

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Konsentrasi adalah kemampuan untuk fokus pada suatu aktivitas atau informasi untuk jangka waktu tertentu tanpa mudah terganggu oleh rangsangan lain. Konsentrasi memainkan peran penting dalam proses belajar karena memungkinkan siswa untuk menyerap, memahami, dan memproses informasi dengan lebih. Siswa dengan konsentrasi yang baik cenderung lebih mudah mengikuti arahan, tetap fokus dan menyelesaikan tugas-tugasnya, serta mengembangkan kemampuan berpikir kritis. Konsentrasi juga berkontribusi terhadap perkembangan kognitif, emosional, dan sosial karena membantu siswa untuk mengatur emosinya, berkomunikasi dengan baik, dan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, siswa membutuhkan stimulasi dan latihan konsentrasi sejak dini agar dapat mencapai perkembangan yang optimal dalam berbagai aspek kehidupannya.

Konsentrasi memungkinkan siswa untuk menyimpan segala sesuatu dalam memori dan memanggilnya kembali dengan mudah ketika siswa membutuhkannya. Konsentrasi sangat penting bagi siswa ketika mereka melakukan kegiatan belajar di kelas karena memungkinkan mereka untuk mengesampingkan hal-hal di luar kelas dan memahami apa yang sedang diajarkan. Siswa perlu berkonsentrasi untuk memahami informasi atau instruksi yang diberikan oleh guru.

Konsentrasi merupakan kemampuan penting bagi semua anak, tetapi bagi anak hambatan intelektual perannya jauh lebih krusial. Keterbatasan intelektual membuat mereka lebih mudah terdistraksi, cepat bosan, dan sulit mempertahankan perhatian dalam jangka waktu lama. Hal ini menyebabkan kemampuan konsentrasi anak hambatan intelektual, khususnya kategori ringan, menjadi tantangan besar dalam proses belajar.

Anak hambatan intelektual ringan memiliki tingkat kecerdasan di bawah rata-rata, daya ingat yang lemah, serta kesulitan dalam berpikir logis

dan abstrak. Kondisi tersebut berdampak pada keterbatasan mereka dalam memahami informasi dan menyelesaikan tugas akademik. Meskipun demikian, mereka masih berpotensi menguasai keterampilan dasar seperti membaca, menulis, dan berhitung sederhana apabila didukung dengan pendekatan pembelajaran yang tepat.

Oleh karena itu, kemampuan konsentrasi perlu ditingkatkan melalui metode pembelajaran yang sederhana, menarik, dan berulang. Dengan stimulasi yang sesuai, anak hambatan intelektual ringan dapat lebih fokus, memahami materi, serta menunjukkan perkembangan optimal baik dalam bidang akademik maupun keterampilan hidup sehari-hari.

Pada observasi di kelas IX SLB Negeri 12 Jakarta, ditemukan bahwa dua dari delapan siswa dengan hambatan intelektual ringan, yaitu MK dan MZ, masih mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi meskipun guru telah menggunakan media konkret dan visual selama proses pembelajaran. MK tampak kesulitan mempertahankan perhatian. MK hanya mampu fokus selama 3–4 menit sebelum perhatiannya mudah teralih oleh suara, gerakan teman, atau rasa bosan. Setelah itu, MK mulai menunjukkan perilaku seperti mengetuk meja, menggoyangkan kaki, menoleh ke berbagai arah, dan berhenti merespons instruksi guru. Kondisi pembelajaran yang kurang bervariasi membuat MK kehilangan ketertarikan, sehingga MK sering membutuhkan pengulangan instruksi untuk kembali mengikuti kegiatan dan membutuhkan waktu lebih lama dalam menyelesaikan tugas.

Perilaku serupa juga ditunjukkan oleh MZ, MZ hanya mampu berkonsentrasi selama 2–3 menit sebelum mulai teralih oleh benda di sekitarnya atau ajakan berbicara dari teman. MZ tampak memainkan alat tulis, berbicara, atau memandang ke arah lain ketika instruksi disampaikan. Karena tidak menangkap instruksi sejak awal, MZ kerap tertinggal dalam memahami kegiatan dan memerlukan penjelasan ulang dari guru untuk dapat menyelesaikan tugas dengan benar. Minimnya variasi kegiatan dan kurangnya rangsangan awal membuat MZ cepat kehilangan fokus serta mengalami keterlambatan dalam mengikuti pembelajaran. Pola yang

ditunjukkan kedua siswa ini memperlihatkan bahwa meskipun media konkret dan visual telah digunakan, kejenuhan tetap muncul karena mereka, sebagaimana siswa pada umumnya, membutuhkan kesempatan untuk bergerak agar dapat mempertahankan fokus dan mengikuti pembelajaran dengan lebih optimal.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa anak dengan hambatan intelektual memerlukan strategi pembelajaran yang mampu menstimulasi fokus dan meningkatkan durasi konsentrasi belajar mereka. Menstimulus konsentrasi belajar pada siswa dengan hambatan intelektual ringan dapat dilakukan dengan mengoptimalkan gerak tubuh melalui latihan fisik terarah seperti *brain gym*, yang berfungsi mempersiapkan siswa secara fisik dan mental sebelum memulai kegiatan pembelajaran sehingga mereka lebih siap, tenang, dan mampu mempertahankan konsentrasi dalam waktu yang lebih lama. Metode ini juga sesuai dengan karakteristik anak hambatan intelektual ringan yang umumnya memiliki gaya belajar kinestetik, karena *brain gym* melibatkan gerakan tubuh yang menyenangkan dan berirama, sehingga secara bersamaan dapat meningkatkan kesiapan berpikir dan menjaga kestabilan emosi selama proses belajar.

Brain gym adalah latihan sederhana yang terdiri dari serangkaian gerakan tubuh yang menstimulasi fungsi otak dan meningkatkan kemampuan kognitif, termasuk konsentrasi, daya ingat, dan koordinasi motorik. Dikembangkan oleh Paul Dennison, *brain gym* didasarkan pada prinsip bahwa gerakan fisik yang terstruktur membantu mengoptimalkan kemampuan otak untuk memproses informasi melalui keseimbangan antara pikiran dan tubuh. Penerapan *brain gym* sebagai kegiatan yang menyenangkan dapat membantu siswa, termasuk anak dengan hambatan intelektual ringan, menjadi lebih rileks dan siap mengikuti pembelajaran. Dengan pelaksanaan yang konsisten, *brain gym* mampu menstimulasi fokus, mengurangi kejenuhan, serta meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar sehingga pemahaman terhadap materi menjadi lebih optimal. Selain itu, metode ini sejalan dengan prinsip pembelajaran individual, konkret, dan menyenangkan yang diterapkan pada layanan pendidikan anak hambatan

intelektual. Urgensi penerapan *brain gym* terletak pada kemampuannya mempertahankan durasi konsentrasi, menyeimbangkan emosi, dan menciptakan suasana belajar yang positif, sehingga membantu guru dalam mengelola transisi pembelajaran dan meningkatkan keterlibatan siswa secara optimal

Menstimulus konsentrasi siswa hambatan intelektual ringan sangat penting untuk membantu dalam proses belajar dan perkembangan mereka. Baik MK maupun MZ menunjukkan mereka memiliki kebutuhan akan aktivitas gerak ringan untuk membantu mengurangi kejenuhan berupa aktivitas yang memberinya kebebasan gerak sesaat. Dengan begitu, pendekatan pembelajaran yang melibatkan elemen aktivitas fisik sederhana dapat digunakan sebagai sarana untuk menstimulus kemampuannya dalam meningkatkan konsentrasi. Gerakan-gerakan sederhana pada *brain gym* dapat membantu mengaktifkan otak, meningkatkan kesiapan belajar, dan menjaga perhatian mereka sepanjang tahapan pembelajaran. Bagi anak hambatan intelektual ringan, latihan semacam ini perlu diberikan dengan durasi singkat, instruksi sederhana, serta pengulangan yang konsisten.

Kemudian metode *brain gym* pernah dilakukan pada penelitian Balqisty, dkk yang berjudul “Penerapan Metode *Brain Gym* Dalam Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak Dengan Hambatan Intelektual Kelas VII SMPKH-C1 di SKH Samantha Kota Serang”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan subjek tunggal *Single Subject Research* dan desain penelitian A-B-A. Target behavior dalam penelitian ini adalah meningkatkan konsentrasi belajar. Perolehan data terhadap subjek 1 dan subjek 2 yang didapat dari nilai mean level fase *Baseline-1* (A1) adalah 5,33 dan 4,84 pada fase ini kedua subjek diteliti berada dalam kondisi alamiah tanpa adanya perlakuan atau Intervensi. Pada fase Intervensi (B) rata-rata persentase atau mean level subjek sebesar 8,5 dan 7,95 pada fase ini subjek sudah mulai diberikan perlakuan atau Intervensi berupa metode *brain gym*. Sementara pada fase *Baseline-2* (A2) rata-rata presentase atau mean level subjek 6,66 dan 6 atau meningkat dari *Baseline-1*. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan penerapan metode *brain gym* memberikan

dampak positif dibuktikan dengan meningkatnya konsentrasi belajar anak dengan hambatan intelektual kelas VII SMPKH-C1 di SKh Samantha kota Serang.¹

Selain penelitian di atas metode *brain gym* juga pernah digunakan dalam penelitian Epa Nurhayati dan Oom Sitti Homdijah yang berjudul “Penggunaan *Brain Gym* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Dengan Hambatan Kecerdasan Ringan”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *Single Subject Research* dengan desain A-B-A. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif terhadap seorang siswa kelas IV SDLB di SLB C Purnama Asih. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan *brain gym* berpengaruh positif terhadap meningkatkan konsentrasi belajar anak dengan hambatan kecerdasan ringan. Hal tersebut terlihat dari peningkatan konsentrasi belajar anak dengan hambatan kecerdasan ringan.²

Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan mendasar dibandingkan dengan penelitian sebelumnya. Dari segi subjek, penelitian ini berfokus pada siswa hambatan intelektual ringan kelas IX di SLB Negeri 12 Jakarta, sedangkan penelitian terdahulu dilakukan pada siswa kelas VII SMPKH dan siswa SDLB dengan karakteristik perkembangan yang berbeda. Perbedaan jenjang pendidikan dan tingkat kematangan kognitif tersebut menjadi dasar penyesuaian penerapan metode *brain gym* agar lebih relevan dalam menstimulus kemampuan konsentrasi belajar siswa. Dari segi fokus penelitian, penelitian ini tidak hanya menilai peningkatan kemampuan konsentrasi secara umum, tetapi lebih menitikberatkan pada durasi konsentrasi belajar, yaitu lamanya siswa mampu mempertahankan konsentrasi selama pembelajaran berlangsung. Adapun dari segi metodologi, penelitian ini menggunakan desain *Single Subject Research* (SSR) tipe A-B-A, yang memberikan kesempatan untuk mengamati perubahan perilaku konsentrasi secara bertahap melalui tiga fase. Dengan

¹ Restu Haura Balqisty, dkk. Penerapan Metode *Brain Gym* dalam Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak dengan Hambatan Intelektual Kelas VII SMPKH-C1 di SKH Samantha Kota Serang. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. Januari 2025, 5(1), hh. 7-8

² Epa Nurhayati dan Oom Sitti Homdijah. Penggunaan *Brain Gym* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Dengan Hambatan Kecerdasan Ringan. *Jurnal Asesmen Dan Intervensi Anak Berkebutuhan Khusus*. Juni 2020, 20(1), h. 13

demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penerapan *brain gym* terhadap kemampuan konsentrasi siswa hambatan intelektual ringan di tingkat SMP di SLB Negeri 12 Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalahnya, yaitu:

1. Berdasarkan hasil observasi, MK dan MZ siswa kelas IX SLB Negeri 12 Jakarta menunjukkan kesulitan dalam meningkatkan konsentrasi saat belajar.
2. Belum diterapkannya metode pembelajaran khusus yang meningkatkan konsentrasi siswa secara efektif menyebabkan perlunya alternatif metode seperti *brain gym* untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar mereka.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, penelitian ini dibatasi sebagai berikut:

1. Penelitian hanya memfokuskan pada pengukuran durasi konsentrasi siswa hambatan intelektual ringan dalam satu sesi kegiatan belajar akademik terstruktur yang dilakukan pada waktu yang sama setiap hari.
2. Kegiatan pembelajaran yang diamati berfokus pada tiga indikator konsentrasi belajar yaitu adanya penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran, merespon materi yang diajarkan, dan adanya gerakan anggota badan yang tepat sesuai dengan perintah guru.
3. Penelitian hanya mencakup penerapan metode *brain gym* (gerakan 8 tidur) untuk melihat pengaruhnya terhadap perubahan durasi kemampuan konsentrasi siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka peneliti merumuskan masalah menjadi “Apakah metode *brain gym* dapat meningkatkan

kemampuan konsentrasi siswa hambatan intelektual ringan di SLB Negeri 12 Jakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat dan mengetahui bahwa metode *brain gym* dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi siswa hambatan intelektual ringan SLB Negeri 12 Jakarta.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Dari penelitian menggunakan metode *brain gym* ini diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah khasanah dalam bidang pendidikan khusus terkait efektivitas metode *brain gym* dalam meningkatkan konsentrasi siswa dengan hambatan intelektual ringan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berfokus pada intervensi pendidikan bagi siswa dengan kebutuhan khusus.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi guru, penelitian ini diharapkan dapat memberikan strategi pembelajaran alternatif yang dapat diterapkan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa hambatan intelektual ringan di kelas.
- b. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan konsentrasi, sehingga mereka lebih mudah memahami pelajaran, mengikuti instruksi, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar dengan lebih baik.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam mengembangkan metode pembelajaran yang lebih efektif untuk anak hambatan intelektual ringan. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi acuan untuk studi lebih lanjut terkait penerapan *brain gym* dalam berbagai konteks pendidikan khusus.