

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran Umum MTs NU Al-Falah Tanjungrejo Jekulo Kudus

Berdirinya MTs NU Al-Falah Tanjungrejo Jekulo Kudus dilatar belakangi oleh beberapa hal sebagai berikut:

- a. Tujuan Negara Indonesia yang tercantum dalam UUD 1945 yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Agar tujuan tersebut dapat terwujud, tidak hanya menjadi tanggung jawab pemerintahan saja. Melainkan tugas dan kewajiban seluruh rakyat Indonesia, termasuk lembaga pendidikan Ma'arif cabang Kudus.
- b. Manfaat dari ajaran *Ahlusunnah Wal Jawa'ah* dalam mengembangkan agama Islam dalam dunia pendidikan mengajarkan kepada peserta didik pengetahuan agama.
- c. Menyadari bahwa besarnya ambisi yang dimiliki masyarakat untuk menyekolahkan anaknya setelah tamat SD/MI pada sekolah keagamaan.
- d. Rata-rata penduduk di wilayah sekitar Madrasah memiliki perekonomian yang rendah, maka perlu diperlukan adanya Madrasah yang dapat menampung peserta didik yang kurang mampu.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka didirikanlah lembaga pendidikan setingkat SLTP/MTs yang diberi nama Madrasah Tsanawiyah NU Al-Falah dengan identitas kelembagaan sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
**Identitas Kelembagaan**

1.	Nama Madrasah	Madrasah Tsanawiyah NU Al-Falah
2.	Tingkat	SLTP/SMP/MTs
3.	Alamat	Tanjungrejo Jekulo Kudus
4.	Didirikan Tanggal	Sabtu, 1 September 1990
5.	Oleh	Pengurus Madrasah Tsanawiyah dengan susunan: K.H. Qusyaeri (Penasehat), K.H. Machfud (Ketua), H.Hasyim dan M. Ali Muntoha (Sekretaris), Muh. Nursalim dan A. Rondi (Bendahara).

--	--	--

a. Visi dan Misi MTs NU Al-Falah Tanjungrejo Jekulo Kudus

1) Visi

Adapun visi yang diterapkan di MTs NU Al-Falah Tanjungrejo Jekulo Kudus yaitu: mewujudkan Madrasah Tsanawiyah yang mampu menghasilkan lulusan yang “*luhur dalam berbudi, unggul dalam prestasi, ikhlas dalam mengabdikan*”.

2) Misi

Adapun misi yang diterapkan di MTs NU Al-Falah Tanjungrejo Jekulo Kudus sebagai berikut:

- a) Membentuk manusia beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT berlandaskan *Ahlusunnah Waljamaah*.
- b) Membentuk manusia berwawasan luas, berakhlakul kharimah, jujur, dan beramal sholeh
- c) Menumbuhkan semangat kompetitif, kreatif, inovatif, dan mampu dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi
- d) Membentuk manusia yang memiliki semangat nasionalisme dan patriotism yang kuat
- e) Membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani

**2. Analisis Data**

Pada tahap ini, terdapat beberapa uji yang dilakukan dalam analisis data. Uji tersebut seperti validitas dan reliabilitas yang bertujuan untuk mengetahui data yang diterima valid dan reliabel atau tidak. Dalam pengujian validitas dan reabilitas, peneliti menggunakan 30 peserta didik. Selain itu, terdapat uji lain dalam analisis data yang dilakukan seperti normalitas, homogenitas, dan uji t

a. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu validitas isi dan konstruk yang bertujuan untuk mengetahui butir pernyataan yang digunakan sesuai untuk pengambilan data.<sup>1</sup> Pada tahap validitas isi, pengujian dilakukan terhadap kelayakan item melalui dosen ahli yang berkompeten dibidangnya yaitu Ibu Inayatul Khafidhoh M.Pd dan Ibu Hj. Farida, S.Psi

Berdasarkan tahap revisi yang sudah dilakukan oleh Ibu Inayatul dan Ibu Farida, menyatakan bahwa instrument atau item pernyataan layak digunakan untuk penelitian dengan syarat harus diujicobakan kepada peserta didik sebelum disebarkan. Hal

---

<sup>1</sup> Saifudin Azwar, *Reliabilitas Dan Validitas* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2018). 5

tersebut dilakukan untuk mengetahui jika ada item pernyataan yang kurang jelas bisa diperbaiki secara bahasa sesuai dengan usia dan pemahaman peserta didik.

1) Validasi Angket Konsentrasi Belajar

Penentuan valid tidaknya suatu instrument dapat dilihat dengan membandingkan  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Taraf signifikan yang digunakan adalah 5% (0,05) dengan jumlah responden ( $n = 30$ ), sehingga  $r_{tabel}$  yang digunakan adalah (0,361).<sup>2</sup>

Adapun uji validitas instrumen konsentrasi belajar adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Uji Validitas Instrumen Konsentrasi Belajar**

No. Item	r hitung	r tabel	Keterangan
1.	0,715	0,361	Valid
2.	0,493	0,361	Valid
3.	0,350	0,361	Tidak Valid
4.	0,388	0,361	Valid
5.	0,332	0,361	Tidak Valid
6.	0,432	0,361	Valid
7.	0,674	0,361	Valid
8.	0,477	0,361	Valid
9.	0,303	0,361	Tidak Valid
10.	0,604	0,361	Valid
11.	0,530	0,361	Valid
12.	0,465	0,361	Valid
13.	0,347	0,361	Tidak Valid
14.	0,600	0,361	Valid
15.	0,511	0,361	Valid
16.	0,169	0,361	Tidak Valid
17.	0,551	0,361	Valid
18.	0,402	0,361	Valid
19.	0,427	0,361	Valid
20.	0,466	0,361	Valid
21.	0,614	0,361	Valid
22.	0,688	0,361	Valid
23.	0,580	0,361	Valid
24.	0,401	0,361	Valid

<sup>2</sup> Rahayu Kariadinata, *Dasar-Dasar Statistika Pendidikan* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2015). 339

25.	0,473	0,361	Valid
26.	0,697	0,361	Valid
27.	0,481	0,361	Valid
28.	0,417	0,361	Valid
29.	0,600	0,361	Valid
30.	0,541	0,361	Valid
31.	0,352	0,361	Tidak Valid
32.	0,448	0,361	Valid
33.	0,218	0,361	Tidak Valid
34.	0,539	0,361	Valid
35.	0,527	0,361	Valid

Sumber: Data primer diolah oleh SPSS 28.0

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas, dapat dianalisis dengan nilai signifikansi 5% (0,05) dengan  $r_{\text{tabel}}$  (0,361) dapat ditarik kesimpulan bahwa, terdapat item valid sebanyak 28 butir dan 7 butir item tidak valid. Butir soal yang dinyatakan tidak valid tidak digunakan dalam pengumpulan data.

2) Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas merupakan suatu pengukuran yang menghasilkan data dengan tingkat reliabilitas untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya.<sup>3</sup> Untuk menguji data, peneliti menggunakan SPSS 28.0 menggunakan uji statistik *Cronbach's Alpha*. Berdasarkan kriteria reliabilitas instrumen menyatakan bahwa, suatu instrument dapat dikatakan reliabel ketika nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh > 0,60.<sup>4</sup>

Berikut hasil perhitungan uji reliabilitas instrument menggunakan program SPSS 28.0 sebagai berikut:

**Tabel 4.5**  
**Hasil Uji Reliabilitas**

Cronbach's Alpha	N of Items
0.924	28

Berdasarkan tabel tersebut, nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh sebesar 0,924. Artinya, nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60. Berdasarkan tabel kriteria reliabilitas instrument, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini termasuk

<sup>3</sup> Saifudin Azwar, *Reliabilitas Dan Validitas*. 7

<sup>4</sup> Masrukhin, *Pengembangan Sistem Evaluasi Pendidikan Agama Islam*.

kategori reliabel tinggi dan dapat digunakan untuk alat penelitian.

3) Tingkat Konsentrasi Peserta Didik Mts NU Al-Falah Tanjungrejo Kudus

Terdapat tiga tingkatan pada tingkat konsentrasi peserta didik. Tingkat pertama adalah peserta didik dengan tingkat konsentrasi rendah, tingkat kedua peserta didik dengan tingkat konsentrasi sedang, dan tingkat ketiga yaitu peserta didik dengan tingkat konsentrasi tinggi.<sup>5</sup> Masing-masing aspek dapat diketahui dengan menghitung rata-rata dan standar deviasi yang diperoleh. Hasil perhitungan tersebut dikelompokkan menjadi tiga bagian, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil analisis konsentrasi belajar dapat dilihat pada tabel berikut:

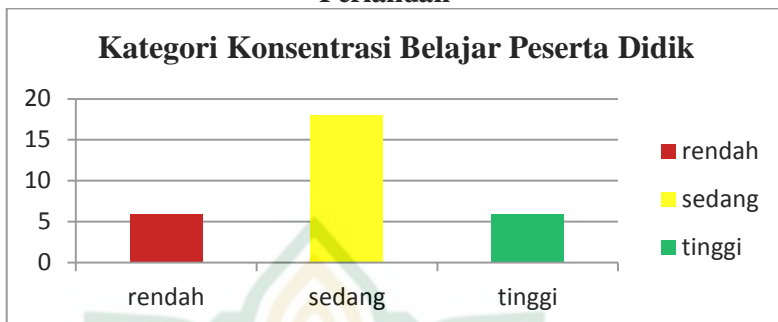
**Tabel 4.6**  
**Hasil Deskripsi Tingkat Konsentrasi Belajar Sebelum diberi Perlakuan**

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tingkat konsentrasi belajar peserta didik	Rendah	$X < 82$	6	20%
	Sedang	$82 \leq X < 96$	18	60%
	Tinggi	$X > 96$	6	20%
Jumlah			30	100%

Hasil tersebut dapat diketahui berdasarkan nilai *pretest* yang telah disebarkan kepada peserta didik kelas VII C dan diolah menggunakan *Microsoft Excel*. Tingkatan tersebut dapat dilihat dalam gambar sebagai berikut.

<sup>5</sup> Azwar Saifudin, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2007).

**Gamabar 4.1**  
**Tingkat Konsentrasi Belajar Peserta Didik Sebelum diberi Perlakuan**



Hasil *pretest* menunjukkan tingkat konsentrasi belajar peserta didik dengan nilai rendah 6 orang, sedang 18 orang, dan tinggi 6 orang. Hasil konsentrasi belajar peserta didik kelas VII C didominasi pada tingkat sedang dengan perolehan yaitu 18 peserta didik.

Adapula tingkat konsentrasi belajar peserta didik setelah diberi perlakuan sebagai berikut.

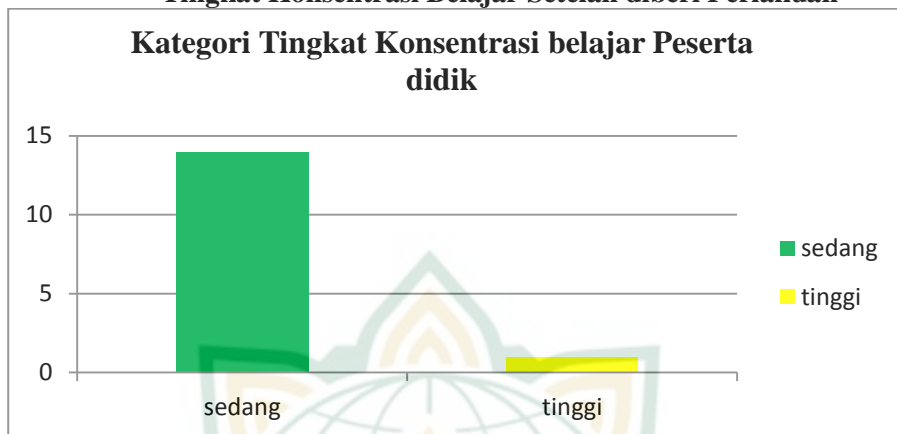
**Tabel 4.7**  
**Hasil Deskriptif Tingkat Konsentrasi Belajar Setelah diberi Perlakuan**

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Tingkat konsentrasi belajar peserta didik kelas VII C setelah diberi perlakuan	Sedang	$93 \leq X < 101$	14	94%
	Tinggi	$X > 101$	1	6%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa setelah diberi perlakuan terjadi peningkatan terhadap tingkat konsentrasi belajar peserta didik. Jumlah peserta didik yang semula memiliki tingkat konsentrasi belajar rendah 6 orang dan 9 orang dengan tingkat konsentrasi belajar sedang menjadi 14 orang dengan tingkat konsentrasi sedang dan 1 orang dengan tingkat konsentrasi tinggi setelah diberi perlakuan. Hasil tersebut dapat diketahui melalui nilai *posttest* yang telah disebarkan kepada peserta didik kelas VII C. Tingkatan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut.



**Gambar 4.2**  
**Tingkat Konsentrasi Belajar Setelah diberi Perlakuan**



Berdasarkan gambar tersebut, tingkat konsentrasi belajar peserta didik setelah diberi perlakuan dominan menunjukkan pada tingkatan sedang dengan jumlah 14 orang dan tingkat tinggi 1 orang.

4) Uji Normalitas

Untuk mengetahui data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak, peneliti melakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* dengan bantuan *SPSS 28.0*. Hal tersebut dilakukan karena sampel yang digunakan dalam penelitian < 30 orang. Ketentuan data dalam pengambilan keputusan yang berdistribusi normal yaitu jika nilai signifikan > 0,05 sebaliknya, jika nilai signifikan < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.<sup>6</sup>

**Tabel 4.8**  
**Hasil Uji Normalitas**  
**Angket Konsentrasi Belajar**  
**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre	.180	15	.200*	.967	15	.804
Post	.220	15	.050	.917	15	.171

\*. This is a lower bound of the true significance.

<sup>6</sup> Giovany, *Ragam Model Penelitian & Pengolahannya Dengan SPSS* (Yogyakarta: Penerbit Andi & Wahana Komputer, 2017). 12

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *Shapiro Wilk* pada tabel *SPSS 28.0* tersebut, diperoleh nilai signifikan pada *pretest* yaitu  $0,804 > 0,05$  dan nilai signifikan pada *posttest* yaitu  $0,171 > 0,05$  maka dapat dinyatakan data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

5) Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui beberapa varian data adalah sama atau tidak. Ketentuan dalam uji homogenitas yaitu jika nilai signifikan  $< 0,05$  maka varian data dari dua atau lebih kelompok adalah homogen.<sup>7</sup> Uji homogenitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Levene's Test*. Adapun hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.9**  
**Hasil Uji Homogenitas**  
**Angket Konsentrasi Belajar**  
**Tests of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretest	Based on Mean	.001	1	28	.982
	Based on Median	.042	1	28	.839
	Based on Median and with adjusted df	.042	1	27.182	.839
	Based on trimmed mean	.001	1	28	.980

Berdasarkan hasil tabel uji homogenitas di atas, menyebutkan bahwa nilai signifikan sebesar 0,982. Hal tersebut

---

<sup>7</sup> Rezeki Amalia, “Hasil Belajar Biologi Materi Sistem Gerak Dengan Menerapkan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Rotating Trio Exchange (RTE) Pada Siswa Kelas XI SMAN 4 Bantimurung,” *Jurnal Dinamika*, no. 1 (2017): 14.



berarti nilai signifikan  $0,982 > 0,05$ . Jadi, dapat disimpulkan bahwa data tersebut bersifat homogen.

6) *Paired Sample T-test*/Uji t Sampel Berpasangan

Tujuan uji t adalah untuk memahami perbedaan antara nilai pretest dan posttest, peneliti menggunakan *Paired Sampel T-test* untuk menganalisis data yang melibatkan dua pengukuran yang sama pada pengaruh atau perlakuan tertentu.<sup>8</sup> Hasil uji t yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.10**  
**Hasil Uji t Konsentrasi Belajar**

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper
Pair 1	pretest - posttest	-6.333	4.337	1.120	-8.735	-3.932

T	Df	Significance	
		One-Sided p	Two-Sided p
-5.656	14	<,001	<,001

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar  $< 0,001$ . Syarat pengambilan keputusan pada uji t yang berbunyi nilai sig. (2-tailed)  $< 0,05$  maka terdapat perbedaan antara konsentrasi belajar *pretest* dan *posttest*, sedangkan jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara konsentrasi belajar *pretest* dan *posttest*. Hasil uji t pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $< 0,001 < 0,05$  sehingga

<sup>8</sup> Giovany, *Ragam Model Penelitian & Pengolahannya Dengan SPSS*.

dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara konsentrasi belajar *pretest* dan *posttest*.

## B. Pembahasan

Pada pembahasan ini, peneliti akan menyampaikan dua variabel yaitu konseling kelompok Islami menggunakan *Brain Gym* (X) dan Konsentrasi belajar peserta didik (Y) di MTs NU Al-Falah Tanjungrejo Kudus. Instrumen yang peneliti gunakan berupa angket yang telah siap digunakan. Peneliti menyebarkan angket pada 30 peserta didik untuk di uji validasi angket tersebut. Selanjutnya peneliti mengambil 15 peserta didik dengan tingkat konsentrasi rendah sebanyak 6 orang dan 9 orang dengan tingkat konsentrasi sedang untuk diberikan perlakuan hingga selesai.

### 1. Tingkat konsentrasi peserta didik sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok Islam menggunakan *brain gym*

Pada poin pertama, peneliti membahas mengenai tingkat konsentrasi peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Keberhasilan peserta didik dalam proses belajar dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam memusatkan fokus terhadap materi yang diajarkan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ria Aviana dan Fitria Fatichatul Hidayah menyebutkan bahwa tingkat konsentrasi merupakan modal utama peserta didik dalam menerima pembelajaran serta sebagai indikator suksesnya pelaksanaan pembelajaran. Jika tingkat konsentrasi rendah, maka akan menimbulkan ketidakseriusan dalam belajar yang nantinya akan menyebabkan daya pemahaman peserta didik berkurang.<sup>9</sup>

Berdasarkan hasil analisis menyatakan bahwa dari 35 butir soal terdapat 28 butir soal yang valid dan reliabel. Butir soal yang valid dan reliabel tersebut selanjutnya diberikan kepada peserta didik untuk dilakukan proses analisis data. Melihat dari hasil analisis data yang telah dilakukan, terdapat perbedaan hasil data yang sudah peneliti lakukan. Hasil perhitungan tingkat konsentrasi belajar peserta didik sebelum diberi perlakuan menyatakan bahwa, terdapat 6 orang dengan tingkat konsentrasi belajar rendah dengan persentasi 20%, 18 orang dengan tingkat konsentrasi belajar

---

<sup>9</sup> Ria Aviana and Fitria Fatichatul Hidayah, "Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di SMA Negeri 2 Batang," *Jurnal Pendidikan Sains* 3, no. 1 (2015): 30.

sedang dengan persentase 60%, dan 6 orang dengan tingkat konsentrasi belajar tinggi dengan persentasi 20%. Setelah diberi perlakuan, 14 orang memiliki tingkat konsentrasi sedang dengan persentase 94%, dan 1 orang dengan tingkat konsentrasi belajar tinggi dengan persentase 6% sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan setelah diberi perlakuan. Sehingga dapat diketahui nilai rata-rata *pretest* yang diperoleh 15 peserta didik sebesar 90,87 sedangkan nilai rata-rata hasil *posttest* peserta didik sebesar 97,20.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurhamida Sari Siregar dan Fery Juanda dengan judul Penerapan *Brain Gym* dalam Meningkatkan Konsentrasi pada Siswa kelas VIII SMP Terpadu Al-Farabi menyebutkan bahwa tingkat konsentrasi peserta didik meningkat setelah diberikan *brain gym*. Hasil penelitian yang dilakukan dengan uji univariat menjelaskan bahwa tingkat konsentrasi peserta didik yang kurang baik sebelum diberikan *brain gym* sebanyak 20 peserta didik dengan persentase 100%. Setelah diberikan *brain gym*, peserta didik mengalami peningkatan dalam berkonsentrasi dengan jumlah peserta didik yang memiliki tingkat konsentrasi baik sebanyak 17 orang dan kurang baik sebanyak 3 orang.<sup>10</sup> Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan peneliti, bahwa tingkat konsentrasi belajar meningkat setelah diberi *brain gym*.

## **2. Tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok Islam menggunakan *brain gym***

Pada poin kedua, peneliti akan membahas mengenai proses pelaksanaan layanan konseling kelompok Islami menggunakan *brain gym*. Proses pelaksanaan yang dilakukan mulai tanggal 13 september – 13 oktober di MTs NU Al-Falah Tanjungrejo Kudus memiliki beberapa tahapan. Perlu diketahui terlebih dahulu bahwa *brain gym* merupakan serangkaian gerakan yang dapat membantu untuk merangsang otak kanan dan otak kiri seseorang. Tujuan dari *brain gym* dalam penelitian ini agar dapat menumbuhkan minat belajar, meningkatkan kepercayaan diri, dan meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.<sup>11</sup> Konseling kelompok Islami adalah proses bantuan konselor dalam membangkitkan kembali

---

<sup>10</sup> Nurhamida Sari Siregar and Fery Juanda, “Penerapan Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Terpadu Al-Farabi,” *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga* 1, no. 2 (2017): 38–39.

<sup>11</sup> Nuryana and Purwanto, “Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak.”

kehadirannya sebagai makhluk ciptaan Allah dalam kehidupan beragama sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kehidupan di dunia dan di akhirat.<sup>12</sup> Melalui layanan konseling kelompok Islami, peneliti mengumpulkan 15 peserta didik untuk diberikan perlakuan. Peserta didik yang terpilih yaitu 6 orang dengan tingkat konsentrasi belajar rendah dan 9 orang dengan tingkat konsentrasi belajar sedang bergantian maju ke depan kelas untuk mengikuti gerakan *brain gym* yang diberikan peneliti.

Adapun tahapan-tahapan yang peneliti lakukan dalam pemberian layanan konseling kelompok Islami. Tahap pertama yakni ta'aruf. Pada tahap ini peneliti mengucapkan salam dan memperkenalkan diri kepada peserta didik, dilanjut dengan sesi berdoa bersama sebelum treatment diberikan. Pelaksanaan layanan konseling kelompok Islami dipimpin peneliti sendiri sebagai pemimpin kelompok. Selama tahap ta'aruf berlangsung, peneliti menjelaskan gambaran singkat mengenai pelaksanaan *brain gym* menggunakan layanan konseling kelompok Islami, tata cara pelaksanaan konseling kelompok Islami, berusaha menerima kehadiran peserta didik secara terbuka, dan mengucapkan terimakasih. Adapun durasi yang sudah disepakati yaitu 45 menit.

Tahap kedua yakni tafahum. Pada tahap ini peneliti menjelaskan kembali mengenai topik dalam kegiatan layanan konseling kelompok Islami yang akan dilakukan. Peneliti juga menanyakan kesiapan peserta didik untuk mengikuti kegiatan berikutnya. Ice breaking juga diberikan peneliti untuk menambah semangat peserta didik. Ice breaking yang digunakan yaitu "hentak bumi". Peserta didik harus mendengarkan instruksi yang peneliti berikan. Jika peneliti menyebutkan angka 1, maka peserta didik harus tepuk tangan. Jika peneliti menyebutkan angka 2, maka peserta didik harus tepuk tangan satu kali dan menghentakkan kaki kanan satu kali. Jika peneliti menyebutkan angka 3, maka peserta didik harus tepuk tangan dua kali dan menghentakkan kaki kanan dua kali.

Tahap ketiga yaitu ta'awun. Pada tahap ini hubungan antara peneliti dengan peserta didik sudah terjalin dengan baik. Pada tahap ini peneliti mencoba membangun suasana agar peserta didik

---

<sup>12</sup> Maemunah, "Bimbingan Konseling Islami Dalam Mengantisipasi Kekerasan Siswa Di Sekolah Menengah Kejurusan (SMK) Nusantara Weru Cirebon."

lebih aktif mengikuti layanan konseling kelompok Islami dengan bertanya mengenai konsentrasi belajar peserta didik.

Tahap keempat yaitu takaful. Pada tahap ini peneliti memberikan layanan konseling kelompok Islami kepada peserta didik. Peneliti membagi peserta didik menjadi tiga kelompok. Selanjutnya peneliti menjelaskan mengenai gerakan *brain gym* yang akan digunakan. Gerakan yang digunakan bertujuan untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan gerakan silang, gerakan saklar otak, dan gerakan tumbol bumi. Gerakan silang merupakan gerakan awal untuk pemanasan pada semua gerakan yang akan dilakukan. Gerakan ini dilakukan dengan menggerakkan kaki dan tangan secara bersilang. Contoh sederhana dalam gerakan ini yaitu jalan ditempat. Gerakan selanjutnya adalah gerakan saklar otak. Gerakan ini merupakan gerakan memijat pada bagian saklar otak (jaringan bagian kiri dan kanan tulang dada) selama 20-30 detik sementara tangan lainnya memijat sebelah kanan atau kiri pusar. Gerakan ini dilakukan secara bergantian yang bertujuan untuk mengaktifkan fungsi otak. Gerakan terakhir yaitu tumbol bumi. Gerakan ini dilakukan dengan cara meletakkan kedua tangan garis literal dan dipusatkan pada titik pusat yang diperlukan untuk keputusan objek. Selanjutnya ujung jari diletakkan menyentuh bawah bibir, sedangkan ujung jari lainnya diletakkan di atas pusar. Gerakan ini dapat meningkatkan koordinasi dan konsentrasi seseorang.<sup>13</sup>

Selain tiga gerakan inti *brain gym*, peneliti juga memberikan tiga gerakan tambahan yang dilakukan peserta didik. Gerakan tambahan yang diberikan bertujuan untuk mengetes apakah peserta didik sudah berkonsentrasi dengan baik atau tidak setelah diberikan gerakan inti *brain gym*. Gerakan tambahan tersebut seperti mengangkat tangan kanan dengan bentuk dua jari dan tangan kiri seperti bentuk pistol. Gerakan tersebut dilakukan secara bergantian seiring dengan bergantinya arah tangan. Gerakan selanjutnya yaitu mengangkat tangan kanan dengan lima jari dan tangan kiri berbentuk huruf “C”. gerakan tersebut dilakukan secara bergantian

---

<sup>13</sup> Aulia and Findriani, “KERANGKA KONSEPTUAL KONSELING KELOMPOK BERBASIS ISLAM Arina Rijki Aulia Dan Efa Findriani Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.” “KERANGKA KONSEPTUAL KONSELING KELOMPOK BERBASIS ISLAM Arina Rijki Aulia Dan Efa Findriani Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,” 36



dengan tempo yang sedikit lebih cepat dari gerakan pertama. Gerakan terakhir yaitu tangan kanan membentuk jari telunjuk dan tangan kiri membentuk dua jari. Gerakan dilakukan secara cepat dan dilakukan secara bergantian.

Tahap kelima yaitu pengakhiran. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengumumkan berakhirnya layanan konseling kelompok Islami. Ketua kelompok meminta izin kepada anggota kelompok untuk berbagi kesan yang dialami saat melakukan layanan konseling kelompok Islami. Selanjutnya pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok yang sudah berkenan untuk mengikuti konseling kelompok Islami. Pada tahap ini ditutup dengan berdoa bersama dan perpisahan.

Berdasarkan skripsi yang dilakukan oleh Welvan Areza dengan judul Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Brain Gym* Untuk Meningkatkan *Burn Out* Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI Di MAN 1 Metro, menyatakan bahwa *brain gym* dapat dilakukan menggunakan layanan konseling Islam. Gerakan *brain gym* yang dilakukan sesuai dengan tahapan yang ada dalam proses konseling kelompok Islami dengan memanfaatkan *Ice Breaking* untuk menambah semangat peserta didik. Tujuan dari penelitian yang dilakukan Welvan Areza untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok Islami menggunakan *brain gym* untuk menurunkan *burn out* belajar peserta didik berjalan dengan lancar.<sup>14</sup> Hal ini relevan dengan penelitian yang peneliti lakukan, layanan konseling kelompok Islami menggunakan *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik berjalan dengan lancar sesuai dengan tahapan yang telah ditentukan.

### **3. Efektivitas pelaksanaan layanan konseling kelompok Islam menggunakan *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik**

Pada poin ketiga, peneliti membahas mengenai efektivitas pelaksanaan layanan konseling kelompok Islami menggunakan *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik. Untuk efektivitas atau tidaknya penelitian ini, peneliti melakukan uji beda menggunakan uji t untuk mengetahui rata-rata nilai pretest dan posttest kelompok eksperimen. Sebelum melakukan uji t, terdapat beberapa tahapan uji yang harus dilakukan. Seperti uji normalitas untuk mengetahui apakah data kita normal atau tidak

---

<sup>14</sup> Areza, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Brain Gym Untuk Meningkatkan Burn Out Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI Di MAN 1 Metro Tahun Ajaran 2018/2019." 61



dan uji homogenitas untuk mengetahui data kita bersifat homogen. Hasil uji normalitas menggunakan *Saphiro Wilk* menunjukkan nilai signifikan pada pretest 0,804 dan posttest 0,171. Berdasarkan hasil tersebut, data berdistribusi normal karena  $> 0,05$ . Sedangkan hasil uji homogenitas yaitu  $0,982 > 0,05$  yang berarti data tersebut homogen. Setelah data berdistribusi normal dan homogen, selanjutnya peneliti melakukan uji t. Peneliti menggunakan uji *paired sample t-test* dengan nilai sig.  $< 0,001 < 0,05$ .

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok Islami menggunakan *brain gym* efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya tingkat konsentrasi peserta didik sebelum dan sesudah diberi perlakuan serta hasil nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* peserta didik. Selain itu, hasil dari uji *paired sample t-test* sebesar  $< 0,001$  dapat diambil keputusan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Terdapat penelitian lain yang menyebutkan bahwa *brain gym* efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh Suratun dan Sri Tirtyandi dengan judul Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan pada tingkat konsentrasi sebelum intervensi baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol pada pengukuran I dengan P value 0.792. Akan tetapi terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat konsentrasi di pengukuran I sesudah intervensi, pengukuran II dan III dengan tingkat control  $< 0.05$  yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pelaksanaan *Brain Gym* terhadap peningkatan konsentrasi pada kelompok yang melakukan *Brain Gym* dengan yang tidak melakukan.<sup>15</sup>

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Aryati Nuryana dan Setiyo Purwanto menunjukkan bahwa *brain gym* sangat efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. Tingkat konsentrasi belajar sebelum diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen memiliki katagori sedang (ME = 57.000), sedangkan pada kelompok kontrol memiliki kategori sedang (ME = 73,68). Pada tingkat konsentrasi belajar setelah diberi perlakuan pada kelompok eksperimen menunjukkan rerata (ME = 73.25), sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan penurunan rerata

---

<sup>15</sup> Tirtyanti, "Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa."

(ME = 76,84) tetapi masih dalam kategori tinggi.<sup>16</sup> Jika kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa *brain gym* efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik, maka dapat diartikan bahwa diantara penelitian yang dilakukan oleh penulis dengan kedua peneliti tersebut relevan.



---

<sup>16</sup> Nuryana and Purwanto, “Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak.”