisa memfokuskan perhatian dalam waktu tertentu. Konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau tingkat perhatian yang tinggi terhadap suatu hal. Slavin (2009) menyatakan bahwa belajar merupakan perubahan individu yang disebabkan oleh pengalaman. Slameto (2003) mendefinisikan konsentrasi belajar sebagai suatu pemusatan pikiran terhadap mata pelajaran dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran.

Siswa yang tidak mampu berkonsentrasi dalam belajar berarti siswa tersebut tidak dapat memusatkan pikirannya terhadap bahan pelajaran yang dipelajarinya. Hal ini ditegaskan oleh Surya (2009) yang menjelaskan bahwa tanpa adanya konsentrasi belajar maka peristiwa belajar itu sesungguhnya tidak ada atau tidak

berlangsung. Mendukung pernyataan tersebut, Slameto (2003) juga menyatakan bahwa konsentrasi memiliki pengaruh yang besar terhadap belajar, apabila seseorang mengalami kesulitan berkonsentrasi maka belajarnya pun akan menjadi sia-sia.

Maulana (2011) menjelaskan bahwa konsentrasi merupakan pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Menurut Tonienase (2007) konsentrasi belajar siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan, modalitas belajar, pergaulan dan kondisi psikologis. Berdasarkan definisi-definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa, konsentrasi belajar adalah suatu pemusatan perhatian atau pikiran serta dapat memahami setiap materi pelajaran. Semua faktor-faktor ini didukung oleh beberapa fakta berdasarkan kasus yang terjadi di Indonesia.

UNESCO pada tahun 2012 melaporkan bahwa indonesia berada di peringkat ke 64 dari 120 negara berdasarkan penilaian *Educational Development Index* (EDI). Negara Indonesia sebagai salah satu negara di Asia tenggara yang dalam masa berkembang sedang menghadapi permasalahan serius dalam dunia pendidikan diantaranya adalah minat belajar, minat membaca dan tingkat konsentrasi belajar siswa yang rendah (UNESCO, 2012). Selanjutnya berdasarkan data terbaru yang dikeluarkan oleh *United Nation Development Program* (UNDP) Index Pembangunan Manusia Indonesia berada di peringkat 121 dunia dari 184 negara. Sulistyawati (2013) juga menjelaskan bahwa kesulitan belajar merupakan masalah penting yang dialami oleh pelajar di Indonesia. Salah satu penyebab kesulitan belajar pada siswa adalah rendahnya kemampuan siswa untuk

berkonsentrasi dalam menerima pelajaran yang diberikan, hal ini menyebabkan prestasi belajar siswa pun menurun (Sulistiyawati, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara pada Koordinator Bimbingan dan Konseling MTsN 1 Yogyakarta yang dilakukan peneliti pada tanggal 4 Februari 2017 diketahui bahwa terdapat fenomena rendahnya tingkat konsentrasi belajar siswa pada saat menjalani proses pembelajaran di kelas. Tidak dipungkiri bahwa kemampuan guru dalam menyampaikan pelajaran (modalitas belajar) menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar pada siswa. Apalagi untuk kelas VII yang notabennya merupakan siswa dan siswi yang baru serta memerlukan adaptasi terlebih dahulu dengan situasi pembelajaran di sekolah. Ditambah lagi belum adanya program dari bimbingan dan konseling khusus untuk kelas VII, padahal usia siswa dan siswi kelas VII tergolong sebagai remaja awal yang perlu diperhatikan pergaulannya. Pihak sekolah pun melalui bimbingan dan konselingnya menyadari bahwa pergaulan siswa dan siswinya yang masih remaja harus selalu dipantau agar tercipta lingkungan pembelajaran yang kondusif, dan hal ini sesuai dengan salah satu misi yang diusung oleh MTsN 1 Yogyakarta.

Ibu Anis selaku Koordinator Bimbingan dan Konseling MTsN 1 Yogyakarta kembali menjelaskan bahwa siswa-siswi kelas VII rata-rata memiliki kelompok kecil masing-masing dalam pergaulannya, sehingga tidak bisa dipungkiri bahwa terdapat beberapa siswa yang kurang selektif dalam memilih teman bergaul. Tidak dapat dipungkiri bahwa terdapat beberapa siswa dan siswi yang salah dalam pergaulan dan berimbas negatif pada proses belajarnya di kelas. Sebagai contoh

ada beberapa siswa kelas VII yang kedapatan sudah menggunakan rokok di belakang sekolah, ada pula siswi yang melanggar peraturan sekolah dengan diam-diam membawa *handphone* di kelas, ada juga yang ketika di kelas sering berisik atau bahkan tidur setelah selesai jam istirahat. Berdasarkan fenomena ini, pihak bimbingan dan konseling pun menyadari bahwa perlu adanya metode baru dari pihak guru pelajaran agar siswa dan siswi mampu memfokuskan kembali perhatiannya pada pelajaran yang sedang dipelajari, apalagi untuk pelajaran pada jam setelah istirahat selesai.

Data pendukung lainnya didapatkan dari hasil *try out* terpakai skala konsentrasi belajar yang dibagikan kepada kelas VII C, VII E dan VII F MTsN 1 Yogyakarta yang berjumlah 101 siswa diperoleh prosentase 83,16% siswa dengan kategorisasi konsentrasi belajar tinggi, 6,93% siswa dengan kategorisasi konsentrasi belajar sedang, dan ditemukan sebanyak 9,90% siswa dengan kategorisasi konsentrasi belajar yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat siswa dengan tingkat konsentrasi belajar yang rendah pada siswa-siswi kelas VII MTsN 1 Yogyakarta, yang sebagaimana diketahui sebelumnya bahwa siswa-siswi kelas VII MTsN 1 Yogyakarta ini masih termasuk pada kategorisasi remaja awal dengan rata-rata usia adalah 12-13 tahun..

Sebagaimana pendapat dari Desmita (2009) yang mengemukakan bahwa remaja awal memiliki rentang usia yaitu antara 12-15 tahun. Masa remaja merupakan masa di mana individu mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, fisik, minat, pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah. Periode masa remaja ini sering disebut dengan

periode *storm and stress*, artinya pada masa ini remaja rentan sekali terkena stres dengan masalah-masalah yang dialaminya. Menurut Santrock (2002) masa remaja awal yang berlangsung antara usia 11-14 tahun mengalami masa transisi keluar dari masa kanak-kanak, bukan hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam dimensi kognitif. Masa transisi ini dipenuhi dengan berbagai macam perubahan, untuk perubahan fisik biasanya ditandai dengan perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris dan keterampilan motorik (Santrock, 2002). Sementara perubahan pada kognitif adalah pemikiran yang lebih abstrak daripada anak-anak, berfikir lebih logis dan sistematis, serta memiliki kecenderungan lebih idealis (Santrock, 2002).

Hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa kondisi stres yang dialami oleh remaja, akan berdampak pada menurunnya tingkat konsentrasi siswa saat belajar. Menurut Hurlock (2006) masa remaja dikenal sebagai masa yang penuh kegoncangan karena masih berada dalam mencari identitas. Pada rentang usia antara 11-19 tahun, otak remaja sedang mengalami masa krisis pembangunan, karena sudah dipenuhi pemikiran-pemikiran yang lebih luas untuk kelanjutan hidup kedepannya (Hurlock, 2006). Slameto (2003) mengemukakan masa remaja awal sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, jika kesehatan remaja awal terganggu maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar mereka. Gejala yang biasa hadir adalah kurang darah, yang dampaknya dapat menimbulkan mudah pusing, merasa lelah, mengantuk, sehingga mengganggu konsentrasi belajar.

Pemahaman guru terhadap tingkat konsentrasi belajar siswanya menjadi penting, hal ini sebagai upaya demi tercapainya pembelajaran yang optimal. Untuk itu guru juga perlu memahami ciri-ciri siswa dengan tingkat konsentrasi belajar yang rendah sebagai tindakan preventif agar konsentrasi yang rendah pada siswa dapat diredam dan dikendalikan agar tidak terjadi berulang kali pada proses pembelajaran kedepannya. Ahmadi (Nugrahanti, 2014) mengungkapkan bahwa rendahnya konsentrasi belajar pada siswa ditandai dengan kurangnya minat siswa terhadap mata pelajaran, memiliki banyak urusan yang mengganggu perhatian, tidak memiliki kenyamanan dalam mengikuti pembelajaran yang biasanya disebabkan oleh kurangnya adaptasi siswa terhadap lingkungan belajarnya, seperti udara yang panas, pengaturan tempat duduk yang kurang nyaman dan fasilitas yang rusak, serta siswa yang memiliki tingkat konsentrasi yang rendah biasanya akan mudah lelah pada saat mengikuti kegiatan pembelajaran.

Supriyo (Hasanah, 2014) juga berpendapat bahwa terdapat sedikitnya empat ciri-ciri siswa yang memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah dari mulai tidak betah menjalani aktivitas pembelajaran, terlihat sangat mudah terkena rangsangan yang berasal dari lingkungan sekitarnya, sering mondar-mandir pada saat proses pembelajaran berlangsung dan cenderung sulit untuk berdiam diri, bahkan setelah selesai pembelajaran, biasanya siswa yang memiliki tingkat konsentrasi yang rendah cenderung tidak mengetahui hal apa yang baru saja dipelajari.

Pemaparan-pemaparan sebelumnya menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa merupakan elemen yang penting dalam pelaksanaan proses pembelajaran.

Hal ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar pada siswa harus dilatih, sebagai upaya agar siswa mampu memfokuskan diri dan pikirannya pada saat menjalani proses pembelajaran. Sebagaimana pendapat Slameto (2003) yang menjelaskan bahwa konsentrasi belajar tidak dapat dimunculkan begitu saja, tetapi harus dilatih. Akibat dari konsentrasi belajar yang rendah karena tidak pernah dilatih bagi siswa adalah tugas-tugas sekolah atau kewajiban di rumah yang terbengkalai.

Siswa dengan konsentrasi belajar yang rendah akan memiliki rentang perhatian yang rendah terhadap segala sesuatu yang berada di sekelilingnya (Slameto, 2003). Konsentrasi belajar yang rendah juga secara perlahan akan membentuk sikap lupa pada siswa. Kemudian prestasinya di sekolah pun kurang maksimal karena saat belajar atau mengerjakan latihan, pikirannya selalu bercabang dan tidak fokus karena terlalu mudah teralihkannya pada sesuatu yang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Hakim (2002) bahwa konsentrasi belajar akan berpengaruh pada tingkat prestasi belajar siswa di sekolah, oleh sebab itu konsentrasi dibutuhkan pada saat belajar agar siswa tidak memikirkan hal lain selain materi pelajaran yang sedang dipelajari.

Menurut Tonienase (2007) konsentrasi belajar sangat diperlukan, baik dalam proses belajar maupun tugas-tugas lain dalam kehidupan. Siswa yang memiliki konsentrasi pasti dapat memfokuskan diri dalam mengerjakan segala sesuatu sehingga mampu menyelesaikan tugas-tugasnya dalam waktu tertentu. Konsentrasi diibaratkan sebagai pelumas yang memperlancar kinerja mesin, tanpa adanya konsentrasi akan mengakibatkan hasil pekerjaan tidak maksimal serta membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikannya (Tonienase, 2007).

Berdasarkan uraian di atas, dibutuhkan suatu *treatment* yang dapat membantu siswa untuk memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang baik. Salah satu metode yang efektif dan mudah dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa menurut para ahli adalah *Brain Gym*.

Hal ini didukung oleh pendapat Dennison & Dennison (Prasanti, 2015) menjelaskan bahwa metode *Brain Gym* merupakan salah satu cara yang mudah untuk membantu siswa dalam mengelola konsentrasi belajarnya. *Brain Gym* dikembangkan oleh Paul Dennison dan istrinya Gail Dennison yang merupakan pelopor pendidikan di Amerika Serikat dalam penelitian penerapan otak. Dennison menjelaskan *Brain Gym* adalah serangkaian gerakan sederhana yang menyenangkan yang digunakan oleh para murid *Educational Kinesiology* (Edu-K) untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan keseluruhan otak. *Brain Gym* dapat dilakukan untuk menyegarkan fisik dan pikiran siswa setelah menjalani proses pembelajaran yang mengakibatkan kelelahan dan ketegangan pada otak sehingga akan menurunkan konsentrasi belajar pada siswa (Prasanti, 2015).

Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam otak, seperti melalui olah tangan dan kaki yang dapat memberikan rangsangan atau stimulus ke otak. Stimulus itulah yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif, misalnya kewaspadaan, konsentrasi, dan kecepatan dalam proses belajar, serta memori, pemecahan masalah, ataupun kreativitas (Laksana, 2015). Intinya metode *Brain Gym* menitikberatkan pada penggunaan aktivitas gerakan-gerakan untuk menarik keluar seluruh potensi seseorang sehingga diharapkan dengan gerakan-gerakan

dalam *Brain Gym* dapat memperlancar aliran darah dan merenggangkan otot-otot saraf akibat kelelahan dan stres belajar yang berlebihan (Nuryana dan Purwanto, 2010).

Peneliti tertarik untuk melakukan peningkatan konsentrasi belajar dengan memberikan sebuah *treatment Brain Gym* kepada para siswa yang termasuk pada klasifikasi remaja awal. Penelitian ini berupaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar remaja awal yang mengalami perubahan fisik, hormonal dan kognitif agar mampu menyesuaikan diri dengan proses belajar dan mengajar.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh pelatihan *Brain Gym* terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada siswa?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *Brain Gym* terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada siswa.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat, diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi tambahan data empiris dibidang keilmuan psikologi khususnya untuk psikologi pendidikan tentang pengaruh *Brain Gym* terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek

Jika hipotesis terbukti, subjek diharapkan dapat memahami pentingnya konsentrasi belajar, hal-hal yang mempengaruhi konsentrasi belajar, dan cara menjaga konsentrasi belajar, sehingga mereka mampu menjaga konsentrasi belajar dengan baik.

b. Bagi sekolah

Jika hipotesis terbukti, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi tambahan kepada sekolah terkait dengan pelatihan *Brain Gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa.

c. Bagi guru

Jika hipotesis terbukti, hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi tambahan bagi guru tentang cara meningkatkan konsentrasi belajar pada anak dengan menggunakan *Brain Gym*, sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini ingin mengungkap pengaruh pelatihan *Brain Gym* terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada siswa. Berdasarkan studi literatur, peneliti menemukan bahwa konsentrasi belajar telah banyak dikaji dan diteliti. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan dilakukan oleh Aryanti Nuryana dan

Setiyo Purwanto (2010) dengan judul efektivitas *Brain Gym* dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan pemberian perlakuan PACE (*positive, active, clear, energetic*). Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experimental design*. Partisipan dalam penelitian ini adalah 39 siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri 1 Serangan Surakarta kelas 4 yang berusia 10-11 tahun. Hasil penelitian menyatakan *Brain Gym* sangat efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa.

Penelitian yang selanjutnya dilakukan oleh Kristina Nunung Ernawati (2015) dengan judul pengaruh senam otak terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen *the one group sample pretest posttest design*. Populasinya adalah 35 orang mahasiswa yang sesuai dengan kriteria populasi, dengan teknik random sampling sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 orang. Hasil penelitian ini adalah terdapat peningkatan konsentrasi belajar pada mahasiswa dengan $t_{hitung} (3) < t_{tabel} 2,093$.

Penelitian selanjutnya mengenai konsentrasi belajar dilakukan oleh Mulyana, Izzati, Rahmasari (2013) dengan judul penerapan relaksasi atensi untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa SMK. Metode yang digunakan adalah eksperimental dengan pemberian perlakuan relaksasi atensi disertai pengukuran *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian menyatakan bahwa relaksasi atensi dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa SMK.

Ningsih, Suranata dan Dharsana (2014) melakukan penelitian dengan judul penerapan konseling eksistensial humanistik dengan teknik mediasi untuk

meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja. Metode yang digunakan adalah mediasi dari penelitian tindakan bimbingan konseling. Hasil dari penelitian tersebut membuktikan bahwa konseling eksistensial humanistik dengan teknik mediasi dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja.

Penelitian selanjutnya mengenai konsentrasi belajar dilakukan pula oleh Halil, Yanis dan Noer (2015) dengan judul pengaruh kebisingan lalu lintas terhadap konsentrasi belajar siswa SMPN 1 Padang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional comparative*. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa kebisingan lalu lintas tidak berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa SMPN 1 Padang.

Sujaya, Sulastri dan Suranata (2013) penelitian. melakukan penelitian dengan judul penerapan konseling behavioral dengan teknik relaksasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa di kelas VIII C di SMPN 2 Seririt. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan konseling yang dirancang dalam 6 siklus. Hasil dari penelitian tersebut adalah konseling behavioral dengan teknik relaksasi dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa di kelas VIII C di SMPN 2 Seririt.

Penelitian mengenai konsentrasi belajar dilakukan pula oleh Syafrol (2013) dengan judul peningkatan konsentrasi belajar anak autis dalam berhitung melalui keterampilan meronce. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Hasil yang ditunjukkan menjelaskan bahwa keterampilan meronce dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak autis dalam berhitung.

Pemaparan-pemaparan diatas menunjukkan bahwa konsentrasi belajar telah banyak diteliti. Keaslian penelitian pada penelelitian sendiri terdapat pada dua hal yaitu sebagai berikut:

1. Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian, yaitu subjek remaja awal dengan rata-rata usia (12-15 tahun). Pemilihan subjek ini sendiri berdasarkan pendapat Al-Mighwar (2006) yang menjelaskan bahwa remaja awal merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi, yaitu perubahan fisik karena hormonal dan kognitif serta orientasi terhadap masa depan. Slameto (2003) mengemukakan masa remaja awal sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, jika kesehatan remaja awal terganggu maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar mereka. Gejala yang biasa hadir adalah kurang darah, yang dampaknya dapat menimbulkan mudah pusing, merasa lelah, mengantuk, sehingga mengganggu konsentrasi belajar.

2. Desain Eksperimen

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *true experimental design* (desain eksperimen murni). Jenis desain eksperimen murni yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*, yaitu desain eksperimen yang memiliki mekanisme pengukuran skor variabel tergantung sebelum dan setelah pemberian perlakuan pada kedua kelompok subjek yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Latipun, 2015). Modul pelatihan *Brain Gym* disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *Brain Gym*

yang dijelaskan oleh Muhammad (2013) yaitu aspek lateralis, aspek pemfokusan dan aspek pemusatan. Mekanisme pelaksanaan *Brain Gym* sendiri menggunakan gerakan *PACE* (*positive, Active, Clear, Energetic*) sebagai gerakan persiapan *Brain Gym* yang sama-sama dijelaskan sebelumnya oleh Dennison & Dennison (Nuryana dan Purwanto, 2010) serta Gunadi (2009). Gerakan-gerakan *Brain Gym* yang digunakan dalam penelitian ini adalah 9 gerakan dari total 24 gerakan *Brain Gym* yang dijelaskan Gunadi (2009). Pemilihan 9 gerakan dari total 24 gerakan *Brain Gym* sendiri disesuaikan dengan aspek-aspek *Brain Gym* dari Muhammad (2013) yang digunakan dalam penelitian ini.

Berdasarkan studi literatur, peneliti belum menemukan penelitian mengenai pengaruh pelatihan *Brain Gym* terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa (remaja awal).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan, diperoleh nilai *Sig* sebesar 0,020 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pemberian pelatihan *Brain Gym* terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada siswa kelas VII MTsN 1 Yogyakarta. Dapat diambil kesimpulan pelatihan *Brain Gym* efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

B. Saran

Setelah melihat dan mengkaji hasil penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran, antara lain:

1. Kepada Siswa

Siswa diharapkan untuk senantiasa mempraktekkan gerakan-gerakan *Brain Gym* secara rutin, baik saat sebelum pelajaran dimulai, saat jeda istirahat pelajaran atau pada saat pelajaran sudah berakhir untuk meningkatkan dan menjaga tingkat konsentrasi belajar yang dimiliki.

2. Kepada Sekolah

Sekolah dapat menggunakan metode pelatihan *Brain Gym* dalam rangka meningkatkan konsentrasi belajar siswa-siswinya. Caranya dengan bersama-sama mempraktekkan gerakan-gerakan *Brain Gym* bersama para siswa baik disaat sebelum pelajaran dimulai, saat jeda atau istirahat pelajaran, atau pada saat jam pelajaran sudah berakhir.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan tema yang sama disarankan untuk menggunakan *trainer* pelatihan *Brain Gym* yang sudah memiliki sertifikat pelatihan *Brain Gym*. Bisa juga dengan menambah jumlah subjek atau menambah jumlah hari pelaksanaan pelatihan.



DAFTAR PUSTAKA

- Admojo, S dan Darseno. (2005). *Kamus Lengkap Inggris-Indonesia & Indonesia-Inggris*. Semarang: CV Widya
- Ahmadi, A dan Supriyono, W. (2014). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi Remaja*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Andri, S. (2013). *Metode dan Pelaksanaan Senam Otak*. Jakarta: Mulia Medika.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. (2004). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Blaydes, J. (2001). *A Case for Daily Quality Physical Education*. www.actionbasedlearning.com. Diakses pada Hari Minggu 08 Mei 2016 Pukul 09.25
- Campbell, D.T dan Stanley, J.C. (2008). *Quasi Experimentation: Design and Analysis Issues for Fieldsettings*. Boston: Houghton Mifflin Company
- Creswell, J.W. (2014). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Dimiyati dan Mudjiono. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Djamarah, S.B. (2008). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fitria, M. (2014). *Modul Pembelajaran dan Wawancara*. Yogyakarta: Program Studi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga
- Gunadi, T. (2009). *24 Gerakan Meningkatkan Kecerdasan Anak*. Jakarta: Penebar Plus
- Guslinda, Yolanda, Y, Hamdayani, D. (2013). Pengaruh Senam Otak terhadap Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Dimensia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman. *Jurnal Keperawatan*

- Hadi, S. (1986). *Metodelogi Search 1*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Bandung: Puspa Swara
- Halil, A, Yanis, A dan Noer, M. (2015). Pengaruh Kebisingan Lalulintas Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMPN 1 Padang. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, Vol. 2, No. 1
- Hasanah, N. (2014). Konsentrasi Belajar pada Kegiatan Origami dengan Menggunakan Metode Demonstrasi pada Anak Kelompok B di TK ABA Gedongkiwo Kecamatan Mantrijeron Yogyakarta. *Skripsi*
- Herlena, B. (2015). *Konsep Pelatihan Efektif*. Yogyakarta: Kurnia Global Diagnostika
- Hurlock, E.B. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Kamil, M. (2010). *Model Pendidikan dan Pelatihan (Konsep dan Aplikasi)*. Bandung: Alfabeta
- Komarudin. (2010). *Strategi Pembelajaran Guru*. Jakarta: Gramedia
- Kristina, N.E. (2015). Pengaruh Senam Otak terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 3, No. 3
- Laksana, H. (2015). *Bikin Ingatanmu Setajam Silet*. Yogyakarta: Araska
- Latifah, K. (2014). Hubungan persepsi terhadap Keterampilan Guru Mengajar dengan Konsentrasi Belajar Siswa di MA Darul Karomah Randuagung Singosari-Malang. *Skripsi*
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press
- Maulana. (2011). *Kiat Melatih Konsentrasi Anak*. Yogyakarta: Hikayat Publishing
- Muhammad, A. (2013). *Tutorial Senam Otak Untuk Umum*. Jogjakarta: FlashBooks.
- Mulyana, O.P, Izzati, U.A, Rahmasari, D .(2013). Penerapan Relaksasi Atensi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Siswa. *Jurnal Teori dan Terapan Psikologi*, Vol. 3, No, 2.
- Mustafa, Z. (2009). *Mengurai Variabel hingga Instrumentasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Nihayah, Z. (2002). *Perkembangan Kognitif Anak*. Buletin Tazkiyah, Vol 2, No 1

- Ningsih, L.P, Suranata, K dan Dharsana, K. (2014). Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik dengan Teknik Meditasi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Siswa. *Jurnal Bimbingan & Konseling*, Vol. 2, No. 1.
- Nugrahanti, M.D. (2014). Pengaruh Suasana Kondusif dalam Pembelajaran terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di MTs Negeri Wonosegoro. *Skripsi*
- Nuryana, A dan Purwanto, S. (2010). Efektivitas *Brain Gym* dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 12, No. 01
- Olivia, F. (2010). *Meroketkan Kekuatan Otak Kanan dengan Jurusan Biodrawing*. Jakarta: PT Gramedia
- Prasanti, F.D. (2015). Pengaruh *Brain Gym* terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta. *Jurnal Bimbingan Konseling*
- Puspitawati, H. (2009). *Keterkaitan Sistem Keluarga dan Sekolah terhadap Kenakalan Pelajar*. Bandung: Disdik Jawa Barat
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Santrock, J.W. 2002. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup (edisi kelima)*. (Penerj. Achmad Chusairi, Juda Damanik; Ed. Herman Sinaga, Yati Sumiharti). Jakarta: Erlangga
- Slavin, E. (2009). *Comperative Learning (Teori, Riset, Praktik)*. Bandung: Nusa Media
- Sujaya, I.P, Sulastrri, M dan Suranata, K. (2013). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa di Kelas VIII C SMP Negeri 2 Seririt. *Jurnal Bimbingan Konseling*
- Sukardi. (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Sulistiyawati, A. (2013). *UNDP Indeks Pembangunan Manusia RI Naik* diakses dari <http://www.solopos.com/2013/03/19/undp-indeks-pembangunanmanusia-ri-naik-389206> pada tanggal 4 Juni 2017
- Surya. (2009). *Manajemen Teori, Praktik dan Riset Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff

- Syafrol, D. (2013). Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Autis Dalam Berhitung Melalui Keterampilan Meronce. *Artikel Penelitian Pendidikan*
- Syah, M. (2005). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raya Grafindo Perkasa.
- Tonienase. (2007). *Strategi Pembelajaran di Kelas*. Bandung: Bina Aksara
- Winkel, W.S. (2014). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi



SKALA PENELITIAN



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

Assalamualaikum Wr. Wb

Salam sejahtera untuk kita semua, perkenalkan nama saya Dadan Hidayat Sa'bana, Mahasiswa S1 Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Saat ini saya sedang mengadakan penelitian untuk dapat menyelesaikan tugas akhir (Skripsi). Pada saat ini saya meminta bantuan kepada saudara/i sekalian untuk mengisi kuesioner yang saya buat ini guna dapat memberikan data yang berkaitan dengan penelitian saya.

Berkaitan dengan keakuratan data, saya mohon kepada saudara/i untuk dapat mengisi kuesioner ini sesuai dengan keadaan anda, sehingga data yang dihasilkan dapat mencerminkan temuan yang ada di lapangan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Demikian dari saya, atas partisipasi saudara/i saya ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Peneliti

Dadan Hidayat Sa'bana

Identitas diri:

Nama :
Jenis Kelamin :
Umur :
Kelas :

Petunjuk Pengisian:

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang sesuai dengan keadaan diri anda dengan memberikan tanda silang (X) pada kolom yang tersedia. Pastikan tidak ada satu jawabanpun yang terlewati.

Keterangan:

SS = Sangat Sesuai
S = Sesuai
TS = Tidak Sesuai
STS = Sangat Tidak Sesuai

Skala Konsentrasi Belajar

No	Pernyataan	Kesesuaian dengan diri anda			
1	Saya menyimak dengan seksama pelajaran yang dijelaskan oleh guru	SS	S	TS	STS
2	Saya mencatat pelajaran yang dijelaskan oleh guru di kelas	SS	S	TS	STS
3	Saya suka meninggalkan kelas untuk menghindari pelajaran	SS	S	TS	STS
4	Saya mengikuti pelajaran di kelas hanya untuk memenuhi absensi	SS	S	TS	STS
5	Saya biasa menyontek jawaban teman pada saat mengerjakan tugas	SS	S	TS	STS
6	Saya suka tunjuk tangan saat guru meminta mengerjakan soal di papan tulis	SS	S	TS	STS
7	Saya merasa malas untuk mendengarkan penjelasan guru	SS	S	TS	STS
8	Saya tidak malu untuk bertanya jika saya memang belum mengerti	SS	S	TS	STS

9	Saya lebih baik tidur daripada mencatat pelajaran	SS	S	TS	STS
10	Saya mampu memfokuskan perhatian pada pelajaran yang sedang dipelajari	SS	S	TS	STS
11	Saya mengerjakan sendiri tugas yang diberikan oleh guru	SS	S	TS	STS
12	Saya suka mengobrol dengan teman saat pelajaran sedang berlangsung	SS	S	TS	STS
13	Saya suka melamun saat guru sedang menjelaskan pelajaran	SS	S	TS	STS
14	Saya berani mengemukakan pendapat pada saat pelajaran berlangsung	SS	S	TS	STS
15	Saya suka menjaili teman pada saat pelajaran berlangsung	SS	S	TS	STS
16	Jika guru keliru dalam menjelaskan pelajaran, saya berusaha untuk membenarkannya	SS	S	TS	STS
17	Saya meninggalkan kelas lebih dahulu meskipun pelajarannya belum selesai	SS	S	TS	STS
18	Saya tidak menghiraukan hal yang mengganggu saya saat pelajaran berlangsung	SS	S	TS	STS
19	Mencatat pelajaran adalah hal yang penting bagi saya	SS	S	TS	STS
20	Lebih baik saya menggambar daripada mendengarkan penjelasan guru	SS	S	TS	STS
21	Saya memperhatikan pelajaran yang ditulis oleh guru pada papan tulis	SS	S	TS	STS
22	Saya tidak ingin bertanya meskipun saya belum mengerti	SS	S	TS	STS
23	Jika ada pelajaran yang tidak saya mengerti saya langsung bertanya pada guru	SS	S	TS	STS
24	Saya tidak peduli dengan hasil dari tugas yang saya kerjakan	SS	S	TS	STS
25	Saya suka menulis pertanyaan-pertanyaan untuk ditanyakan pada guru	SS	S	TS	STS
26	Saya mudah bosan dengan pelajaran yang diberikan oleh guru	SS	S	TS	STS
27	Saya yakin dengan hasil tugas yang saya kerjakan sendiri	SS	S	TS	STS
28	Saya tidak betah jika harus belajar di dalam kelas	SS	S	TS	STS
29	Saya tidak membutuhkan buku catatan pelajaran	SS	S	TS	STS
30	Saya mengingatkan guru jika pelajaran yang disampaikan sudah melebihi waktunya	SS	S	TS	STS
31	Saya malas untuk bertanya pada guru jika ada pelajaran yang tidak saya mengerti	SS	S	TS	STS

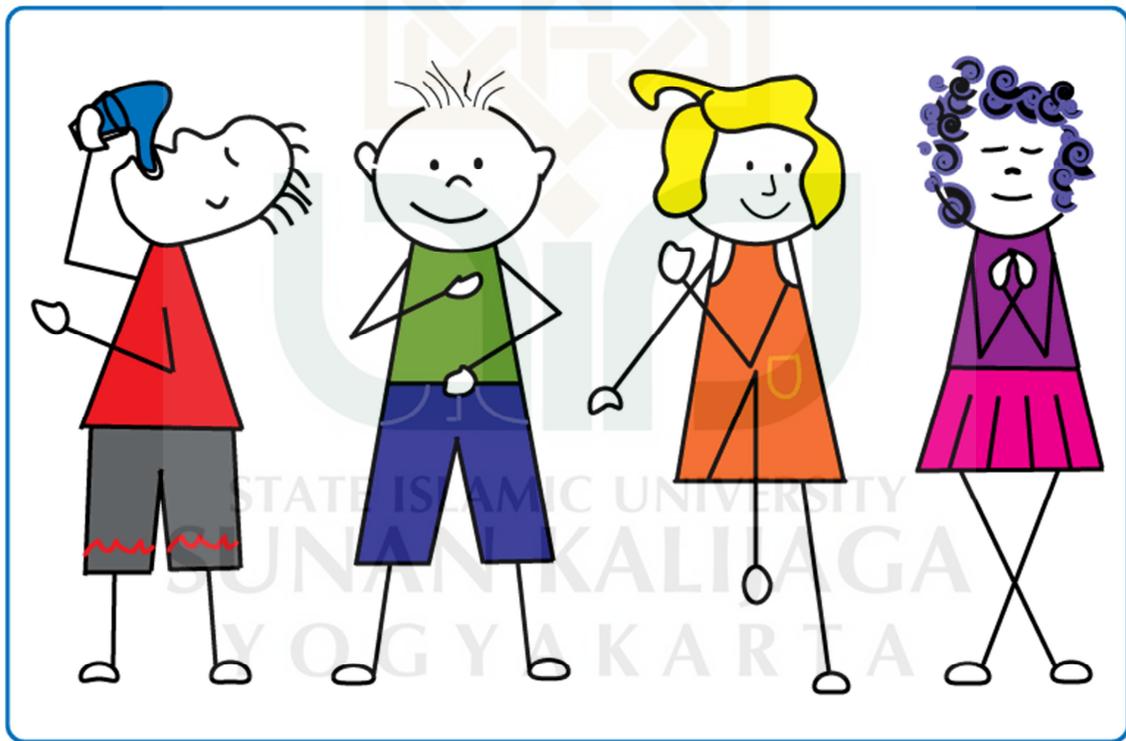
32	Saya mendengarkan dengan baik ketika ada teman yang bertanya	SS	S	TS	STS
33	Saya bermain <i>game</i> di <i>handphone</i> pada saat guru sedang menjelaskan pelajaran	SS	S	TS	STS
34	Saya meminjam catatan teman yang lebih lengkap untuk dipelajari	SS	S	TS	STS
35	Saya membenci teman yang banyak bertanya di kelas	SS	S	TS	STS
36	Saya mengerjakan semua tugas yang diberikan guru dengan teliti	SS	S	TS	STS
37	Saya tidak memiliki buku catatan pelajaran	SS	S	TS	STS
38	Saya sering berlomba dengan teman untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru	SS	S	TS	STS
39	Saya tidak pernah mengerjakan tugas yang diberikan guru	SS	S	TS	STS
40	Saya biasa berdiskusi bersama teman setelah selesai pelajaran di kelas	SS	S	TS	STS
41	Saya suka tertidur di dalam kelas saat guru menjelaskan pelajaran	SS	S	TS	STS
42	Saya memiliki kelompok diskusi agar bisa bertukar pendapat dengan teman	SS	S	TS	STS
43	Saya malas mempelajari kembali pelajaran yang telah dipelajari di kelas	SS	S	TS	STS
44	Saya berusaha melarang teman yang berbuat kegaduhan di dalam kelas	SS	S	TS	STS
45	Saya tidak suka jika guru memberikan pertanyaan pada saat belajar di kelas	SS	S	TS	STS
46	Saya mengikuti pelajaran di kelas dari awal sampai selesai	SS	S	TS	STS

Tolong Diperiksa Kembali Jawaban Anda, Jangan Sampai Ada Yang Terlewati

Terima Kasih Telah Mengerjakan

MODUL PELATIHAN ***BRAIN GYM***

Disusun Oleh : Dadan Hidayat Sa'bana



PENDAHULUAN

Brain Gym terdiri dari dua kata yaitu *Brain* dan *Gym*. *Brain* berasal dari bahasa Inggris yang berarti otak dan *Gym* berasal dari akar kata *gymnastics* yang berarti olahraga senam (Admojo dan Darseno, 2005). Dennison & Dennison (Nuryana dan Purwanto, 2010) menjelaskan *Brain Gym* sebagai serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan oleh para siswa untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan keseluruhan otak. Aspek-aspek *Brain Gym* meliputi aspek lateralis, aspek pemfokusan dan aspek pemusatan (Muhammad, 2013).

Pelaksanaan *Brain Gym* dalam penelitian ini menggunakan pelatihan. Pelatihan sendiri merupakan kegiatan yang dirancang secara sistematis dan terencana untuk memperoleh perubahan yang diinginkan pada perilaku-perilaku tertentu dalam suatu aktivitas pembelajaran atau pekerjaan. Pelatihan *Brain Gym* adalah kegiatan yang dirancang secara sistematis dan terencana melalui serangkaian gerak sederhana yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar, menumbuhkan rasa percaya diri dan membangun kebersamaan dengan menggunakan keseluruhan otak.

Untuk meningkatkan kemampuan belajar salah satunya adalah meningkatkan konsentrasi belajar. Slameto (2003) yang menjelaskan bahwa konsentrasi merupakan suatu proses pemusatan pikiran yang fokus terhadap suatu hal dan mengenyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan, sehingga implementasi konsentrasi dalam dunia pendidikan adalah pemusatan pikiran terhadap mata pelajaran dengan mengenyampingkan semua hal yang tidak berhubungan dengan pelajaran.

Tujuan dari pelatihan *Brain Gym* ini adalah membantu siswa dalam mengatasi problematika konsentrasi belajar, sehingga siswa akan merasa nyaman dan konsentrasi belajarnya pun terjaga.

Peneliti,

Dadan Hidayat Sa'bana
NIM. 13710020

RUNDOWN PELAKSANAAN PELATIHAN *BRAIN GYM*

No	Hari/Tanggal	Sesi	Durasi	Penanggung Jawab
1	Kamis, 27 April 2017	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan dan Perkenalan (Sesi I) 2. Afirmasi Positif dan Keinginan Untuk Berubah (Sesi II) 3. Persiapan dan Pemanasan (Sesi III) 4. Optimalisasi Kemampuan Belajar (Sesi IV) <i>+Cooling Down</i> 5. Mengekspresikan Pengetahuan (Sesi V) <i>+Cooling Down</i> 6. Peningkatan Energi (Sesi VI) <i>+Cooling Down</i> 	90 Menit	<i>Trainer, co-trainer, dan observer</i>
2	Jum'at, 28 April 2017	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tes Jari Tangan 2. Optimalisasi Kemampuan Belajar (Sesi IV) <i>+Cooling Down</i> 3. Mengekspresikan Pengetahuan (Sesi V) <i>+Cooling Down</i> 4. Peningkatan Energi (Sesi VI) <i>+Cooling Down</i> 	60 Menit	<i>Trainer, co-trainer, dan observer</i>
3	Sabtu, 29 April 2017	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemberian Video/Tayangan yang Menguji Konsentrasi 2. Optimalisasi Kemampuan Belajar (Sesi IV) <i>+Cooling Down</i> 3. Mengekspresikan Pengetahuan (Sesi V) <i>+Cooling Down</i> 4. Peningkatan Energi (Sesi VI) <i>+Cooling Down</i> 5. Evaluasi dan Penutupan 	80 Menit	<i>Trainer, co-trainer, dan observer</i>

*Untuk modul selengkapnya silahkan hubungi 085351090050 atau melalui email dadansabana11@gmail.com



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

JL. Marsda Adisucipto Telp. (0274)585300; Fax. (0274)519571 Yogyakarta 55281

Nomor : UIN.02/TU.SH/TL.00/ 282/2017
Sifat : Penting
Lamp. : 1 exp. Proposal Penelitian
Perihal : Permohonan Izin Penelitian.

13 Maret 2017

Kepada
Yth Kepala MTs. Negeri I Yogyakarta
Mendungan, Giwangan, Umbulharjo VII No. 566
Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Bersama ini kami sampaikan bahwa, dalam rangka penyusunan skripsi Mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Dadan Hidayat Sa'bana
No. Induk : 139710020
Semestrer : VIII / 2016/2017
Prodi : Psikologi
Alamat : Ciamis Jawa Barat
Judul Skripsi :

**PENGARUH PELATIHAN BRAIN GYM TERHADAP PENINGKATAN
KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA KELAS VII
MTsN 1 YOGYAKARTA**

Kami mengharap kiranya Bapak memberikan izin kepada mahasiswa tersebut untuk mengadakan penelitian di : MTs. Negeri I Yogyakarta
Metode pengumpulan data : Eksperimen
Waktu penelitian : Maret s.d April 2017

Kemudian atas perkenannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamualaikum wr. wb.



Tembusan :

1. Dekan Fishum (sebagai laporan)
2. Ketua Prodi Psikologi
3. Mahasiswa yang bersangkutan
4. Arsip



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 14 Maret 2017

Kepada Yth. :

Nomor : 074/2557/Kesbangpol/2017
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Walikota Yogyakarta
Up. Kepala Dinas Penanaman Modal
dan Perizinan Kota Yogyakarta
Di

YOGYAKARTA

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora,
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Nomor : UIN.02/TU.SH/TL.00/282/2017
Tanggal : 13 Maret 2017
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal: **“PENGARUH PELATIHAN BRAIN GYM TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA KELAS VII MTsN 1 YOGYAKARTA”** kepada :

Nama : DADAN HIDAYAT SA'BANA
NIM : 13710020
No. HP/Identitas : 085351090050 / 3207150702940001
Prodi/Jurusan : Psikologi
Fakultas/PT : Ilmu Sosial dan Humaniora,
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Lokasi Penelitian : MTsN 1 Yogyakarta
Waktu Penelitian : 14 Maret 2017 s.d. 30 Juni 2017

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Izin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.

KEPALA
BADAN KESBANGPOL DIY



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Yang bersangkutan.



PEMERINTAHAN KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 555241, 515865, 562682

Fax (0274) 555241

E-MAIL : pmperizinan@jogjakota.go.id

HOTLINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id

WEBSITE : www.pmperizinan.jogjakota.go.id

SURAT IZIN

NOMOR : 070/0752

1690/34

Membaca Surat : Dari Surat izin/ Rekomendasi dari Kepala Badan Kesbangpol DIY
Nomor : 074/2557/Kesbangpol/2017 Tanggal : 14 Maret 2017

Mengingat : 1. Peraturan Gubernur Daerah istimewa Yogyakarta Nomor : 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 5 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Yogyakarta;
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 77 Tahun 2016 tentang Susunan Organisasi, Kedudukan, Tugas Fungsi dan Tata Kerja Dinas Penanaman Modal dan Perizinan Kota Yogyakarta;
5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 14 Tahun 2016 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;

Dijijinkan Kepada : Nama : DADAN HIDAYAT SA 'BANA
No. Mhs/ NIM : 13710020
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Sosial & Humaniora - UIN SUKA Yogyakarta
Alamat : Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta
Penanggungjawab : Nuristighfari Masri Khaerani, S. Psi, M. Psi
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : PENGARUH PELATIHAN BRAIN GYM TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA KELAS VII MTsN 1 YOGYAKARTA

Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta
Waktu : 14 Maret 2017 s/d 14 Juni 2017
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan
Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Penanaman Modal dan Perizinan Kota Yogyakarta)
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan
Pemegang Izin

DADAN HIDAYAT SA 'BANA

Dikeluarkan di : Yogyakarta

Pada Tanggal : 14 Maret 2017

An. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Perizinan
Sekretaris



Tembusan Kepada :

- Yth 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)
2. Kepala Badan Kesbangpol DIY
3. Kepala Kantor Kementerian Agama Kota Yogyakarta
4. Kepala. MTsN 1 Yogyakarta
5. Ybs.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA YOGYAKARTA
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 YOGYAKARTA**

Mendungan UH VII / 566 Telp. (0274) 379042 Yogyakarta 55163;
Faksimili (0274) 410042, Website : www.mtsn2yogya.com; email : mtsn2yogya.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B- 209 /Mts.12.01/TL.00/05/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Jauhar Mukhlis Salistyanta, S.Ag**
NIP : 19670913 199603 1 002
Pangkat/golongan : Pembina (IV/a)
Jabatan : Kepala MTs Negeri 1 Yogyakarta
Kota Yogyakarta

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : **Dadan Hidayat Sa'bana**
NIM : 139710020
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga

yang bersangkutan benar-benar telah mengadakan penelitian pada tanggal 27, 28, 29 April 2017 untuk penyusunan skripsi dengan judul :

**“ Pengaruh Pelatihan Brain Gym Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar
Pada Siswa Kelas VII MTsN 1 Yogyakarta ”**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 20 Mei 2017

Kepala



Jauhar Mukhlis Salistyanta, S.Ag

CURICULUM VITAE

Data Pribadi

Nama Lengkap : Dadan Hidayat Sa'bana
Tempat, Tanggal Lahir : Ciamis, 07 Februari 1994
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
Status : Belum Kawin
Identitas : KTP no. 3207150702940001
Alamat Asal : Jalan Rancah-Ciilat no.131 RT/RW 07/06 Ciamis, Jawa Barat
Alamat Domisili : Jalan Timoho no.479, RT/RW 27/08 Demangan, Yogyakarta
No. Kontak : 085351090050
Email : dadansabana11@gmail.com

Pendidikan Formal

2001-2007 : SDN 1 Kiarapayung
2007-2010 : MTsN Al-Istiqomah
2010-2013 : MAN 1 Darussalam, Ciamis
2013-2017 : Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (IPK : 3,66)

Pendidikan Informal

2010-2013 : Menjadi santri di Ponpes Darussalam Ciamis
2012 : Utusan Pemuda Pelaksana 4 Pilar Kebangsaan Jabar (1 Bulan)

Demikian identitas diri saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 25 Juli 2017

(Dadan Hidayat Sa'bana)