

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN KONSENTRASI
SISWA HAMBATAN INTELEKTUAL RINGAN DI
SLB NEGERI 12 JAKARTA DENGAN METODE
*BRAIN GYM***



Oleh:

Nurazizah

1102621010

Pendidikan Khusus

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KHUSUS
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Judul : Meningkatkan Kemampuan Konsentrasi Siswa Hambatan Intelektual Ringan di SLB Negeri 12 Jakarta Dengan Metode *Brain Gym*

Nama Mahasiswa : Nurazizah

NIM : 1102621010

Program Studi : Pendidikan Khusus

Tanggal Ujian : 13 Januari 2026

Pembimbing I



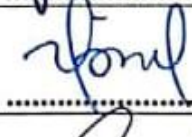
Dr. Irah Kasirah, M.Pd
NIP.196601041993032001

Panitia Ujian Skripsi

Pembimbing II



Dr. Hartini Nara, M.Si
NIP.197311172005012001

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd (Penanggung Jawab) ¹		4/2 2026
Karta Sasmita, S.Pd, M.Si, Ph.D (Wakil Penanggung Jawab) ²		4/2 2026
Dr. Indra Jaya, M.Pd (Ketua Penguji) ³		21/01 2026
Dr. M. Arif Taboer, M.Pd (Anggota) ⁴		21/01 2026
Budi Santoso, M.Pd (Anggota) ⁵		21/01 2026

¹ Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

² Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni

³ Ketua Penguji

⁴ Dosen Penguji

⁵ Dosen Penguji

MENINGKATKAN KEMAMPUAN KONSENTRASI SISWA HAMBATAN INTELEKTUAL RINGAN DI SLB NEGERI 12 JAKARTA DENGAN METODE *BRAIN GYM*

ABSTRAK

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan penting yang mendukung keberhasilan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, namun sering menjadi kendala bagi siswa dengan hambatan intelektual ringan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode *brain gym* terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa hambatan intelektual ringan di SLB Negeri 12 Jakarta, khususnya ditinjau dari durasi siswa dalam mempertahankan perhatian selama pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A–B–A yang meliputi fase *baseline* awal (A1), intervensi (B), dan *baseline* akhir (A2). Subjek penelitian terdiri atas dua siswa kelas IX dengan hambatan intelektual ringan. Intervensi berupa *brain gym* dengan gerakan delapan tidur diberikan secara konsisten sebelum pembelajaran pada fase intervensi. Data dikumpulkan melalui observasi langsung menggunakan lembar observasi durasi konsentrasi berdasarkan tiga indikator, yaitu perhatian terhadap materi, respons terhadap instruksi, dan gerakan anggota tubuh yang sesuai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode *brain gym* mampu meningkatkan durasi konsentrasi belajar siswa secara bertahap dan relatif stabil. Meskipun intervensi dihentikan, kemampuan konsentrasi siswa tetap berada pada tingkat yang lebih baik dibandingkan kondisi awal. Dengan demikian, metode *brain gym* efektif digunakan sebagai alternatif intervensi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa hambatan intelektual ringan.

Kata Kunci: *brain gym*, konsentrasi belajar, hambatan intelektual ringan, *single subject research*

**IMPROVING THE CONCENTRATION ABILITY OF STUDENTS WITH
MILD INTELLECTUAL DISABILITIES AT SLB NEGERI 12 JAKARTA
USING THE BRAIN GYM METHOD**

ABSTRACT

Learning concentration is an essential ability that supports students' success in the learning process; however, it often becomes a major challenge for students with mild intellectual disabilities. This study aimed to examine the effect of the brain gym method on improving the learning concentration of students with mild intellectual disabilities at SLB Negeri 12 Jakarta, particularly in terms of the duration of attention during learning activities. This study employed a Single Subject Research (SSR) method using an A–B–A design consisting of an initial baseline (A1), intervention (B), and a withdrawal baseline (A2). The research subjects were two ninth-grade students with mild intellectual disabilities. The intervention involved brain gym exercises focusing on the lazy eight movement, which were administered consistently before learning sessions during the intervention phase. Data were collected through direct observation using a concentration duration observation sheet based on three indicators: attention to learning materials, responsiveness to teacher instructions, and appropriate body movements during learning. The results indicated a gradual and stable increase in students' concentration duration during the intervention phase. Although the intervention was withdrawn, the students' concentration levels remained higher than those observed in the initial baseline phase. Therefore, brain gym can be considered an effective alternative intervention for improving learning concentration in students with mild intellectual disabilities.

Keywords: brain gym, learning concentration, mild intellectual disability, single subject research

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Nurazizah

No. Registrasi : 1102621010

Program Studi : Pendidikan Khusus

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Meningkatkan Kemampuan Konsentrasi Siswa Hambatan Intelektual Ringan Di SLB Negeri 12 Jakarta Dengan Metode *Brain Gym*”** adalah:

1. dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian/pengembangan pada bulan Agustus 2025 – Januari 2026
2. bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 15 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



Nurazizah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nurazizah
NIM : 1102621010
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan/Pendidikan Khusus
Alamat email : zahnurazizah14@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Meningkatkan Kemampuan Konsentrasi Siswa Hambatan Intelektual Ringan di SLB Negeri
12 Jakarta dengan Metode *Brain Gym*

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 15 Januari 2026

Penulis

(Nurazizah)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”

(QS. Al-Baqarah : 152)

“Do the things you want to do, the things you thought were right, and the things you like.”

(Jeong Jaehyun)

Persembahan:

Tidak ada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. *Bismillahirrahmanirrahim* skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, karunia, kesehatan, serta kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Ibu dan bapak tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta mengajarkan arti kehidupan, kesabaran, dan kemandirian. Semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan keduanya dengan Jannah-Nya.
3. Kakak tersayang, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, doa, dan perhatian sehingga penulis termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh keluarga dan saudara penulis, yang selalu memberikan dukungan moral, doa, serta nasihat dalam menempuh pendidikan dan meraih cita-cita.
5. Para dosen pembimbing, yaitu Dr. Irah Kasirah, M.Pd., Dr. Hartini Nara, M.Si., serta alm. Dr. Ishak G. Bachtiar, M.Pd., yang telah

meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

6. Sahabat tercinta, almh. Caca, yang meskipun telah berpulang, doa dan kenangan tentangnya senantiasa menjadi penguat bagi penulis dalam menyelesaikan studi ini. Semoga ia mendapatkan tempat terbaik di sisi-Nya.
7. Sahabat dan teman-teman, khususnya Ica, Naura, Rahma, Repi, Ahmad, serta teman-teman lainnya, yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik penulis melalui kebersamaan, dukungan, dan semangat sejak masa sekolah.
8. Ara, Lala, Ratu, Atha, Oca, dan Hana yang telah memberikan semangat, bantuan, serta kebersamaan melalui canda, tawa, tangis, dan perjuangan yang dilalui bersama selama masa perkuliahan.
9. Teman-teman Program Studi Pendidikan Khusus angkatan 2021, yang senantiasa saling memberikan dukungan, motivasi, dan doa selama proses penyusunan skripsi.
10. Kepala sekolah, guru, siswa, staf, serta wali murid SLB Negeri 12 Jakarta, yang telah menjadi tempat pelaksanaan PKM penulis dan memberikan pengalaman, bimbingan, serta kesempatan belajar yang sangat berharga.
11. Seluruh dosen dan staf Tata Usaha Program Studi Pendidikan Khusus FIP Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan ilmu, pelayanan, dan bantuan selama proses perkuliahan.
12. Almamater tercinta, Universitas Negeri Jakarta, sebagai tempat penulis menimba ilmu dan mengembangkan pengetahuan selama masa studi.
13. Diri penulis, Nurazizah, sebagai bentuk penghargaan atas usaha, doa, ketekunan, dan keteguhan hati dalam menghadapi berbagai tantangan hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
14. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini dapat diselesaikan.

Peneliti menyadari sepenuhnya, terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri. Dukungan dari berbagai pihak, khususnya dari para pembimbing telah mendorong peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada berbagai pihak.

Pertama, kepada Dr. Irah Kasirah, M.Pd, selaku pembimbing I dan Dr. Hartini Nara, M.Si selaku pembimbing II. Keduanya telah meluangkan waktu untuk memeriksa dan mengarahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini.

Kedua, kepada Dr. Aip Badrujaman, M.Pd dan Karta Sasmita, S.Pd, M.Si, Ph.D selaku Dekan dan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberi ijin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.

Ketiga, kepada Dr. Indra Jaya, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Khusus Universitas Negeri Jakarta dan Dr. Ishak G Bachtiar, M.Pd selaku Penasihat Akademik, serta seluruh dosen Program Studi Pendidikan Khusus yang telah membimbing dan memberikan berbagai ilmu bagi peneliti selama mengikuti pendidikan.

Keempat, kepada Kepala dan guru-guru SLB Negeri 12 Jakarta yang telah memberikan izin dan membantu pelaksanaan penelitian di sekolah.

Kelima, kepada rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Khusus yang telah menyediakan waktu untuk mendiskusikan hal-hal yang terkait dengan skripsi ini.

Lebih khusus lagi adalah untuk orang tua tercinta serta saudara-saudara peneliti, yang dengan penuh kesabaran telah mendo'akan dan mendukung peneliti untuk dapat menyelesaikan studi.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih.

Jakarta, Januari 2026

Peneliti,

Nurazizah



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Konsentrasi Belajar	8
1. Pengertian Konsentrasi Belajar	8
2. Indikator Konsentrasi Belajar	10
3. Ciri-ciri Konsentrasi Belajar	10
4. Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	12
B. Hambatan Intelektual Ringan	12
1. Pengertian Hambatan Intelektual Ringan.....	12
2. Karakteristik Hambatan Intelektual Ringan.....	16
C. Metode <i>Brain Gym</i>	19
1. Pengertian <i>Brain Gym</i>	19
2. Manfaat <i>Brain Gym</i>	22
3. Gerakan <i>Brain Gym</i> yang Digunakan dalam Penelitian	24

D. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	25
E. Kerangka Berpikir	28
F. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Tujuan Penelitian.....	30
B. Metode dan Tahapan/Prosedur Penelitian	30
1. Metode Penelitian.....	30
2. Desain Penelitian.....	32
4. Teknik Pengumpulan Data.....	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian	37
1. Tempat Penelitian.....	37
2. Waktu Penelitian	37
D. Target Intervensi Tindakan yang diharapkan.....	38
E. Instrumen Penelitian.....	38
1. Definisi Konseptual.....	38
2. Definisi Operasional.....	38
3. Kisi-kisi Instrumen.....	39
4. Pengujian Validitas	41
F. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Deskripsi Subjek Penelitian	45
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	47
C. Analisis Data Hasil Penelitian Subjek MK.....	71
D. Analisis Data Hasil Penelitian Subjek MZ	79
F. Keterbatasan Penelitian	90
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	92
A. Kesimpulan	92
B. Implikasi.....	93
C. Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN.....	99

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Langkah-langkah Intervensi.....	34
Tabel 3. 2 Pedoman Observasi Target Behavior.....	37
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen Kemampuan Konsentrasi	40
Tabel 3. 4 Panjang Kondisi	42
Tabel 3. 5 Kecenderungan Arah.....	43
Tabel 4. 1 Data Fase Baseline A1 Pertemuan Pertama.....	50
Tabel 4. 2 Data Fase Baseline A1 Pertemuan Kedua.....	52
Tabel 4. 3 Data Fase Intervensi (B) Pertemuan Ketiga.....	54
Tabel 4. 4 Data Fase Intervensi (B) Pertemuan Keempat.....	56
Tabel 4. 5 Data Fase Intervensi (B) Pertemuan Kelima.....	58
Tabel 4. 6 Data Fase Intervensi (B) Pertemuan Keenam	59
Tabel 4. 7 Data Fase Intervensi (B) Pertemuan Ketujuh	61
Tabel 4. 8 Data Fase Intervensi (B) Pertemuan kedelapan	63
Tabel 4. 9 Data Fase Intervensi (B) Pertemuan Kesembilan	65
Tabel 4. 10 Data Fase Intervensi (B) Pertemuan Kesepuluh	67
Tabel 4. 11 Data Fase Baseline A2 Pertemuan Kesebelas.....	69
Tabel 4. 12 Data Fase Baseline A2 Pertemuan Keduabelas	71
Tabel 4. 13 Analisis visual dalam kondisi indikator Perhatian Terhadap Mata Pelajaran subjek MK.....	73
Tabel 4. 14 Analisis visual dalam kondisi Indikator Respon Materi Yang Diajarkan Subjek MK	75
Tabel 4. 15 Analisis visual dalam kondisi Indikator Gerakan Anggota Tubuh Yang Sesuai Dengan Instruksi Guru Subjek MK	78
Tabel 4. 16 Analisis visual dalam kondisi Indikator Perhatian Terhadap Materi Pelajaran subjek MZ	81
Tabel 4. 17 Analisis visual dalam kondisi Indikator Indikator Respon Materi Yang Diajarkan Subjek MZ.....	83
Tabel 4. 18 Analisis visual dalam kondisi Indikator Gerakan Anggota Tubuh Yang Sesuai Dengan Instruksi Guru Subjek MZ.....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan 8 Tidur	24
Gambar 3. 1 Desain Penelitian A-B-A.....	33
Gambar 4. 1 Grafik Pertemuan 1 MK dan MZ	49
Gambar 4. 2 Grafik Pertemuan 2 MK dan MZ	51
Gambar 4. 3 Grafik Pertemuan 3 MK dan MZ	53
Gambar 4. 4 Grafik Pertemuan 4 MK dan MZ	55
Gambar 4. 5 Grafik Pertemuan 5 MK dan MZ	56
Gambar 4. 6 Grafik Pertemuan 6 MK dan MZ	58
Gambar 4. 7 Grafik Pertemuan 7 MK dan MZ	60
Gambar 4. 8 Grafik Pertemuan 8 MK dan MZ	62
Gambar 4. 9 Grafik Pertemuan 9 MK dan MZ	64
Gambar 4. 10 Grafik Pertemuan 10 MK dan MZ	65
Gambar 4. 11 Grafik Pertemuan 11 MK dan MZ	68
Gambar 4. 12 Grafik Pertemuan 12 MK dan MZ	70
Gambar 4. 13 Grafik Indikator Perhatian Terhadap Materi Pelajaran Subjek MK	72
Gambar 4. 14 Grafik Indikator Respon Materi Yang Diajarkan Subjek MK	74
Gambar 4. 15 Grafik Indikator Gerakan Anggota Badan Yang Tepat Sesuai Dengan Perintah Guru Subjek MK.....	77
Gambar 4. 16 Grafik Indikator Perhatian Terhadap Materi Pelajaran Subjek MZ	80
Gambar 4. 17 Grafik Indikator Respon Materi Yang Diajarkan Subjek MZ.....	82
Gambar 4. 18 Grafik Indikator Gerakan Anggota Badan Yang Tepat Sesuai Dengan Perintah Guru Subjek MZ	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Surat Izin Mengadakan Penelitian.....	99
Lampiran 1. 2 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitisan	100
Lampiran 1. 3 Kisi-kisi Instrumen Kemampuan Konsentrasi.....	101
Lampiran 1. 4 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	102
Lampiran 1. 5 Langkah-langkah Intervensi	103
Lampiran 1. 6 Analisis Visual Dalam Kondisi Indikator Perhatian Terhadap Mata Pelajaran Subjek MK	105
Lampiran 1. 7 Analisis Visual Dalam Kondisi Indikator Respon Materi Yang Diajarkan Subjek MK	112
Lampiran 1. 8 Analisis Visual Dalam Kondisi Indikator Gerakan Anggota Tubuh Yang Sesuai Dengan Instruksi Guru Subjek MK	119
Lampiran 1. 9 Analisis Visual dalam Kondisi Indikator Perhatian Terhadap Materi Pelajaran subjek MZ	126
Lampiran 1. 10 Analisis Visual Dalam Kondisi Indikator Respon Materi Yang Diajarkan Subjek MZ.....	133
Lampiran 1. 11 Analisis Visual Dalam Kondisi Indikator Gerakan Anggota Tubuh Yang Sesuai Dengan Instruksi Guru Subjek MZ.....	140
Lampiran 1. 12 Dokumentasi.....	147
Lampiran 1. 13 Lembar Persetujuan Hasil Perbaikan Setelah SUP.....	148
Lampiran 1. 14 Daftar Riwayat Hidup.....	151