

**PENGUNAAN TEKNIK *BRAIN GYM* UNTUK MENINGKATKAN
KONSENTRASI BELAJAR DITINJAU DARI TINGKAT *INTELLIGENCE*
QUOTIENT (IQ) PESERTA DIDIK : Suatu Studi Kepustakaan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
NOVEMBER 2020**

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Yesi Kartini

NIM : K3116069

Jurusan/Program Studi : Bimbingan dan Konseling

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “ **PENGGUNAAN TEKNIK BRAIN GYM UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR DITINJAU DARI TINGKAT INTELLIGENCE QUOTIENT (IQ) PESERTA DIDIK : Suatu Studi Kepustakaan**” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, November 2020



Yesi Kartini

**PENGUNAAN TEKNIK *BRAIN GYM* UNTUK MENINGKATKAN
KONSENTRASI BELAJAR DITINJAU DARI TINGKAT *INTELLIGENCE*
QUOTIENT (IQ) PESERTA DIDIK : Suatu Studi Kepustakaan**



**diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
NOVEMBER 2020**

PERSETUJUAN

Nama : Yesi Kartini
NIM : K3116069
Judul Skripsi : Penggunaan Teknik *Brain Gym* Untuk
Meningkatkan Konsentrasi Belajar Ditinjau dari
Tingkat *Intelligence Quotient* (IQ) Peserta Didik :
Suatu Studi Kepustakaan

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret
Surakarta.

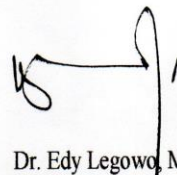
Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Prof. Dr. Asrowi, M.Pd.
NIP. 195508081985031002

Pembimbing II



Dr. Edy Legowo, M.Pd.
NIP. 195703241983031002

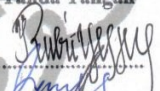

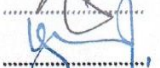

commit to user

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Yesi Kartini
 NIM : K3116069
 Judul Skripsi : Penggunaan Teknik *Brain Gym* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar ditinjau dari Tingkat *Intelligence Quotient* (IQ) Peserta Didik : Suatu Studi Kepustakaan

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Senin, 9 November 2020 dengan hasil

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua : Dr. Ribut Purwaningrum, M.Pd		22 Desember 2020
Sekretaris : Rian Kokhmad Hidayat, M.Pd		14 Desember 2020
Anggota I : Prof. Dr. Asrowi, M.Pd		23 November 2020
Anggota II : Dr. Edy Legowo, M.Pd		27 November 2020

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling pada

Hari : Rabu
 Tanggal : 23 Desember 2020

Mengesahkan



Mandiyana, M.Si

NIP.196602251993021002

commit to user

Kepala Program Studi
 Bimbingan dan Konseling



Dr. Edy Legowo, M.Pd

NIP.195703241983031002

ABSTRAK

Yesi Kartini. **PENGGUNAAN TEKNIK *BRAIN GYM* UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR DITINJAU DARI TINGKAT *INTELLIGENCE QUOTIENT* (IQ) PESERTA DIDIK: Suatu Studi Kepustakaan.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan yang bertujuan untuk membahas penggunaan teknik *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar ditinjau dari tingkat IQ peserta didik. Sumber data yang digunakan yaitu referensi buku, artikel dan jurnal penelitian. Teknik analisis data menggunakan analisis isi yang kemudian dilakukan pengecekan isi antar pustaka serta memperhatikan masukan ahli untuk menghindari adanya kesalahan penafsiran karena keterbatasan penulis. Hasil kajian ditemukan bahwa : 1) Konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada kegiatan belajar yang dikerjakan atau dihadapi dengan mengabaikan gangguan dari luar, terdiri dari aspek kognitif, afektif dan psikomotorik, dan faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu intern dan ekstern. 2) IQ didefinisikan kemampuan seseorang yang dibawa sejak lahir dengan melibatkan proses berfikir secara cepat, tepat dan rasional dalam berbuat. Aspek IQ yaitu meliputi kemampuan: berbahasa, nalar, ruang, bilangan, menggunakan kata dan mengamati. Faktor-faktor yang mempengaruhi IQ yaitu hereditas, kematangan, pembentukan, minat dan kebebasan. 3) *Brain gym* adalah serangkaian latihan gerak sederhana menyenangkan untuk memudahkan aktivitas pembelajaran dengan menyeimbangkan otak kiri dan kanan. 4) Keefektifan teknik *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar berdasarkan kategori IQ dikategorikan tinggi melalui gerakan. Tingkat IQ mempengaruhi konsentrasi belajar serta mempengaruhi dalam menangkap gerakan *brain gym*. 5) Prosedur implementasi kajian ini dilakukan setiap hari dalam kurun waktu 1-2 minggu dengan durasi waktu 15-30 menit menggunakan gerakan. 6) Teknik *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar dilakukan dengan gerakan 3 dimensi yaitu gerakan: silang, pasang telinga, tombol imbang, saklar otak, putaran leher, dan burung hantu didahului gerakan PACE. 7) Sasaran penggunaan teknik *brain gym* adalah peserta didik dengan tingkat konsentrasi belajar berbeda. Simpulan kajian ini adalah teknik *brain gym* efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar ditinjau dari tingkat IQ peserta didik. Rekomendasi bagi guru bimbingan dan konseling hendaknya mampu mempraktikkan gerakan *brain gym* sehingga peserta didik mampu meningkatkan konsentrasi belajar secara maksimal. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu memperoleh sumber data valid yang lebih beragam.

Kata Kunci : Studi Kepustakaan, Teknik *Brain Gym*, Konsentrasi Belajar, IQ

ABSTRACT

Yesi Kartini. **THE USE OF BRAIN GYM TECHNIQUE TO IMPROVE LEARNING CONCENTRATION FROM ANALYSIS OF INTELLIGENCE QUOTIENT (IQ) LEVEL OF STUDENTS: A LIBRARY RESEARCH.** An Undergraduate Thesis, Teacher Training and Education Faculty. Sebelas Maret University, Surakarta.

This research used a library research method that aimed to discuss the use of the brain gym technique to improve learning concentration in terms of the IQ level of students. Sources of data used were reference books, articles and research journals. The data analysis technique used content analysis which then it was checked by the contents between the literature and paid attention to expert suggestion to avoid misinterpretation due to the limitations of the author. The results of the study were: 1) Learning concentration was the ability to focus on learning activities carried out by ignoring external disturbances, it consisted of cognitive, affective and psychomotor aspect, and the factors that affected were internal and external. 2) IQ was defined as the ability of a person carried since born by involving the process of thinking quickly, accurately and rationally in acting. Aspects of IQ included the ability of : language, common sense, space, number, using words and observing. The factors that affected IQ were heredity, maturity, formation, interest and independence. 3) Brain gym was a series of fun simple motion exercises to facilitate learning activities by balancing the left and right brain. 4) The effectiveness of the brain gym technique to improve learning concentration based on the IQ category was categorized as high through movement. IQ level affected learning concentration and also affected in catching brain gym movements. 5) The procedure of implementing this study was carried out every day within 1-2 weeks for 7-30 minutes by using movements. 6) The brain gym technique to improve learning concentration was carried out with 3-dimensional movements, these were: cross crawl, unlocking ears, balance button, brain button, neck roll, and the owl preceded by PACE movements. 7) The target use of the brain gym technique was students with different level of learning concentration. The conclusion of this study was the brain gym technique was effective for improving learning concentration in terms of the IQ level of students. Recommendation for counseling teachers that they should be able to practice brain gym movements that students were able to improve their learning concentration optimally. Future researchers were expected to be able to obtain more diverse valid data sources.

Keywords : Library Research, *Brain Gym Technique*, Learning Concentration, IQ

MOTTO

فَاذْغَبْ رَبِّكَ وَإِلَى

Artinya: Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap (QS. Al-Insyirah: 8).



commit to user

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Orang tua yaitu Ibu Muryani dan Alm. Bapak Mardi

“ Doa restu yang selalu Ibu berikan dengan melalui banyak perjuangan dan rasa sakit. Kerja keras seorang diri untuk menghidupi kebutuhan saya sampai detik ini. Pengorbana dan kasih sayang tulus yang tiada hentinya. Alm Bapak yang dahulu selalu menyemangati untuk bisa sekolah setinggi tingginya dan menggapai cita-cita. Saya ingin melakukan yang terbaik untuk setiap kepercayaan Ibu dan Bapak dan tidak akan membiarkan semua itu sia-sia. Terimakasih atas pengorbanan dan jerih payah Ibu dan Bapak.

Kakak dan Adik

“Terimakasih kakakku Yeni Maryati dan Yeti Mardiningsih serta adikku Satya Yoga Pradana atas semangat dan bantuan baik materi maupun moril dari kalian, semoga ini awal dari kesuksesan dan saya dapat membanggakan kalian.

Sahabat-sahabat terkasih

“ Devia, Diah, Desi, Dewi dan Arum terimakasih telah menyediakan pundak untuk menangis, memberi bantuan saat aku membutuhkannya, kerjasama, menghibur ketika saya mulai terpuruk, inspirasi, serta dukungan yang telah kalian berikan mungkin saya bukan apa-apa saat ini.

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **“PENGUNAAN TEKNIK *BRAIN GYM* UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR DITINJAU DARI TINGKAT *INTELLIGENCE QUOTIENT* (IQ) PESERTA DIDIK : Suatu Studi Kepustakaan”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Asrowi, M.Pd., selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi, arahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi.
2. Dr. Edy Legowo, M.Pd., selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan, motivasi, dan tetap sabar membimbing penyusunan skripsi ini hingga selesai.
3. Ibu, kakak, dan adik yang selalu memberikan restu, kasih sayang, dukungan dan motivasi sepenuhnya.
4. Seluruh bapak-ibu dosen BK UNS yang telah memberikan dukungan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Sebelas Maret Surakarta angkatan 2016, yang telah memberikan motivasi dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu telah membantu dan memberikan semangat sampai terselesaikannya skripsi ini.

commit to user

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Dengan segala kerendahan hati peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi banyak pihak, terutama bagi guru dan mahasiswa lainnya

Surakarta, November 2020



Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	Error!
Bookmark not defined.	
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Metode Penelitian	10
F. Definisi Istilah.....	23
BAB II PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	25
B. Kesimpulan.....	62
C. Implikasi.....	62
D. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Referensi yang Dikaji dalam Penelitian.....	13
2. Pengelompokan Sumber Data Berdasarkan Rumusan Masalah.....	18
3. Dasar Teori Penggunaan Teknik <i>Brain Gym</i> untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Ditinjau dari Tingkat <i>Intelligence Quotient</i> (IQ) Peserta Didik	25
4. Konsentrasi Belajar pada Anak di SMP Negeri 45 Bandung	32
5. Lingkungan Fisik yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar di SMPN 45 Bandung	32
6. Guru yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar di SMP Negeri 45 Bandung.....	33
7. Masyarakat yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Di SMPN 45 Bandung	33
8. Nutrisi Sarapan Pagi yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar di SMPN 45 Bandung	33
9. Keberhasilan Penggunaan Teknik <i>Brain Gym</i> untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Ditinjau dari Tingkat <i>Intelligence Quotient</i> (IQ) Peserta Didik	49
10. Prosedur Implementasi Penggunaan Teknik <i>Brain Gym</i> untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Ditinjau dari Tingkat <i>Intelligence Quotient</i> (IQ) Peserta Didik	52
11. Metode atau Teknik Penggunaan Teknik <i>Brain Gym</i> untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Ditinjau dari Tingkat <i>Intelligence Quotient</i> (IQ) Peserta Didik	55
12. Sasaran Penggunaan Teknik <i>Brain Gym</i> untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Ditinjau dari Tingkat <i>Intelligence Quotient</i> (IQ) Peserta Didik.....	58

commit to user

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Langkah-langkah Penelitian Kepustakaan	11
2. Kerangka Berfikir	48
3. Desain Penggunaan Teknik <i>Brain Gym</i> untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar ditinjau dari Tingkat IQ	61



commit to user

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Surat Permohonan Izin Penyusunan Skripsi.....	71





commit to user