

**PENERAPAN TEKNIK POMODORO UNTUK MENINGKATKAN  
KONSENTRASI BELAJAR SISWA ADHD PADA MATA PELAJARAN PAI  
KELAS I DI SD MUHAMMADIYAH SOKONANDI 1 YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**Disusun oleh:**

**Fika Septia Rizkyrana**

**NIM. 21104080025**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2025**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fika Septia Rizkyrana

NIM : 21104080025

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi yang berjudul “Penerapan Teknik Pomodoro untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* pada Mapel PAI Kelas 1 SD Muhammadiyah Sokonandi 1 Yogyakarta” ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan skripsi saya ini adalah asli hasil karya atau penelitian sendiri bukan plagiasi dari karya atau penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat dimaklumi dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 8 Mei 2025

Yang Menyatakan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Fika Septia Rizkyrana

## SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

### SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fika Septia Rizkyrana

NIM : 21104080025

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam syarat munaqosyah, saya menggunakan foto berjilbab dalam ijazah, sehingga dikemudian hari terdapat sesuatu hal, saya tidak menyalahkan pihak Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 8 Mei 2025

Yang Menyatakan



Fika Septia Rizkyrana

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

**Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir**

**Lamp : -**

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah membaca, meneliti, menelaah, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan sebelumnya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudari :

Nama : Fika Septia Rizkyrana

NIM : 21104080025

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga

Judul : Penerapan Teknik Pomodoro untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* Mapel PAI Kelas 1 SD Muhammadiyah Sokonandi 1 Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kepada Program Studi PGMI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Dengan ini kami berharap agar skripsi/tugas akhir saudara tersebut di atas dapat segera diujikan/dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Yogyakarta, 20 Mei 2025

Pembimbing

Dr. Sigit Prasetyo, M.Pd.Si

NIP. 19810104 200912 1 004

## SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 513056 Fax. (0274) 586117 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1504/Un.02/DT/PP.00.9/06/2025

Tugas Akhir dengan judul : Penerapan Teknik Pomodoro untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa ADHD pada Mata Pelajaran PAI Kelas I di SD Muhammadiyah Sokonandi 1 Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FIKA SEPTIA RIZKYRANA  
Nomor Induk Mahasiswa : 21104080025  
Telah diujikan pada : Senin, 02 Juni 2025  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dr. Sigit Prasetyo, S.Pd.I., M.Pd.Si.  
SIGNED

Valid ID: 684fa2b2806c4



Penguji I

Dr. Nur Hidayat, M.Ag  
SIGNED

Valid ID: 684fb7af9dcfa



Penguji II

Izzatin Kamala, S.Pd., M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 684b9048610ad



Yogyakarta, 02 Juni 2025

UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan  
Prof. Dr. Sigit Purnama, S.Pd.I., M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 684fc80f681d5

## MOTTO

وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ ﴿٦﴾

*“Siapa yang berusaha dengan sungguh-sungguh (untuk berbuat kebajikan), sesungguhnya dia sedang berusaha untuk dirinya sendiri (karena manfaatnya kembali kepada dirinya). Sesungguhnya Allah benar-benar Mahakaya (tidak memerlukan suatu apa pun) dari alam semesta.” (QS. Al-Ankabut:6)<sup>1</sup>*

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

*“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti”. (QS. Al-Hujurat:13)<sup>2</sup>*

*“The sun will rise and we will try again”*

(Twenty One Pilots)<sup>3</sup>

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

<sup>1</sup> ‘Surat Al-’Ankabut Ayat 6’, *Quran.Nu.or.Id* <<https://quran.nu.or.id/al-ankabut/6>> [accessed 27 May 2025].

<sup>2</sup> ‘Surat Al-Hujurat Ayat 13’, *Quran.Nu.or.Id* <<https://quran.nu.or.id/al-hujurat/13>> [accessed 6 June 2025].

<sup>3</sup> Twenty One Pilots, ‘Truce’, *Fueled by Ramen*, 2014 <<https://youtu.be/eCeBNwBUkcL?si=V54XdOTdpYAsv79t>> [accessed 7 May 2025].

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan untuk almamater:  
Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah  
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta





## ABSTRAK

Fika Septia Rizkyrana. “Penerapan Teknik Pomodoro untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa ADHD pada Mata Pelajaran PAI Kelas I di SD Muhammadiyah Sokonandi 1 Yogyakarta”. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sunan Kalijaga, 2025.

Siswa dengan kondisi ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) sering menunjukkan gejala seperti sulit berkonsentrasi, perhatiannya mudah teralihkan, serta cenderung impulsif dan hiperaktif dalam kegiatan pembelajaran, terutama pada mata pelajaran PAI. Kesulitan dalam mengendalikan konsentrasi belajar akan membuat siswa sulit memahami materi, mengikuti instruksi, dan menyelesaikan tugas dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan teknik belajar khusus yang dapat membantu siswa ADHD untuk meningkatkan konsentrasi belajarnya. Salah satu teknik yang dinilai efektif adalah teknik pomodoro, yaitu teknik yang menggunakan manajemen waktu yang membagi waktu belajar ke dalam sesi-sesi pendek dan diselingi dengan waktu istirahat singkat. Adapun tujuan dalam penelitian ini, adalah: (1) Untuk mengetahui proses penerapan teknik pomodoro dalam pembelajaran PAI di kelas terhadap siswa ADHD kelas I di SD Muhammadiyah Sokonandi 1 Yogyakarta; dan (2) Untuk mengetahui hasil penerapan teknik pomodoro terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa ADHD kelas I pada mata pelajaran PAI di SD Muhammadiyah Sokonandi 1 Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan metode *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang siswa dengan ADHD di kelas I B. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan grafik, yang mencakup analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Proses penerapan teknik pomodoro dalam pembelajaran PAI terhadap siswa ADHD dilakukan dengan membagi waktu belajar menjadi pola (10-5-10-5), yakni 10 menit belajar dan 5 menit istirahat singkat, yang secara bertahap ditingkatkan menjadi pola (15-5-15-5), yakni 15 menit belajar dan 5 menit istirahat singkat. Penerapan teknik ini juga dibantu oleh peran peneliti sebagai guru pendamping bagi siswa ADHD; (2) Hasil penerapan teknik pomodoro menunjukkan adanya peningkatan pada tingkat konsentrasi belajar siswa ADHD yang terlihat dari data pada fase *baseline* yang sebelumnya dalam kategori “Sangat Rendah” menjadi “Sedang” pada fase *intervensi*. Peningkatan ini membuktikan bahwa penerapan teknik pomodoro efektif untuk mendukung peningkatan konsentrasi belajar siswa ADHD pada mata pelajaran PAI.

**Kata kunci:** Konsentrasi Belajar, Teknik Pomodoro, Siswa ADHD



## KATA PENGANTAR

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَبِهِ نَسْتَعِينُ عَلَى أُمُورِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ  
وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penayang. Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberi karunia berupa rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyusun skripsi ini yang berjudul “Penerapan Teknik Pomodoro untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa ADHD pada Mata Pelajaran PAI Kelas I di SD Muhammadiyah Sokonandi 1 Yogyakarta” dengan lancar hingga selesai sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Sholawat dan salam mudah-mudahan senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW serta seluruh umat yang berada di jalannya.

Sepanjang penyusunan skripsi ini, tentu ada kesulitan serta hambatan yang dialami oleh peneliti. Dalam menghadapinya, peneliti tidak bisa melakukannya sendiri tanpa bantuan dari berbagai pihak. Atas bantuan yang telah diberikan selama proses penelitian dan penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai pemberi kebijakan.
2. Bapak Prof. Dr. Sigit Purnama, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta staf-stafnya, yang telah membantu peneliti dalam menempuh studi di program Sarjana Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah.
3. Ibu Dr. Luluk Mauluah, M.Si., M.Pd., dan Ibu Anita Ekantini, M.Pd., selaku ketua dan sekretaris Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti sepanjang menempuh studi di program Sarjana Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah.
4. Ibu Dr. Hj. Endang Sulistyowati M.Pd.I., selaku penasihat akademik yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta senantiasa memberikan masukan dan nasihat yang tak ternilai kepada peneliti.
5. Bapak Dr. Sigit Prasetyo, M.Pd.Si., selaku pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk senantiasa memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh keikhlasan.
6. Ibu Fitri Yulawati, M.Pd.Si., selaku validator instrumen penelitian yang telah memberikan masukan yang sangat bermanfaat kepada peneliti.
7. Ibu Anis Rofiah, S.Th.I., S.Pd., M.S.I., selaku Kepala sekolah SD Muhammadiyah Sokonandi 1 Yogyakarta, yang telah memberikan izin

kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di SD Muhammadiyah Sokonandi 1 Yogyakarta.

8. Ibu Nashihatin Misbahiyah, M.Pd., selaku guru kelas I B SD Muhammadiyah Sokonandi 1 Yogyakarta yang telah memberikan banyak bantuan guna terlaksananya penelitian ini.
9. Bapak Suranto S.Pd.I., selaku guru mata pelajaran PAI di SD Muhammadiyah Sokonandi 1 Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan bantuan dengan penuh keikhlasan kepada peneliti selama melaksanakan penelitian.
10. Siswa-siswi kelas I B SD Muhammadiyah Sokonandi 1 Yogyakarta yang telah membantu dan senantiasa memberi semangat selama penelitian.
11. Bapak Imam Mustofa dan Ibu Irnawati Prasetyorini, selaku kedua orang tua peneliti, serta Fitra Januar Rizky, selaku kakak kandung peneliti. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas doa yang tak pernah putus dalam mengiringi langkah peneliti. Segala bentuk dukungan, kasih sayang, dan cinta yang diberikan telah menjadi sumber kekuatan sepanjang perjalanan ini.
12. Teman-teman PGMI Angkatan 2021, terkhusus untuk Lia, Lala, dan Hayyu. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan bantuan yang kalian berikan dengan tulus yang senantiasa menemani perjalanan peneliti hingga sampai di tahap ini. Semoga kalian semua senantiasa bahagia dan berhasil meraih cita-cita.
13. Teman-teman PLP Esluha dan KKN kelompok 106 Nglegok. Terima kasih atas pengalaman bermakna, dukungan serta kebersamaan yang telah kalian berikan.
14. Orang-orang baik yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu. Dalam perjalanan ini, peneliti bertemu dengan banyak sekali orang yang dengan tulus mengajarkan hal baru dan memberikan pengalaman berharga yang tak terlupakan bagi peneliti. Terima kasih atas segalanya, semoga senantiasa bahagia dan selalu dalam lindungan Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan kritik serta saran yang membangun dari berbagai pihak dan semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi peneliti dan pembaca.

Yogyakarta, 8 Mei 2025

Peneliti,



Fika Septia Rizkyrana

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BERJILBAB.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR .....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Landasan Teori .....	8
1. Teknik Pomodoro .....	8
2. Konsentrasi Belajar .....	11
3. Pendidikan Agama Islam (PAI).....	13
4. <i>Attention Deficit Hyperactivity Disorder</i> (ADHD).....	16
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	24
C. Kerangka Pikir .....	31
D. Hipotesis Penelitian.....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	35
B. Variabel Penelitian .....	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
D. Subjek Penelitian.....	39
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	40

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	41
G. Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
A. Deskripsi Siswa ADHD Kelas I B di SD Muhammadiyah Sokonandi 1 Yogyakarta .....	46
B. Deskripsi Proses Penerapan Teknik Pomodoro pada Siswa ADHD dalam Mata Pelajaran PAI.....	46
C. Deskripsi Hasil Penerapan Teknik Pomodoro pada Siswa ADHD dalam Mata Pelajaran PAI.....	53
D. Analisis Data .....	57
E. Pembahasan Penelitian.....	62
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>72</b>
A. Kesimpulan .....	72
B. Saran.....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>81</b>



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Definisi Operasional Variabel .....	38
Tabel III.2 Timeline Penelitian .....	39
Tabel III.3 Kategori Tingkat Konsentrasi Belajar.....	41
Tabel IV.1 Data Hasil Penelitian Fase <i>Baseline</i> .....	54
Tabel IV.2 Data Hasil Penelitian Fase <i>Intervensi</i> .....	55
Tabel IV.3 Akumulasi Skor Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa ADHD pada Mata Pelajaran PAI pada Fase <i>Baseline</i> dan <i>Intervensi</i> .....	58
Tabel IV.4 Perhitungan Rentang Stabilitas, Mean Level, Batas Atas, dan Batas Bawah pada Fase <i>Baseline</i> .....	59
Tabel IV.5 Perhitungan Persentase Stabilitas pada Fase <i>Baseline</i> .....	60
Tabel IV.6 Perhitungan Rentang Stabilitas, Mean Level, Batas Atas, dan Batas Bawah pada Fase <i>Intervensi</i> .....	60
Tabel IV.7 Perhitungan Persentase Stabilitas pada Fase <i>Intervensi</i> .....	61
Tabel IV.8 Rangkuman Hasil Analisis Visual dalam Kondisi.....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1 Kerangka Pikir .....	33
Gambar III.1 Desain A-B .....	36
Gambar IV.1 Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa ADHD pada Mata Pelajaran PAI Fase <i>Baseline</i> .....	55
Gambar IV. 2 Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa ADHD pada Mata Pelajaran PAI Fase <i>Intervensi</i> .....	57
Gambar IV.3 Perkembangan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa ADHD pada Mata Pelajaran PAI pada Fase <i>Baseline</i> dan <i>Intervensi</i> .....	58
Gambar IV.4 Persentase Stabilitas pada Fase <i>Baseline</i> .....	59
Gambar IV.5 Persentase Stabilitas pada Fase <i>Intervensi</i> .....	61



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi .....	82
Lampiran II Bukti Seminar Proposal .....	83
Lampiran III Berita Acara Seminar Proposal .....	84
Lampiran IV Surat Izin Penelitian Tugas Akhir .....	85
Lampiran V Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	86
Lampiran VI Kartu Bimbingan Skripsi .....	87
Lampiran VII Kisi-kisi Lembar Observasi Konsentrasi Belajar .....	88
Lampiran VIII Instrumen Lembar Observasi Konsentrasi Belajar .....	91
Lampiran IX Hasil Validasi Instrumen Lembar Observasi Konsentrasi Belajar ..	95
Lampiran X Hasil Lembar Observasi Konsentrasi Belajar .....	99
Lampiran XI Hasil Tes Psikologi Siswa ADHD .....	109
Lampiran XII Dokumentasi Penelitian .....	110
Lampiran XIII Sertifikat PBAK 2021 .....	113
Lampiran XIV Sertifikat USER EDUCATION 2021 .....	114
Lampiran XV Sertifikat ICT .....	115
Lampiran XVI Sertifikat TOEFL .....	116
Lampiran XVII Sertifikat IKLA .....	117
Lampiran XVIII Sertifikat PLP .....	118
Lampiran XIX Sertifikat KKN .....	119
Lampiran XX Daftar Riwayat Hidup .....	120

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pembelajaran terdiri dari dua aktivitas utama, yakni belajar dan mengajar. Belajar adalah bentuk perubahan tingkah laku, termasuk pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang dihasilkan oleh interaksi siswa dengan lingkungan mereka. Sedangkan mengajar adalah kegiatan mengelola lingkungan pembelajaran sehingga siswa dapat berinteraksi satu sama lain dan mencapai tujuan pembelajaran.<sup>4</sup> Dari pengertian belajar dan mengajar tersebut, dapat dikatakan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi antara guru dan siswa untuk memperoleh pengetahuan, yang ditandai dengan perubahan tingkah laku. Abdulrahman menambahkan bahwa perubahan tingkah laku yang dihasilkan dari belajar disebut sebagai belajar aktif. Belajar bersifat aktif karena tindakan belajar tersebut dilakukan dengan sengaja, dengan sadar, dan dengan tujuan.<sup>5</sup> Pembelajaran juga dianggap sebagai kegiatan yang bernilai edukatif karena mengarah pada pencapaian suatu tujuan tertentu.<sup>6</sup>

Tujuan pembelajaran merujuk pada hal yang ingin diperoleh atau dicapai dalam suatu kegiatan pembelajaran. Tujuan pembelajaran adalah suatu tindakan atau keterampilan yang diharapkan bisa dicapai ataupun dilaksanakan oleh siswa pada tingkat dan situasi tertentu.<sup>7</sup> Menurut Benjamin Bloom, tujuan pembelajaran dapat diklasifikasikan dalam tiga ranah, yaitu: 1) Ranah kognitif, yang berkaitan dengan hasil belajar intelektual meliputi pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi. 2) Ranah afektif, yang berhubungan dengan sikap dan terdiri dari penerimaan, respons, penilaian, organisasi, serta internalisasi. 3) Ranah psikomotorik, yang terkait dengan keterampilan dan kemampuan bertindak, mencakup gerakan refleks, keterampilan motorik dasar, kemampuan perseptual, ketepatan, keterampilan kompleks, serta gerakan ekspresif dan interpretatif.<sup>8</sup>

Dalam mencapai tujuan pembelajaran, guru menghadapi berbagai tantangan, termasuk tantangan yang muncul dari sisi siswa. Setiap siswa memiliki kebutuhan dan masalah belajar yang berbeda-beda. Salah satu masalah yang sering muncul

---

<sup>4</sup> Nahdatul Hazmi, 'Tugas Guru Dalam Proses Pembelajaran', *Joeai (Journal of Education and Instruction)*, 2 (2019), 56–65 <<https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joeai.v2i1.734> TUGAS>.

<sup>5</sup> Sudi Suryadi, 'Peranan Perkembangan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dalam Kegiatan Pembelajaran Dan Perkembangan Dunia Pendidikan', *Informatika : Jurnal Ilmiah AMIK Labuhan Batu*, 3.3 (2015), 9–19.

<sup>6</sup> Leni Fitrianti, 'Prinsip Kontinuitas Dalam Evaluasi Proses Pembelajaran', *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 10.1 (2018), 89–102.

<sup>7</sup> M Andi Setiawan, *Belajar Dan Pembelajaran*, Uwais Inspirasi Indonesia (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2017) <<https://www.coursehero.com/file/52663366/Belajar-dan-Pembelajaran1-convertedpdf/>>.

<sup>8</sup> Ismail Makki and Aflahah, *Konsep Dasar Belajar Dan Pembelajaran* (Jawa Timur: Duta Media Publishing, 2019).

adalah rendahnya kemampuan konsentrasi siswa. Konsentrasi belajar adalah kemampuan siswa untuk fokus dan memberikan perhatian penuh terhadap materi yang sedang dipelajari.<sup>9</sup> Ketidakmampuan dalam mengelola konsentrasi ini seringkali ditemukan pada anak dengan kondisi berkebutuhan khusus, seperti ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*). ADHD, yang juga dikenal sebagai hiperaktif, adalah gangguan yang menyebabkan anak menjadi gelisah, impulsif, mudah teralihkan, dan sulit berkonsentrasi, baik di rumah maupun di luar rumah.<sup>10</sup> ADHD ditandai dengan perilaku yang tidak biasa, seperti aktivitas yang berlebihan atau hiperaktif, serta kecenderungan untuk mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian.<sup>11</sup>

ADHD adalah kondisi yang ditandai dengan kesulitan dalam menjaga konsentrasi dan mengontrol diri. Anak-anak yang mengalami ADHD memerlukan penanganan khusus untuk membantu mereka mengelola emosi dan mempertahankan konsentrasi selama kegiatan pembelajaran di kelas.<sup>12</sup> Peneliti melakukan observasi di SD Muhammadiyah Sokonandi 1, yakni sebuah Sekolah Dasar swasta di Yogyakarta yang menyelenggarakan pendidikan inklusi. Pendidikan inklusi diartikan sebagai sebuah sistem pendidikan yang dimaksudkan untuk menerapkan konsep “Pendidikan Untuk Semua”.<sup>13</sup> Sekolah inklusi pada hakikatnya adalah sekolah yang menerima semua anak, tanpa memandang kondisi fisik, intelektual, sosial, dan latar belakang mereka.<sup>14</sup> Seperti siswa yang peneliti jumpai di sekolah tersebut yakni berinisial AFA di kelas I B yang menunjukkan perilaku ADHD dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan konsentrasi belajarnya. Selama observasi awal, peneliti mencatat berbagai perilaku AFA selama sesi pembelajaran. AFA hanya mampu fokus dan mempertahankan konsentrasi selama 5–10 menit di awal pembelajaran, setelah itu ia mudah terdistraksi oleh hal-hal di sekitarnya, seperti bermain dengan tempat pensil, mengganggu teman, dan berjalan-jalan keliling kelas. AFA juga sering meletakkan kepalanya di meja dan tampak tidak tertarik untuk mendengarkan penjelasan guru. Selain itu, AFA

---

<sup>9</sup> Sita Husnul Khotimah, Titin Sunaryati, and Sri Suhartini, ‘Penerapan Media Gambar Sebagai Upaya Dalam Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini’, *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5.1 (2021), 676–85 <<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.683>>.

<sup>10</sup> Safrudin Aziz, ‘Pendidikan Seks Bagi Anak Berkebutuhan Khusus’, *Jurnal Kependidikan*, 58.12 (2014), 7250–57.

<sup>11</sup> I Made Sudarma Adiputra and others, *Mengenal ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) Pada Anak Prasekolah Dikeluarga Inti*, KHD Production, 2017, vi.

<sup>12</sup> Yohana Wuri Satwika and others, ‘Pelatihan Deteksi Dini Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Pada Guru KB-TK Labschool Unesa’, *Majalah Ilmiah UPI YPTK*, 29.1 (2022), 13–17 <<https://doi.org/10.35134/jmi.v29i1.96>>.

<sup>13</sup> Yunis Aprianti and others, ‘Penerapan Aplikasi Games Anatomi Model Drill And Practice Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Di Sekolah Ramah Inklusi’, *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9.2 (2024), 702–9.

<sup>14</sup> Sigit Prasetyo, ‘Implikasi Ajaran Pestalozzi Dalam Pembelajaran Sains Di MI/SD Penyelenggara Inklusi’, *Al-Bidayah: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 8.1 (2016), 90–112.

kesulitan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan guru, berbeda dengan teman-temannya yang dapat menyelesaikannya dengan lebih baik.<sup>15</sup>

Berdasarkan hasil wawancara bersama guru kelas, peneliti memperoleh informasi bahwa AFA sudah melakukan asesmen dan hasilnya menunjukkan bahwa AFA mengalami Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH) yaitu istilah yang memiliki makna sama dengan ADHD. Guru kelas menuturkan bahwa perilaku ADHD yang sering ditunjukkan oleh AFA biasanya dengan berteriak, tidak dapat fokus mendengarkan guru, suka mengganggu dan mengancam teman, bahkan AFA pernah berlari keluar gerbang sekolah saat pembelajaran di kelas masih berlangsung. Hal ini terkadang dirasa cukup mengganggu kegiatan pembelajaran di kelas yang juga berdampak pada kenyamanan teman-teman AFA yang lain. Guru kelas menuturkan bahwa perilaku yang ditunjukkan oleh AFA menjadi salah satu tantangan bagi dirinya dan guru-guru lain dalam mengajar. Guru kelas menyampaikan bahwa mengajar AFA tidak sama seperti mengajar siswa lainnya. Diperlukan kesabaran dan perlakuan khusus dalam mengajar dan mendampingi AFA selama kegiatan pembelajaran. Cara yang sering dilakukan oleh guru kelas dalam menghadapi tantangan tersebut adalah dengan pendekatan secara personal untuk menenangkan dan menstabilkan emosi AFA.<sup>16</sup>

Berdasarkan hasil wawancara lanjutan melalui *whatsapp*, peneliti mendapatkan informasi bahwa AFA lebih sering menunjukkan perilaku ADHD pada saat pembelajaran PAI. Guru kelas menyampaikan bahwa AFA relatif baik-baik saja dan dapat mengikuti pembelajaran dengan kondusif selama berada dalam pengawasan guru kelas. Namun, AFA mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran PAI. Hal ini disebabkan adanya perbedaan pendekatan yang diterapkan oleh guru dalam proses pengajaran. Faktor lain yang turut mempengaruhi kesulitan AFA dalam mengikuti dan mengontrol konsentrasinya selama kegiatan pembelajaran PAI adalah keterbatasan guru mapel dalam pemahaman dan penanganan kondisi AFA sebagai anak dengan kebutuhan khusus ADHD di kelas.<sup>17</sup> Hal tersebut menunjukkan adanya tantangan dalam memilih teknik pembelajaran yang tepat untuk siswa ADHD agar kegiatan pembelajaran lebih efektif terutama dalam pembelajaran PAI. Kondisi lainnya yang menjadi tantangan guru dalam mengajara di dalam kelas, guru tidak dibantu siapa pun baik Guru Pendamping Khusus (GPK) maupun *shadow teacher* sehingga baik guru kelas maupun guru mapel lainnya mengalami kesulitan dalam memantau AFA selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

---

<sup>15</sup> 'Observasi Kelas I B, 14 Oktober 2024 Di SD Muhammadiyah Sokonandi 1'.

<sup>16</sup> 'Wawancara Guru Kelas I B, 14 Oktober 2024 Di SD Muhammadiyah Sokonandi 1'.

<sup>17</sup> 'Wawancara Guru Kelas I B, 31 Oktober 2024 Daring Melalui WhatsApp'.

Dalam pelaksanaan pembelajaran, diperlukan teknik khusus untuk mengatasi tantangan yang dihadapi guru saat mengajar siswa dengan ADHD. Banyak teknik pembelajaran yang dapat diterapkan, namun dalam penelitian ini, peneliti memilih teknik pomodoro sebagai metode yang dapat digunakan untuk siswa ADHD. Teknik pomodoro yang dikembangkan oleh Francesco Cirillo, pada dasarnya membantu siswa untuk tetap fokus dalam periode waktu tertentu. Teknik ini menggabungkan waktu belajar dan istirahat secara terstruktur dan dapat menjadi alternatif yang dapat diterapkan oleh guru dalam kegiatan belajar mengajar.<sup>18</sup> Teknik pomodoro ditujukan untuk siswa yang mudah terdistraksi ketika belajar. Teknik pomodoro juga membantu siswa dalam menetapkan tujuan dan mencapai suatu target.<sup>19</sup> Fokus utama dari teknik pomodoro adalah untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi. Teknik pomodoro mampu membantu siswa mengelola waktu belajar dan waktu istirahat dengan baik,<sup>20</sup> sehingga dapat melatih siswa maupun penggunaanya dalam meningkatkan durasi fokus dan konsentrasinya saat belajar.<sup>21</sup>

Pemilihan teknik pomodoro dalam penelitian ini didasarkan pada karakteristik siswa ADHD yang pada dasarnya cenderung memiliki rentang konsentrasi yang pendek dan mudah terdistraksi selama proses pembelajaran. Meningat bahwa teknik pomodoro merupakan metode manajemen waktu yang membagi kegiatan belajar ke dalam sesi-sesi pendek yang terstruktur dan diselingi dengan waktu istirahat singkat, maka pendekatan ini dinilai relevan dan adaptif terhadap kebutuhan belajar siswa ADHD, karena memberikan waktu fokus yang terukur serta jeda yang cukup untuk merilekskan otak sebelum memasuki sesi belajar berikutnya. Dengan pembagian waktu seperti ini, siswa tidak merasa terbebani oleh durasi belajar yang terlalu panjang, sehingga lebih memungkinkan mereka untuk mempertahankan konsentrasi, mengurangi kelelahan mental, dan membangun kebiasaan belajar yang lebih positif. Oleh sebab itu, teknik pomodoro dipilih sebagai strategi intervensi yang diterapkan pada mata pelajaran PAI dengan harapan dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa ADHD secara lebih efektif dan terarah.

---

<sup>18</sup> Anggi Sulistyaningsih, Nurfaizah AP, and Khaerunnisa, 'Pengaruh Metode Pomodoro Terhadap Penguasaan Konsep Matematika Di Kelas IV SD Negeri 8 Paccelang Kabupaten Pangkajene Dan Kepulauan', *Pinisi Journal PGSD*, 2.1 (2022), 196–203.

<sup>19</sup> Hendrika Wutuk, 'Pengenalan Cara Dan Teknik Belajar Dalam Rangka Peningkatan Prestasi Belajar Siswa-Siswi SMP 18 Ambon', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1.1 (2023), 112–19.

<sup>20</sup> Via Afiah, Anna Nurhasanah, and Agus Rustamana, 'Pengaruh Teknik Pembelajaran Pomodoro Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Sejarah Kelas X Di MAN 4 Tangerang', *Cendekia: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 18.December 2023 (2024), 106–22 <<https://doi.org/doi.org/10.30957/cendekia.v18i1.896>>.

<sup>21</sup> Heidy Arviani, Dyva Claretta, and Zainal Abidin Achmad, 'Peningkatan Kualitas Belajar Siswa Dengan Teknik Pomodoro, Cornell Notes, Dan Feynman Di Sanggar Belajar Professor Kota Madiun', *Khidmatuna: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3.November (2021), 67–85.



Beberapa penelitian yang relevan menunjukkan bahwa teknik pomodoro dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa di sekolah. Seperti dalam penelitian yang ditulis oleh Muhammad Rafliyanto dan Fahrudin Mukhlis tahun 2023 dengan judul “*Optimizing Learning: Applying The Pomodoro Technique In Islamic Education*”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa teknik belajar pomodoro merupakan strategi yang berorientasi pada manajemen waktu, yang secara efektif membantu siswa untuk tetap fokus selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui pembagian waktu belajar menjadi interval 25 menit belajar dan 5 menit istirahat, siswa mampu memaksimalkan kemampuannya untuk menerima materi tanpa merasa jenuh atau kehilangan konsentrasi.<sup>22</sup> Adapun penelitian lainnya yang ditulis oleh Roselline Fabelia Valentina, Nugroho Hari Purnomo, Santi Pramanasari tahun 2024 dengan judul “Implementasi Teknik Belajar Pomodoro untuk Meningkatkan Fokus Belajar pada Mata Pelajaran IPS” juga menunjukkan hasil yang positif mengenai penerapan teknik pomodoro. Hasil dalam penelitian Valentina dkk., menunjukkan bahwa penggunaan teknik pomodoro terbukti efektif dalam membantu peserta didik meningkatkan fokus dan konsentrasi mereka selama mengikuti pembelajaran IPS. Hal ini terbukti dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebelum penerapan teknik pomodoro, hanya ada 13 siswa dengan tingkat konsentrasi tinggi, sedangkan setelah penerapan teknik pomodoro jumlahnya meningkat menjadi 25 siswa dengan tingkat konsentrasi tinggi.<sup>23</sup>

Meskipun teknik pomodoro telah dikenal sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar, namun masih sedikit penelitian yang membahasnya terutama dalam konteks pendidikan inklusi. Penelitian mengenai penerapan teknik pomodoro untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak berkebutuhan khusus ADHD juga belum banyak dikaji. Selain itu, masih belum banyak ditemukan penelitian yang menerapkan teknik pomodoro pada jenjang sekolah dasar, terutama dalam mata pelajaran PAI. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik dan terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Teknik Pomodoro untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa ADHD pada Mata Pelajaran PAI Kelas I di SD Muhammadiyah Sokonandi 1 Yogyakarta” sebagai penelitian untuk tugas akhir peneliti.

---

<sup>22</sup> Muhammad Rafliyanto and Fahrudin Mukhlis, ‘Optimizing Learning: Applying the Pomodoro Technique in Islamic Education’, *El-Tarbawi*, 16.1 (2023), 153–76 <<https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol16.iss1.art6>>.

<sup>23</sup> Rosalline Fabelia Valentina, Nugroho Hari Purnomo, and Santi Pramanasari, ‘Implementasi Teknik Belajar Pomodoro Untuk Meningkatkan Fokus Belajar Pada Mata Pelajaran IPS’, *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09.04 (2024), 1676–85.



## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dibuat rumusan masalahnya sebagai berikut :

1. Bagaimana proses penerapan teknik pomodoro pada mata pelajaran PAI di kelas terhadap siswa ADHD kelas I di SD Muhammadiyah Sokonandi 1 Yogyakarta?
2. Bagaimana hasil penerapan teknik pomodoro terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa ADHD kelas I pada mata pelajaran PAI di SD Muhammadiyah Sokonandi 1 Yogyakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat diuraikan tujuan dan kegunaan penelitiannya sebagai berikut :

### **a. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui proses penerapan teknik pomodoro pada mata pelajaran PAI di kelas terhadap siswa ADHD kelas I di SD Muhammadiyah Sokonandi 1 Yogyakarta.
2. Mengetahui hasil penerapan teknik pomodoro terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa ADHD kelas I pada mata pelajaran PAI di SD Muhammadiyah Sokonandi 1 Yogyakarta.

### **b. Kegunaan Penelitian**

#### **1. Kegunaan Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dan pengetahuan, baik bagi peneliti, akademisi, maupun pembaca umum, mengenai penerapan teknik pomodoro untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa ADHD pada mata pelajaran PAI ditingkat sekolah dasar.

#### **2. Kegunaan Praktis**

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa, guru, sekolah dan masyarakat yang ada di dalam lingkungan sekolah maupun sekitarnya:

##### **a) Bagi Siswa**

Penelitian ini dapat mempermudah siswa, khususnya yang memiliki ADHD, untuk meningkatkan konsentrasi belajarnya, sehingga kegiatan pembelajaran dapat berjalan lebih efektif.

b) Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan kepada guru tentang penerapan teknik pomodoro untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa ADHD.

c) Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi informasi tambahan yang berguna maupun bahan pertimbangan dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus terutama ADHD sehingga efektivitas pembelajaran dapat meningkat melalui penggunaan teknik pomodoro.



## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerapan teknik pomodoro dalam mata pelajaran PAI terhadap siswa ADHD dilakukan melalui serangkaian langkah yang terstruktur. Proses dimulai dengan mempersiapkan berbagai keperluan pembelajaran, seperti buku paket, LKS, dan buku tulis. Selanjutnya, peneliti menyiapkan *timer* sebagai pengingat waktu belajar dengan pola (10-5-10-5), yakni 10 menit belajar dan 5 menit istirahat singkat, yang kemudian ditingkatkan menjadi pola (15-5-15-5), yakni 15 menit dan istirahat 5 menit secara bergantian. Setelah itu, siswa diarahkan untuk fokus pada penjelasan guru atau menyelesaikan tugas yang diberikan. Siswa juga membuat catatan singkat mengenai materi yang telah dipelajari. Waktu istirahat singkat dimanfaatkan secara optimal, misalnya dengan menggambar atau berjalan-jalan sejenak di sekitar kelas bersama peneliti, agar siswa tidak bosan namun tetap berada dalam kontrol. Penerapan teknik ini juga dibantu oleh peran peneliti sebagai guru pendamping bagi siswa ADHD guna memaksimalkan proses penerapan teknik pomodoro pada pembelajaran PAI. Kehadiran peneliti sebagai pendamping bagi siswa ADHD sangat penting untuk memberikan arahan, bimbingan, membantu siswa dalam menghadapi hambatan yang muncul saat belajar, sekaligus memastikan bahwa teknik pomodoro diterapkan dengan tepat dan konsisten. Selain itu, peran peneliti sebagai guru pendamping juga untuk mengamati dan mencatat perkembangan siswa, mengidentifikasi hambatan yang muncul, dan memberikan penyesuaian *intervensi* jika diperlukan, sehingga penerapan teknik pomodoro efektif untuk membantu siswa ADHD dalam meningkatkan konsentrasi belajarnya.
2. Hasil dari penerapan teknik pomodoro menunjukkan adanya peningkatan pada tingkat konsentrasi belajar siswa ADHD, yang meliputi aspek kognitif (seperti kemampuan memusatkan perhatian dan memahami materi), aspek afektif (seperti minat dan motivasi belajar), dan aspek psikomotor (seperti mengikuti instruksi gerakan dari guru). Hal ini terlihat dari data yang menunjukkan peningkatan pada skor tingkat konsentrasi belajar siswa yang sebelumnya berada pada kategori “Sangat Rendah” pada fase *baseline* menjadi “Sedang” pada

fase *intervensi*. Peningkatan ini membuktikan bahwa teknik pomodoro membantu siswa ADHD untuk lebih fokus saat belajar, mengurangi distraksi dari hal-hal di sekitar, dan meningkatkan kemampuan konsentrasinya selama pembelajaran PAI. Dengan demikian, teknik pomodoro terbukti efektif sebagai salah satu teknik belajar yang dapat diterapkan untuk mendukung peningkatan konsentrasi belajar siswa ADHD pada mata pelajaran PAI secara bertahap dan positif. Teknik ini juga memiliki potensi untuk diterapkan pada mata pelajaran lain maupun kelompok siswa dengan karakteristik dan kebutuhan yang berbeda dengan tetap mempertimbangkan berbagai hal agar hasil yang dicapai bisa maksimal dan berkelanjutan.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, teknik pomodoro dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa ADHD pada mata pelajaran PAI. Namun, disarankan agar guru dan tenaga pendidik yang menggunakan teknik pomodoro dapat merancang jadwal pembelajaran yang lebih fleksibel, dengan mempertimbangkan waktu penjelasan materi yang cukup dan terstruktur. Selain itu, penggabungan teknik pomodoro dengan metode pembelajaran lain yang mendukung interaksi aktif dan pengulangan materi dapat membantu mengatasi kekurangan yang ada. Penelitian selanjutnya sebaiknya memperpanjang durasi pelaksanaan untuk melihat dampak jangka panjang serta melibatkan wawancara atau metode kualitatif lainnya untuk mendapatkan perspektif guru dan siswa secara lebih mendalam.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Karimuddin, Misbahul Jannah, Ummul Aiman, Suryadin Hasda, Zahara Fadilla, Taqwin, and others, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022)
- Adiputra, I Made Sudarma, Pande Putu Januraga, Cokorda Bagus Jaya Lesmana, and Gde Ngurah Indraguna Pinatih, *Mengenal ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) Pada Anak Prasekolah Dikeluarga Inti*, KHD Production, 2017, vi
- Afiah, Via, Anna Nurhasanah, and Agus Rustamana, 'Pengaruh Teknik Pembelajaran Pomodoro Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Sejarah Kelas X Di MAN 4 Tangerang', *Cendekia : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 18.December 2023 (2024), 106–22 <<https://doi.org/doi.org/10.30957/cendekia.v18i1.896>>
- Amalia, Adila, Sucipto, and Shoufika F Hilyana, 'Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA', *Jurnal Educatio*, 8.4 (2022), 1261–68 <<https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3120>>
- Andriana, Encep, Siti Rokmanah, and Lusi Aprilia, 'Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran Di SD Negeri Tembong 2', *Jurnal Holistika*, 7.1 (2023), 1 <<https://doi.org/10.24853/holistika.7.1.1-5>>
- Aprianti, Yunis, Muhammad Rifki, Andi Prastowo, and Sigit Prasetyo, 'Penerapan Aplikasi Games Anatomi Model Drill And Practice Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Di Sekolah Ramah Inklusi', *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9.2 (2024), 702–9
- Aris, *Ilmu Pendidikan Islam, Sustainability (Switzerland)* (Jawa Barat: Yayasan Wiyata Bestari Samasta, 2022), xi
- Arviani, Heidy, Dyva Claretta, and Zainal Abidin Achmad, 'Peningkatan Kualitas Belajar Siswa Dengan Teknik Pomodoro, Cornell Notes, Dan Feynman Di Sanggar Belajar Professor Kota Madiun', *Khidmatuna: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3.November (2021), 67–85
- Aziz, Safrudin, 'Pendidikan Seks Bagi Anak Berkebutuhan Khusus', *Jurnal Kependidikan*, 58.12 (2014), 7250–57
- Bastomi, Mohamad, Adinda Alifia Aisya, Chayrun Nisa'i, Diah Putri Suhartatik, Iis Rahmawati, Nanik Fauziah, and others, 'Penerapan Metode Pomodoro Dan Cornell Notes Guna Meningkatkan Kualitas Belajar Siswa Di MI Al-

Marhamah', *Dinamis: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2 (2022), 62–66

Chyquitita, Tica, Yonathan Winardi, and Dylmoon Hidayat, 'Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI IPA Dalam Pembelajaran Matematika Di SMA XYZ Tangerang', *A Journal of Language, Literature, Culture, and Education*, 14 (2018), 39–52

Fachrian, Arif, 'Gambaran Psikologi Anak ADHD', *Jurnal Social Library*, 1.2 (2021), 54–57

Fiantika, Feny Rita, Mohammad Wasil, Sri Jumiyati, Leli Honesti, Sri Wahyuni, Jonata, and others, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sumatera Barat: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022)

Firmansyah, Mokh Iman, 'Pendidikan Agama Islam : Pengertian Tujuan Dasar Dan Fungsi', *Jurnal Pendidikan Agama Islam -Ta'lim*, 17.2 (2019), 79–90

Fitrianti, Leni, 'Prinsip Kontinuitas Dalam Evaluasi Proses Pembelajaran', *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 10.1 (2018), 89–102

Gunawan, Lisa, 'Komunikasi Interpersonal Pada Anak Dengan Gangguan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)', *Jurnal Psiko-Edukasi*, 19.1 (2021), 49–68

Haniifah, Hanaa, and Mia Evani Efendi, 'Peran Penting Guru Pembimbing Khusus Dalam Pendidikan Inklusi Di SDI Al-Muttaqin', *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian*, 8.3 (2022), 167–71

Hanum, Lathifah, 'Pembelajaran Pai Bagi Anak Berkebutuhan Khusus', *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 11.2 (2014), 217–36  
<<https://doi.org/10.14421/jpai.2014.112-05>>

Hazmi, Nahdatul, 'Tugas Guru Dalam Proses Pembelajaran', *Joeai (Journal of Education and Instruction)*, 2 (2019), 56–65  
<<https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joeai.v2i1.734> TUGAS>

Hidayat, Tatang, and Makhmud Syafe'i, 'Peran Guru Dalam Mewujudkan Tujuan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sekolah', *Rayah Al-Islam*, 2.01 (2018), 101–11 <<https://doi.org/10.37274/rais.v2i01.67>>

Ilahi, Afdhal, Tarmizi Maraguna, Nurbaiti, and Monica Theresia, 'Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Tematik Menggunakan Model



Pembelajaran Example Nonexample Kelas V SD Negeri 200302 Padangsidempuan', *Jipdas (Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar)*, 2.3 (2022), 7–16

Jamaluddin, Dindin, *Ilmu Pendidikan Islam* (Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2022)

Khotimah, Sita Husnul, Titin Sunaryati, and Sri Suhartini, 'Penerapan Media Gambar Sebagai Upaya Dalam Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini', *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5.1 (2021), 676–85 <<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.683>>

Kristiana, Ika Febrian, and Costrie Ganes Widayanti, *Buku Ajar Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus* (Semarang: UNDIP Press, 2016)

Magdalena, Fiorentina, Imam Muftaba, and Anita Damayanti, 'Penanganan Optimal Untuk Anak Dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Di KB-TK Lab School Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta', *Seminar Nasional Dan Publikasi Ilmiah FIP UMJ*, 2024, 1438–49

Makki, Ismail, and Aflahah, *Konsep Dasar Belajar Dan Pembelajaran* (Jawa Timur: Duta Media Publishing, 2019)

Mandagani, Dyah Esti, Zain Nur Khusnaini, Nur Indah Aryati, Sigit Prasetyo, and Izzatin Kamala, 'Karakteristik Dan Proses Pembelajaran Siswa Slow Learner', *At-Tarbawi: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Kebudayaan*, 1, 2022, 46–59 <<https://doi.org/10.32505/tarbawi.v9i1.4136>>

Mirawati, and Amka, *Pendidikan Anak ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)* (Yogyakarta: Deepublish, 2019)

Muriyatmoko, Dihin, Triana Harmini, and Abdul Rohman, 'Implementasi Teknik Pomodoro Dan Lockscreen Pada Aplikasi Locktimer Berbasis Android', *Metik Jurnal*, 6.2 (2022), 165–71 <<https://doi.org/10.47002/metik.v6i2.376>>

Muslikah, Evi Rinawati, Yogyastuti Luhur Darajat, Murti Wahyu Hendrati, Dian Andansari, Yusroh Isnindarini, and others, *Implementasi Pembelajaran Menyenangkan* (Jawa Tengah: Penerbit NEM, 2024)

Mustofa, Zamzam, Imtisal Lathiful 'Ulya, Zainul Muqorrobbin, Ria Tri Pangestu, Richa Lutfina Rochim, and Mustofa Aji Prayitno, 'Strategi Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Memahami Materi Pembelajaran Sejarah

Kebudayaan Islam (SKI)', *Damhil Education Journal Volume*, 3 (2023), 19–35 <<https://doi.org/10.37905/dej.v3i1.1755>>

Nadzirah, Nuning, 'Konseling Integratif Dalam Menangani Gangguan Konsentrasi Belajar Pada Anak ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) (Studi Kasus Anak ADHD Di Lembaga Pengembangan Potensi Anak Beloved Kanti Malang Jatim)', *Intelektual: Jurnal Pendidikan Islam*, 7.1 (2017), 117–28

Nasution, Muhammad Zaki Zikrillah Baharuddin, Muhammad Irwan Padli Nasution, and Sri Suci Ayu Sundari, 'Penerapan Teknik Pomodoro Dalam Upaya Meningkatkan Efektifitas Belajar Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelas Sistem Informasi-3', *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3.5 (2022), 6035–40

Ni'am, Irma Faedatun, 'Upaya Peningkatan Hasil Belajar Al-Qur'an Hadis Materi Mad Thabi'i Menggunakan Teknik Feynman Dan Teknik Pomodoro Kelas VII B MTs NU Ungaran Tahun Ajaran 2021/2022' (IAIN Salatiga, 2022)

Nuranisya, A, 'Efektifitas Penerapan Teknik Pomodoro Pada Mata Pelajaran PAI Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Parepare' (Institut Agama Islam Negeri Parepare, 2024)

Nurfadhillah, Septy, Riana Okta Prabandani, Emilia Septia Rini, Amelia Agdira Putri, Susi Susanti Handayani, Akmal Asshiddiq, and others, 'Analisis Anak Berkebutuhan Khusus Ketunaan ADHD Di SDN Petir 2 Kota Tangerang', *Yasin : Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya*, 1.2 (2021), 192–203 <<https://doi.org/10.58578/yasin.v1i2.126>>

Nursaadah, Nia, 'Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) Di Sekolah Dasar Nia', *Guau: Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam*, 2 (2022), 397–410 <<https://doi.org/10.36671/andragogi.v1i1.46>>

'Observasi Kelas I B, 14 Oktober 2024 Di SD Muhammadiyah Sokonandi 1'

Pilots, Twenty One, 'Truce', *Fueled by Ramen*, 2014 <<https://youtu.be/eCeBNwBUkcL?si=V54XdOTdpYAsv79t>> [accessed 7 May 2025]

Prahmana, Rully Charitas Indra, *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)* (Yogyakarta: UAD Press, 2021)

Prasetyo, Sigit, 'Implikasi Ajaran Pestalozzi Dalam Pembelajaran Sains Di MI/SD Penyelenggara Inklusi', *Al-Bidayah: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 8.1

(2016), 90–112

Pratiwi, Indah, Herman Hendrik, Genardi Atmadiredja, and Bakti Utama, *Konsentrasi Belajar Siswa SMA Dan Penggunaan Gawai* (Jakarta: Pusat Penelitian Kebijakan Pendidikan dan Kebudayaan, Badan Penelitian dan Pengembangan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019)

Priadana, Sidik, and Denok Sunarsi, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Tangerang Selatan: Pascal Books, 2021)

Rafliyanto, Muhammad, and Fahrudin Mukhlis, 'Optimizing Learning: Applying the Pomodoro Technique in Islamic Education', *El-Tarbawi*, 16.1 (2023), 153–76 <<https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol16.iss1.art6>>

Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Kalimantan Selatan: Antasari Press, 2011)

Royded, Mc, *Cara Dan Teknik Belajar Apapun* (Bogor: Guepedia, 2023)

Sa'diyah, Tsaniyatus, 'Penerapan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Karakter Pribadi Yang Islami', *Kasta: Jurnal Ilmu Sosial, Agama, Budaya, Dan Terapan*, 2.3 (2022)

Sadida, Qaulan, Sarlina K Tunliu, Fatimah, Novia Kartikasari, and Debrina T Asmaradhani, 'Studi Literatur Mengenai Anak Usia Sekolah Dasar Dengan ADHD: Perspektif Neuropsikologi', *ELSE (Elementary School Education Journal)*, 2024, 135–46 <<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30651/else.v8i1.20868>>

Sari, Lola Monika, and Marlina Marlina, 'Efektivitas Bermain Lotto Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Bagi Anak ADHD', *Jurnal Basicedu*, 5.1 (2020), 310–16 <<https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.665>>

Satwika, Yohana Wuri, Satiningsih, Siti Ina Savira, Miftakhul Jannah, and Ira Darmawanti, 'Pelatihan Deteksi Dini Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Pada Guru KB-TK Labschool Unesa', *Majalah Ilmiah UPI YPTK*, 29.1 (2022), 13–17 <<https://doi.org/10.35134/jmi.v29i1.96>>

Setiawan, M Andi, *Belajar Dan Pembelajaran, Uwais Inspirasi Indonesia* (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2017) <<https://www.coursehero.com/file/52663366/Belajar-dan-Pembelajaran1-convertedpdf/>>

Sidiq, Umar, and Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan* (Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019)

Sulistyaningsih, Anggi, Nurfaizah AP, and Khaerunnisa, 'Pengaruh Metode Pomodoro Terhadap Penguasaan Konsep Matematika Di Kelas IV SD Negeri 8 Paccelang Kabupaten Pangkajene Dan Kepulauan', *Pinisi Journal PGSD*, 2.1 (2022), 196–203

'Surat Al-'Ankabut Ayat 6', *Quran.Nu.or.Id* <<https://quran.nu.or.id/al-ankabut/6>> [accessed 27 May 2025]

'Surat Al-Hujurat Ayat 13', *Quran.Nu.or.Id* <<https://quran.nu.or.id/al-hujurat/13>> [accessed 6 June 2025]

Suryadi, Sudi, 'Peranan Perkembangan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dalam Kegiatan Pembelajaran Dan Perkembangan Dunia Pendidikan', *Informatika : Jurnal Ilmiah AMIK Labuhan Batu*, 3.3 (2015), 9–19

Suryana, Irfan, *Ice Breaker : Penyemangat Belajar Dari Membosankan Menjadi Rileks* (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2019)

Syifa, Dianita, Ghina Agustin Rahayu, and Sulistri Marshanda, 'Mengenal Anak Berkebutuhan Khusus: ADHD Dan Autisme', *Jurnal Almurtaja : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1020.1 (2024), 14–22

Valentina, Rosalline Fabelia, Nugroho Hari Purnomo, and Santi Pramanasari, 'Implementasi Teknik Belajar Pomodoro Untuk Meningkatkan Fokus Belajar Pada Mata Pelajaran IPS', *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09.04 (2024), 1676–85

Wahidah, Evita Yuliatul, 'Identifikasi Dan Psikoterapi Terhadap ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) Perspektif Psikologi Pendidikan Islam Kontemporer', *Millah: Journal of Religious Studies*, 17.2 (2018), 297–318 <<https://doi.org/10.20885/millah.vol17.iss2.art6>>

Walsh, Harvey, *Brain Hacks For Traders Hijack Your Mind Skyrocket Your Profits* (CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015)

'Wawancara Guru Kelas I B, 14 Oktober 2024 Di SD Muhammadiyah Sokonandi 1'

'Wawancara Guru Kelas I B, 31 Oktober 2024 Daring Melalui WhatsApp'

Wutuk, Hendrika, 'Pengenalan Cara Dan Teknik Belajar Dalam Rangka Peningkatan Prestasi Belajar Siswa-Siswi SMP 18 Ambon', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1.1 (2023), 112–19

Yusriyyah, Qoyyum Nadaa, Afifur Rafi Hilmi Aziz, Yunias Setiawati, Dianasari, Vista nurasti Pradanita, and I Gusti Ayu Indah Ardani, 'Learning Disorder in Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Children : A Literature Review', *International Journal of Scientific Advances*, 4.1 (2023), 15–18  
<<https://doi.org/10.51542/ijscia.v4i1.4>>

Yuwono, Imam, *Penelitian SSR (Single Subject Research), Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang* (Banjarmasin, 2015), III  
<<https://repositori.uin-suka.ac.id/handle/123456789/20734>>



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA