

Meningkatkan Konsentrasi Belajar melalui Brain Gym pada Siswa Autis Kelas IX di SLB Bina Bangsa Padang

Nilagustia¹, Johandri Taufan²

^{1,2} Pendidikan Luar Biasa, Universitas Negeri Padang

e-mail: nilagustia14@gmail.com

Abstrak

Tujuan dilakukannya penelitian adalah untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa autis kelas IX Di SLB Bina Bangsa Padang melalui Brain Gym. Penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti yaitu jenis penelitian eksperimen menggunakan Single Subject Research (SSR) dengan desain A-B-A. Subjek penelitian merupakan seorang siswa autis kelas IX di SLB Bina Bangsa Padang yang berinisial R. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan Brain Gym dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa autis yang dilihat dari data pada setiap fasenya. Pada kondisi Baseline (A1) durasi konsentrasi belajar siswa yaitu 3,3,3,3. Pada kondisi intervensi (B) dipeoleh data 4,5,5,6,8,9,9,9. Pada fase baseline (A2) durasi belajar meningkat menjadi 9,9,10,10. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa autis meningkat setelah diberikannya Brain Gym.

Kata kunci: *Konsentrasi Belajar, Brain Gym, Autis*

Abstract

The aim of the research was to increase the concentration of autistic students in class IX at SLB Bina Bangsa Padang through Brain Gym. The research carried out by researchers is a type of experimental research using Single Subject Research (SSR) with an A-B-A design. The research subject was an autistic student in class IX at SLB Bina Bangsa Padang with the initials R. The results showed that Brain Gym could increase learning concentration in autistic students as seen from the data in each phase. In Baseline conditions (A1) the duration of student learning concentration is 3,3,3,3. In the intervention condition (B) obtained data 4,5,5,6,8,9,9,9. In the baseline phase (A2) the learning duration increases to 9,9,10,10. Based on the results of data analysis, it shows that the learning concentration of autistic students increases after being given Brain Gym.

Keywords : *Study Concentration, Brain Gym, Autistic.*

PENDAHULUAN

Beberapa permasalahan yang dialami oleh subjek setelah dilakukan studi pendahuluan penelitian ini diantaranya Konsentrasi siswa yang mudah teralihkan pada pembelajaran dikelas dan beralih kepada orang atau benda disekitarnya, Anak kesulitan untuk fokus dalam waktu yang lama, ketika diberikan tugas anak sering menghindarinya. Ketika pembelajaran anak hanya memperhatikan guru diawal saja dan selebihnya anak melamun. Dalam menulis anak masih dalam tahap menulis permulaan dengan bentuk tulisan yang bertumpuk, melebihi batas garis buku dan tidak terbaca. Maka peneliti hanya membatasi masalah pada konsentrasi belajar dalam pembelajaran menulis dengan menggunakan Brain Gym untuk siswa autis kelas IX di SLB Bina Bangsa Padang. Maka dirumuskan Apakah konsentrasi belajar anak dapat meningkat pada pembelajaran menulis dengan menggunakan Brain Gym pada siswa Autis kelas IX di SLB Bina Bangsa Padang?

Salah satu metode yang digunakan untuk melatih daya konsentrasi dan fokus adalah dengan gerakan brain gym karena metode ini dapat menyelaraskan gerakan tubuh, mata dan tangan (Tirtyanti, 2020). Adapun cara yang dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi yang telah dilakukan oleh (Anis et al., 2019) dengan menguji efektifitas Brain Gym untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa Sekolah Dasar Kristen kanaan Banjarmasin dimana latihan Brain Gym efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak Sekolah Dasar.

Gangguan spectrum autis adalah gangguan neurobiologis yang dapat mengganggu kemampuan anak dalam belajar, komunikasi dan adaptasi anak dalam lingkungan sekitarnya. Kondisi autis ini merupakan kelainan yang disebabkan oleh ketidakmampuan berbahasa akibat adanya kerusakan pada organ otak. Biasanya anak autis mengalami kesulitan dengan fungsi bicara, gangguan intelektual, dan saraf. Gangguan yang dimaksud dapat dilihat dari adanya ketidakteraturan dalam cara melakukan sesuatu dan interaksi yang dilakukan subjek dengan lingkungan sekitarnya (Zaitun, 2017).

Gangguan perkembangan saraf yang ditandai dengan komunikasi sosial yang buruk dan adanya pola perilaku yang tidak menentu dikenal dengan istilah gangguan autis atau *Autism spectrum disorder (ASD)* (Pastari et al., 2022). Menurut Taufan et al., (2018) anak yang mengalami gangguan dalam komunikasi, interaksi sosial dan emosional, perkembangan sensorik dan keterampilan motorik serta kelemahan pada minat dan perilaku yang berpola dan berulang disebut autisme.

Berdasarkan pengamatan para-ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa autis merupakan hambatan neurologis yang muncul pada anak usia sebelum tiga tahun mengakibatkan hambatan pada aspek perkembangan dan akademis anak sehingga memerlukan pelayanan khusus dalam kehidupan sehari-hari.

Klasifikasi autis berdasarkan tingkat keparahannya terbagi menjadi:

1. Tingkat Pertama (Mild)

Kondisi ketika seorang anak memiliki kemampuan untuk berinteraksi sosial, meskipun masih kurang untuk melakukan aktivitas secara normal.

2. Tingkat Kedua (Moderate)

Kondisi dimana anak memiliki terbatasan dalam interaksi sosial anak dan kurang dalam kemampuan verbal dan non-verbal.

3. Tingkat Ketiga (Severe)

Situasi di mana seorang anak menunjukkan keparahan dalam berkomunikasi atau terlibat dalam interaksi sosial, atau saat mencoba mempertahankan fokus atau perhatian (Daulay, 2021).

Menurut Ballerina (2016) karakteristik autis diantaranya:

1. Gangguan interaksi sosial, dengan ciri, yaitu:

- Adanya gangguan perilaku non-verbal misalnya ketahanan duduk, nada, suara, gestur, mimik wajah dan kontak mata.
- Berkekurangan dalam menjalin hubungan sosial berdasarkan usia perkembangannya.
- Tidak mampu merasakan suasana hati orang sekitarnya.
- Kesinambungan ikatan emosional yang terbatas

2. Hambatan berkomunikasi, dengan ciri yaitu:

- Keterlambatan dalam berbahasa lisan.
- Ketidakmampuan untuk memulai percakapan sederhana.
- Menggunakan bahasa yang berulang bersifat idiosinkratik.
- Tidak memiliki spontanitas dalam permainan dengan temannya.

3. Pola perilaku terbatas, repetitif, dan stereotype, dengan ciri, yaitu:

- Melakukan pola perilaku terbatas yang bersifat abnormal dilakukan oleh anak seumurannya.
- Tidak fleksibel dalam melakukan rutinitas sehariannya.
- Melakukan gerakan berulang seperti menggepalkan tangan, memuntir jari-jari, memegang kuping, hidung atau bagian tubuh yang lain.
- Mempunyai kesenangan dari bagian suatu benda tertentu.

Belajar merupakan suatu kegiatan psikis yang dilakukan individu sehingga adanya perbedaan tingkah lakunya. Perubahan tingkah laku ini dikarenakan adanya pengalaman baru, memiliki kepandaian, dan pemahaman yang baru. didapat dan dipelajari Djamaluddin & Wardana (2019). Konsentrasi adalah proses memusatkan perhatian terhadap suatu objek dengan tidak terganggu dan dipengaruhi oleh simulasi dari internal maupun eksternal (Sari *et al.*, 2017). Dari pengertian maka peneliti menarik kesimpulan konsentrasi belajar merupakan suatu keadaan dimana seseorang memusatkan fokus, perhatian dan pikiran saat kegiatan pembelajaran tanpa memedulikan keadaan dan situasi disekitarnya agar pembelajaran diterima dengan baik oleh peserta didik.

Menurut (Safaryani & Hartini MA, 2015) faktor yang menyebabkan gangguan konsentrasi belajar yaitu:

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah energi dari dalam tubuh, seperti kejenuhan belajar, kesehatan mental dan emosi, kelelahan fisik, reaksi terhadap lingkungan, bosan atau jenuh.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah energi dari dalam tubuh seperti suara yang nyaring, teman yang mengajak bicara, kelas yang menghadap jalan, media dan alat belajar yang kurang, bangunan sekolah yang tidak memadai untuk belajar, suhu ruangan kelas.

Menurut Aprilia *et al.*, (2014) untuk mengetahui seseorang konsentrasi dalam belajar dapat dilihat dari indikator atau ciri yaitu:

1. Perilaku Kognitif

Merupakan perilaku yang berkaitan dengan pengetahuan, intelektual dan informasional, yang ditandai dengan:

- a. Pemahaman yang muncul dengan segera diperlukan.
- b. Secara konsisten dalam berbagi informasi
- c. Menerapkan ilmu yang telah didapat.
- d. Dapat melakukan memeriksa dari ilmu yang didapat

2. Perilaku Afektif

Merupakan perilaku berupa sikap dan apersepsi, yang ditandai dengan:

- a. Adanya penerimaan dalam tingkat perhatian tertentu.
- b. Menanggapi atau memberi umpan balik dari apa yang dikatakan.
- c. Memberi masukan dari ide dan tindakan orang lain

3. Perilaku Psikomotor

Perilaku psikomotor adalah perilaku menggerakkan tubuhnya untuk memberikan merespon. Perilaku ini ditandai dengan :

- a. Menggerakkan anggota tubuh sesuai dengan perintah guru.
- b. perilaku non-verbal misalnya mimik wajah, dan gerak yang dapat diartikan.

Salah satu permasalahan yang dialami anak sindrom autisme yaitu gangguan pada konsentrasinya. Gangguan autisme diduga berkaitan dengan kelainan pada otak kecil (Cerebellum). Terjadi pengecilan pada area cerebellum yang mengakibatkan kekacauan pada jalannya impuls di otak. Cerebellum ini tidak hanya mengatur keseimbangan individu tetapi juga berperan pada proses berfikir, sensorik, memori, berbahasa, perhatian dan konsentrasi. Ciri dari anak autisme ini adalah ketidakmampuan dalam mengalihkan perhatian dan sulit untuk fokus dan berkonsentrasi

Brain gym adalah bagian dari pendidikan kinesiologi, seperti halnya pengetahuan tentang sistem endokrin manusia dan hubungan antara fungsi otak dan jaringan tubuh. Serangkaian gerakan brain gym dapat memaksimalkan proses belajar dan bidang yang berkaitan dengan proses belajar (Erviana, 2022). Brain gym ini memiliki kelebihan yaitu Tidak membutuhkan waktu dan biaya lebih karena dapat dilakukan dimana dan kapanpun, dapat menyesuaikan dengan kondisi belajar karena tidak membutuhkan bahan khusus, dapat memaksimalkan kepercayaan pada diri sendiri, perubahan dapat dirasakan langsung oleh anak dalam belajar, menyenangkan dan menyehatkan sehingga dapat meningkatkan potensi dan keterampilan.

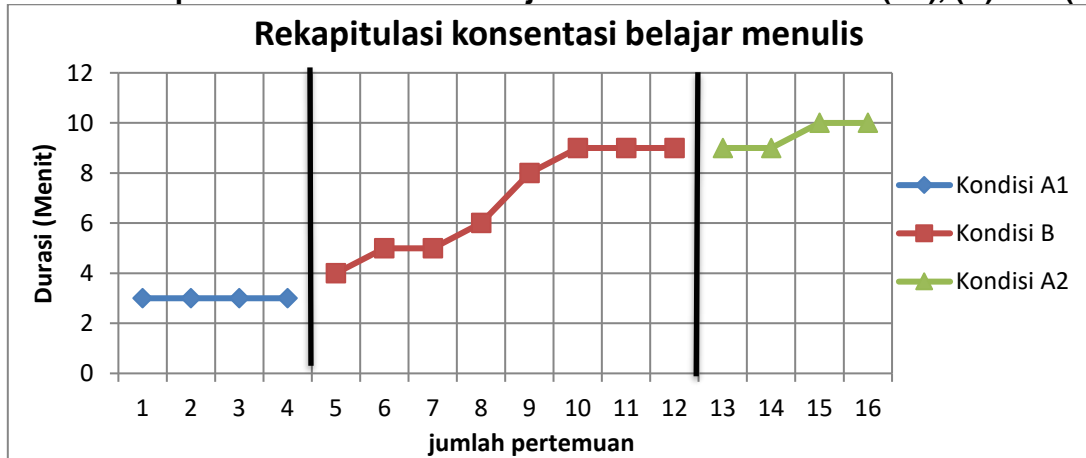
METODE

Penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti yaitu jenis penelitian eksperimen menggunakan Single Subject Research (SSR) dengan desain A-B-A. Menurut Marlina (2021) Subject Research merupakan strategi untuk penelitian yang dikembangkan untuk merekam perubahan individu dengan data yang didokumentasikan berulang untuk setiap subjek dalam dua atau lebih fase (fase *baseline* dan fase intervensi). Subjek penelitian ini merupakan seorang siswa autis kelas IX di SLB Bina Bangsa Padang yang berinisial R yang mengalami konsentrasi belajar kurang dari 5 menit sejak dimulainya waktu belajar. Penelitian dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan dengan tiga fase kondisi yaitu kondisi baseline 1 (A1), kondisi intervensi (B) dan kondisi baseline 2 (B2). Pengumpulan data dilakukan dengan unjuk kerja berupa lembar kerja siswa. Teknik analisis data untuk penelitian subjek tunggal atau *single subject research* dengan analisis data dalam kondisi dan antar kondisi menggunakan visual grafik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian dibagi atas tiga fase kondisi yaitu kondisi baseline (A1) atau kondisi awal anak dalam berkonsentrasi dalam menulis yang diukur dengan menggunakan *stopwatch* sebelum diberikan intervensi. Kondisi kedua yaitu intervensi (B) ini merupakan kondisi saat diberikan *treatment* pada anak dalam berkonsentrasi dengan mengenalkan dan melakukan gerakan Brain Gym. Kondisi ketiga yaitu Baseline (A2) ini merupakan kondisi anak dalam berkonsentrasi setelah diberikan *treatment* dengan melakukan gerakan Brain Gym. Berdasarkan data yang didapatkan kemudian dianalisis dengan analisis visual grafik (dalam bentuk grafik). Dari hasil penelitian didapatkan kondisi baseline (A1) 3,3,3,3. Kondisi intervensi (B) 4,5,5,6,8,9,9,9. Pada fase baseline (A2) terdapat peningkatan yaitu 9,9,10,10. Dari data dapat dijabarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut:

Grafik 1 Rekapitulasi Konsentrasi Belajar Menulis Pada Kondisi (A1), (B) dan (A2)



Berdasarkan grafik didapatkan baseline (A1) durasi stabil yaitu 3, kondisi intervensi (B) pertemuan 10-12 durasi stabil yaitu 9 dan kondisi baseline (A2) pertemuan 15-16 memperoleh durasi stabil. Berikut hasil analisis data dalam kondisi dan antar kondisi konsentrasi belajar menulis sebagai berikut:

Tabel 1 rekapitulasi hasil analisis dalam kondisi

No	KONDISI	A1	B	A2
1	Panjang kondisi	4	8	4
2	Estimasi kecenderungan arah	$\overline{(-)}$	$\overline{+}$	$\overline{+}$
3	Kecenderungan stabilitas	100% (stabil)	50% (tidak stabil)	100% (stabil)

4	Kecenderungan jejak data	(=)	(+)	(+)
5	Level stabilitas dan rentang	Stabil 3-3	Variabel 4-9	Stabil 9-10
6	Level perubahan data	3-3=0 (=)	9-4=5 (+)	10-9=1 (+)

Dari tabel analisis data dalam kondisi diatas menunjukkan adanya perubahan kecenderungan arah kearah positif, kecenderungan stabilitas dari stabil ke stabil, kecenderungan jejak data yang positif, level stabilitas dan rentang dari stabil-variabel-stabil dan level perubahan data yang positif.

Tabel 2 rekapitulasi hasil analisis data antar kondisi

No	KONDISI	A1	B	A2
1	Jumlah data yang diubah		1	
2	Perubahan kecenderungan arah dan efeknya	(=)	(+)	(+)
3	Perubahan kecenderungan stabilitas	Stabil	Tidak Stabil	Stabil
4	Level perubahan			
	1. level perubahan kondisi B/A1		4-3 = 1 (+)	
	2. level perubahan kondisi B/A2		10-4 = 6 (+)	
5	Persentase overlope			
	1. kondisi A1 dengan kondisi B		0%	
	2. kondisi A2 dengan kondisi B		37,5%	

Dari hasil analisis data antar kondisi menunjukkan adanya perubahan kecenderungan arah ke positif, perubahan kecenderungan stabilitas dari stabil-variabel-stabil. Level perubahan pada kondisi B/A1 positif dan level perubahan pada kondisi B/A2 positif dan persentase data overlope yang rendah dengan perolehan Kondisi A1 dengan kondisi B sebesar 0%, Kondisi A2 dengan kondisi B sebesar 37,5 %. Menurut analisis data yang telah terkumpul, Brain Gym dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan gangguan autisme, dengan membandingkan kondisi setelah diberikannya intervensi pada siswa.

Berdasarkan pendapat dari Eliasa (2017) salah satu manfaat dari Brain Gym yaitu perubahan dapat dirasakan langsung oleh siswa. Ini berdasarkan hasil akhir analisis dimana adanya perubahan dan peningkatan kemampuan durasi konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikannya intervensi yang mengalami perubahan positif. Dengan hasil perolehan durasi konsentrasi belajar siswa pada kondisi baseline (A1) yaitu selama 3 menit. Pada kondisi baseline (A2) durasi meningkat menjadi 9 menit dan pada kondisi Baseline (A2) yaitu 10 menit. Jika perolehan durasi konsentrasi meningkat maka adanya pengaruh positif diberikannya intervensi Brain Gym terhadap konsentrasi belajar siswa autis. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian Brain Gym pada siswa autis menyebabkan adanya peningkatan positif terhadap kemampuan siswa dalam berkonsentrasi belajar.

Manfaat lain dari Brain Gym ini yaitu menyenangkan, menyehatkan dan meningkatkan kepercayaan diri anak. Dimana hal ini ditunjukkan dari sikap antusias anak selama dilaksanakannya intervensi. Pada saat akan memulai pembelajaran anak selalu ditanyakan apakah ingin melakukan gerakan senam Brain Gym dan anak selalu menjawab iya dan

diikuti dengan intonasi yang semangat. Pada setiap dilaksanakannya intervensi anak mau melakukan setiap gerakan yang peneliti minta namun ada beberapa gerakan yang dilakukan masih salah dan harus diperbaiki. Beberapa gerakan juga dilakukan dengan bantuan dikarenakan tubuh anak yang kurang rileks dalam melakukan gerakan sehingga dibutuhkan dorongan dan bantuan dari peneliti. Ketika dilakukannya gerakan anak sering melupakan ketukan dan hitungan sehingga terkadang anak berhenti diketukan ke enam atau delapan.

Kondisi lain yang diperhatikan yaitu Brain Gym ini dapat dilaksanakan dengan menyesuaikan dengan kondisi dan keadaan belajar anak. Dalam hal ini pelaksanaan penelitian dilakukan didalam ruang belajar anak yang disesuaikan dengan posisi dan ruang kelas sehingga anak dapat leluasa dalam melakukan gerakan.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian baik dari segi pengumpulan data dan analisis data dapat disimpulkan: Brain Gym terbukti efektif meningkatkan konsentrasi belajar siswa autis. Peningkatan dilihat dengan hasil perolehan durasi konsentrasi belajar siswa. Hasil ini berdasarkan analisis yang menunjukkan adanya perubahan stabilitas dari stabil ke stabil, perubahan level meningkat, perubahan arah meningkat, dan overlope data yang rendah setelah diberikannya intervensi. Brain Gym dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa yang dibuktikan dengan peningkatan kemampuan siswa dalam menyelesaikan tugas menulis yang diberikan. Dimana ditunjukkan dengan hasil kemampuan siswa dalam hasil kegiatan menyalin huruf siswa yang dilakukan hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, D., Suranata, K., & Dharsana, K. (2014). *Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentasi Belajar Siswa Kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja*. 1.
- Ballerina, T. (2016). Meningkatkan Rentang Perhatian Anak Autis Dalam Pembelajaran Pengenalan Huruf. *Journal of Disability Studies*, 3(2), 245–266. <https://doi.org/10.14421/ijds.030205>
- Daulay, N. (2021). *Memahami gambaran keparahan gejala autis*. CV. Pusdikra Mitra Jaya.
- Djamaluddin, A., & Wardana. (2019). *Belajar dan Pembelajaran*. CV. Kaaffah Learning Center.
- Eliasa, E. I. (2017). *Brain Gym, Brain Games (Mari Bermain Otak dengan Senam Otak)*. 26–27.
- Erviana, N. (2022). *Pengaruh latihan brain gym terhadap peningkatan daya konsentrasi pada siswa post pembelajaran daring : narrative review*.
- Marlina. (2021). *Single Subject Research Penelitian Subjek Tunggal*. Rajawali Pers.
- Pastari, M., Sumastri, H., & Syokumawena. (2022). *Autisme dan Keterlambatan Bicara*. Media Sains Indonesia.
- Safaryani, P., & Hartini MA, S. (2015). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri Karangayu 02 Semarang. *Journal*, 53, 1–11. [182.253.197.100/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/viewFile/697/694](https://doi.org/10.182.253.197.100/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/viewFile/697/694)
- Sari, R. M., Valentin, R. G., Samosir, A., & Pendahuluan, A. (2017). *Upaya meningkatkan konsentrasi melalui latihan relaksasi atlet senam ritmik sumut*. 1(April), 52–63.
- Taufan, J., Damri, Irdamurni, Zulmiyetri, & Niningafrianti. (2018). *Mengurangi Perilaku Stereotype Menjilat Tangan Pada Siswa Autis Melalui Teknik Aversi*. 2, 10–14.
- Zaitun. (2017). *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Kreasi Edukasi.