

**EFEKTIVITAS TEKNIK *TIME OUT* UNTUK  
MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK  
*ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER*  
(*ADHD*) KELAS I DI SLB MUFTIA RAHMA**

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagai persyaratan

memperoleh gelar sarjana pendidikan



Oleh:

HUSNI WATUL HASANAH

1300083/2013

**JURUSAN PENDIDIKAN LUAR BIASA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

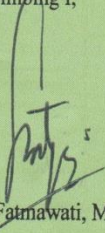
Efektivitas Teknik *Time Out* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak  
*Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)* Kelas I Di SLB Muftia  
Rahma

Nama : Husni Watul Hasanah  
NIM/BP : 1300083/2013  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Luar Biasa  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Januari 2018

Disetujui Oleh

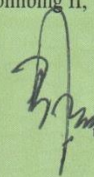
Pembimbing I,



Dra. Fatmawati, M.Pd

NIP:19580110 1988503 2009

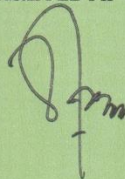
Pembimbing II,



Dr. Marlina, S.Pd, M.Si

NIP. 19690902 199802 2 002

Ketua Jurusan PLB FIP UNP,



Dr. Marlina, S.Pd, M.Si

NIP. 19690902 199802 2 002

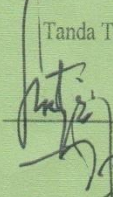
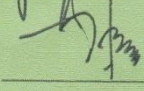

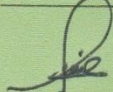



### PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji  
Jurusan Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Padang

Judul : Efektivitas Teknik *Time Out* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak  
*Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)* Kelas I di SLB Muftia  
Rahma  
Nama : Husni Watul Hasanah  
Nim/Bp : 1300083/2013  
Jurusan : Pendidikan Luar Biasa  
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Padang, Februari 2018

Tim Penguji	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dra. Fatmawati, M.Pd	1. 
1. Sekretaris	Dr. Marlina, S.Pd, M.Si	2. 
2. Anggota	Drs. Amsyaruddin, M.Ed	3. 
3. Anggota	Drs. Ardisal, M.Pd	4. 
4. Anggota	Armaini, S.Pd, M.Pd	5. 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Husni Watul Hasanah

NIM/BP : 1300083/2013

Jurusan/ Prodi : Pendidikan Luar Biasa

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul : Efektivitas Teknik *Time Out* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)* Kelas I di SLB Muftia Rahma

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, Januari 2018

Saya yang menyatakan,



Husni Watul Hasanah

NIM/BP. 1300083/2013

## ABSTRAK

**Husni Watul Hasanah (2018):** Efektivitas Teknk *time Out* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)* Kelas I di SLB Muftia Rahma. Skripsi Jurusan Pendidikan Luar Biasa. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatar belakangi, peneliti mendapati seorang anak yang mengalami kesulitan dalam konsentrasi belajar dalam ketahanan duduk dan perilaku meninggalkan tempat duduk. Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar dalam ketahanan duduk dan mengurangi perilaku meninggalkan tempat duduk bagi anak *ADHD* kelas I di SLB Muftia Rahma.

Jenis penelitian ini eksperimen dalam bentuk subjek tunggal (*Single Subject Research*) dengan desain penelitian A-B-A, subjek seorang anak *ADHD* berjenis kelamin laki-laki, berumur 7 tahun yang mengalami hiperaktif, data diukur menggunakan durasi untuk melihat berapa lama anak mampu untuk bertahan duduk dalam 30 menit proses pembelajaran berlangsung dengan *stopwatch* dan menggunakan frekuensi untuk melihat berapa kali anak meninggalkan tempat duduk selama 30 menit proses pembelajan berlangsung dengan *tally*.

Hasil penenlitian menunjukkan bahwa, teknik *time out* dapat meningkatkan konsentrasi belajar dalam ketahanan duduk dan mengurangi perilaku meninggalkan tempat duduk bagi anak *ADHD* kelas I di SLB Muftia Rahma sesuai dengan hasil analisis data dalam kondisi dan antar kondisi.

**Kata Kunci:** konsentrasi belajar, teknik *time out*, *ADHD*

## **ABSTRACT**

**Husni Watul Hasanah (2018):**The Effectiveness of Time Out Techniques To Increase Concentration Of Children's Learning Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Class I at SLB Muftia Rahma. Thesis Department of Extraordinary Education. Faculty of Science Education. State University of Padang.

This background of this research, the researchers found a child who has difficulty in the concentration of learning in the resilience of sitting and the behavior of leaving the seat. Because of that, this study aims to increase learning concentration in the resilience of sitting and reduce the behavior of leaving the seat for ADHD children at class I in SLB Muftia Rahma.

The Research was experimental in single subject research with ABA research design, the subject of an ADHD boy, 7 years old who had hyperactivity, measured data using duration to see how long the child was able to stay in 30 minute learning process takes place with stopwatch and use frequency to see how many times children leave the seat for 30 minutes of process of learning take place with tally.

The result of the study shows that the time-out technique can improve the learning concentration in sitting resilience and reduce the behavior of leaving the seat for the first grade ADHD children in SLB Muftia Rahma in accordance with the result of data analysis in condition and between conditions.

**Keywords:** concentration of learning, time out techniques, ADHD

## KATA PENGANTAR



Puji syukur Peneliti ucapkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada baginda Rasulullah SAW, yang telah merubah kehidupan ummatnya kearah yang lebih baik seperti saat ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagai persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S1) pada jurusan Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini terdiri dari lima bab, yaitu : Bab I berupa pendahuluan, yang berisi latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian. Bab II berisi landasan teori tentang anak *attention deficit hyperactivity disorder*, konsentrasi belajar, dan teknik time out, penelitian yang relevan, kerangka berfikir. Bab III berisi metodologi penelitian yaitu jenis penelitian, variabel penelitian, definisi operasional variabel, teknik dan alat pengumpul data dan teknik analisis data, Bab IV berisi hasil penelitian dan pembahasan yaitu deskripsi data, analisis data, pembahasan hasil data dan keterbatasan penelitian. Bab V berisi kesimpulan dan saran yaitu simpulan dan saran.

Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti mendapat banyak bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih pada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi dan hasil yang lebih baik nantinya. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Padang, Januari 2018

Penulis



## UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang. Segala puji bagi Allah SWT selalu peneliti hadirkan setiap detik tanpa henti atas berkah serta karunia hidup yang diberikan kepada peneliti serta sholawat beserta salam rindu kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah begitu sabar berjuang memperjuangkan umatnya sehingga peneliti bisa merasakan hidup di zaman penuh ilmu pengetahuan seperti saat sekarang ini.

Adapun dalam penyelesaian skripsi ini peneliti tiada henti mendapatkan bimbingan, motivasi, dukungan serta doa dan cinta yang luar biasa dari pribadi-pribadi yang hadir di lingkungan peneliti. Oleh sebab itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sangat tulus kepada:

1. Kepada amak dan ayah yang selalu memberi dukungan terutama melalui doa-doa yang telah dipanjatkan amak dan ayah untuk Husni. Tiada kata-kata yang bisa Husni ucapkan untuk menyampaikan terimakasih atas amak dan ayah berikan yang tak ternilai apapun bentuknya terutama untuk perjuangan amak dan ayah untuk bisa memberikan yang terbaik kepada Husni. Walaupun tak terhitung kekecewaan yang Husni berikan kepada amak dan ayah walaupun tidak terlontar dilidah amak dan ayah untuk menjaga perasaan Husni. Husni minta maaf sampai sekarang belum bisa menjadi anak yang patut dibanggakan amak dan ayah dunia dan akhirat. Husni berharap bahwa amak dan ayah senang tiasa memaafkan anak amak dan ayah ini.
2. Kepada adik-adikku Candra, Epa, dan Ali yang menjadi motivasi agar menjadi kakak yang layak diteladani dunia dan akhirat. Walaupun sampai sekarang kakakmu ini masih belum bisa menjadi teladan yang pantas adik-adikku teladi, tetapi sebaliknya kakakmu ini yang belajar dari Candra, Epa, dan Ali bagaimana menjadi teladan yang baik.

3. Ketua Jurusan PLB FIP UNP Ibu Dr. Marlina, S.Pd, M.Si dan sekretaris Jurusan PLB FIP UNP Bapak Drs. Ardisal, M.Pd yang telah memberikan berbagai kemudahan dan solusi dalam mengurus proses akademik penulis.
4. Ibu Dra. Fatmawati, M.Pd dan Ibu Dr. Marlina, S.Pd, M.Si selaku pembimbing, yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama membimbing penulis dalam membantu penulis dalam memecahkan masalah-masalah yang telah dihadapi penulis selama pembuatan skripsi penulis.
5. Terima kasih kepada Bapak Ibu dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menghadiri dan menguji karya tulis ini. Terima kasih atas saran dan kritikan yang mendukung dan sangat bermanfaat yang telah Bapak Ibu berikan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga apa yang telah Bapak Ibu berikan bermanfaat untuk kita semua.
6. Kepada antan, enek, mak uncu, mak etek, mak aciak dan mak adang yang memberikan dukungan agar tidak mudah lelah, menyerah, dan tetap semangat menjalani, semuanya akan ada waktunya.
7. Semua dosen dan staf pegawai Jurusan PLB FIP UNP yang banyak memberi bekal ilmu dan bantuan penulis selama kuliah, serta untuk karyawan/i Jurusan PLB FIP UNP, Kak Sur, Kak Susi dan Pak Retman yang selalu setia melayani dalam urusan administrasi kami di kampus.
8. Kepada kepala sekolah, guru beserta siswa SLB muftia rahma yang telah bersedia menerima penulis menjadi salah satu bagian dari sekolah dan mengukir kenangan bersama.
9. Mia, Lilid, Reza, Ito, dan Ipan yang telah bersedia menjadi teman seperjuangan terutama untuk pelampiasan emosi dan menghabiskan waktu dalam suka dan cita selama ini walaupun dimasa yang sulit maupun

masa yang membahagiakan. Mohon maaf untuk semua emosi yang tiba-tiba terimpahkan kepada kalian dan menerimanya walaupun membuat hati kalian merasa bersalah. Semoga kedepannya kita lebih bisa terbuka tentang apun yang terjadi kedepannya dan menjaga hubungan ini dengan sebaik mungkin.

10. Ipit, Veni, Atun, Sintia, Vira, Yuana, Zizah, Kurnia, Mila, Ratna, Vita, Ikrami yang telah menjadi teman seperjuangan dimasa-masa perkuliahan dari masa hal yang sulit sampai masa yang membahagiakan. Semoga kedepannya kita lebih memahami satu sama lain dan saling berkomunikasi.
11. Kepada ibuk kos, kakak kos dan adik kos telah yang telah memberikan kehangatan selayaknya keluarga.
12. Teman -teman PLB FIP UNP bp 2013 tanpa terkecuali terima kasih telah bersedia membagi suka cita, berbagai cerita selama ini .

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Hakikat Konsentrasi Belajar	



1. Pengertian Konsentrasi Belajar .....	9
2. Pentingnya Konsentrasi Belajar .....	10
3. Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar.....	11
4. Ciri –ciri Konsentrasi Belajar .....	13
5. Jenis-Jenis Konsentrasi Belajar.....	14
6. Konsentrasi Belajar Dalam Ketahanan Duduk .....	17
<b>B. Hakikat Teknik Time Out</b>	
1. Pengertian Time Out .....	18
2. Prinsip Penerapan Time out .....	19
3. Kelebihan Teknik Time Out.....	20
4. Kelemahan Teknik Time Out.....	21
5. Langkah Penerapan Teknik Time Out .....	21
<b>C. Hakekat Anak <i>Attention Deficit Hyperactivity Disorder</i> (ADHD)</b>	
1. Pengertian <i>Attention Deficit Hyperactivity Disorder</i> (ADHD).....	22
2. Penyebab <i>Attention Deficit Hyperactivity Disorder</i> (ADHD) .....	24
3. Identifikasi <i>Attention Deficit Hyperactivity Disorder</i> (ADHD) ...	25
<b>D. Penelitian yang Relevan.....</b>	<b>27</b>
<b>E. Kerangka Berfikir.....</b>	<b>29</b>

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	31
B. Variabel Penelitian .....	32
C. Definisi operasional variabel .....	33
D. Subjek Penelitian.....	34

E. Tempat penelitian .....	35
F. Tahap Intervensi.....	35
G. Teknik dan Alat Pengumpul Data	
1. Teknik Pengumpulan Data .....	37
2. Alat Pengumpulan Data .....	38
H. Teknik Analisis data .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	43
B. Analisis Data .....	44
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	65
D. Keterbatasan Penelitian .....	67
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	69
B. Saran .....	69
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabel 3.1 Format Alat Pencatatan dengan durasi .....	39
2. Tabel 3.2 Format Alat Pencatatan dengan frekuensi .....	39
3. Tabel 3.3 Pencatatan data durasi dalam ketahanan duduk.....	45
4. Tabel 3.3 Pencatatan data frekuensi dalam meninggalkan tempat duduk	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar 2.1 Kerangka Berfikir .....	30
2. Gambar 3.1 Prosedur Dasar Desain $A_1 - B - A_2$ .....	32
3. Gambar 4.1 Grafik Analisis Dalam Kondisi Ketahanan Duduk .....	46
4. Gambar 4.2 Grafik Analisis Dalam Meninggalkan Tempat Duduk .....	48
5. Gambar 4.3 Grafik Analisis Antar Kondisi Ketahanan Duduk .....	57
6. Gambar 4.4 Grafik Analisis Antar Meninggalkan Tempat Duduk .....	59



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Alat Identifikasi Anak Berkebutuhan Khusus .....	71
2. Instrumen Assesmen <i>ADHD</i> .....	80
3. Assesmen Konsentrasi Belajar <i>ADHD</i> .....	83
4. Kisi-Kisi Penelitian .....	85
5. Instrumen Penelitian.....	86
6. Program Pembelajaran Individual.....	88
7. Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....	90
8. Format Pencatatan Durasi Pada Baseline A <sub>1</sub> .....	94
9. Format Pencatatan Durasi Pada Baseline B .....	95
10. Format Pencatatan Durasi Pada Baseline A <sub>2</sub> .....	96
11. Format Pencatatan Frekuensi Pada Baseline A <sub>1</sub> .....	97
12. Format Pencatatan Frekuensi Pada Baseline B.....	98
13. Format Pencatatan Frekuensi Pada Baseline A <sub>2</sub> .....	99
14. Dokumentasi .....	100

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan bagian penting dalam kehidupan saat sekarang ini. Bisa dikatakan pendidikan merupakan kebutuhan primer yang harus dipenuhi setiap orang. Semakin tinggi pendidikan yang diperoleh seseorang maka semakin luas pengetahuan seseorang. Dasarnya pendidikan mengajarkan bagaimana bertindak atau bersikap sesuai dengan norma-norma yang berlaku ditengah masyarakat sesuai dengan yang telah dipelajari. Agar pendidikan dapat berjalan dengan lancar, perlu adanya konsentrasi dalam proses pembelajaran (Wahyudi, 2017). Konsentrasi merupakan dasar suatu proses pembelajaran dapat dimulai, tanpa adanya konsentrasi semua kegiatan proses belajar mengajar akan menjadi sia-sia..

Konsentrasi yang baik dapat diamati dari beberapa tingkah laku seperti memperhatikan secara aktif, menyimak, bertanya, merespon, memahami materi pelajaran, bersikap aktif dengan bertanya, menjawab pertanyaan dengan benar, menginformasikan kembali pengetahuan yang didapatkan kepada orang lain dan kondisi kelas yang tenang. Kondisi kelas yang tidak tenang akan mempengaruhi terhadap minat belajar dan akan berdampak terhadap konsentrasi belajar anak (Nur, 2014).

Anak yang mengalami kesulitan dalam memperhatikan pelajaran jangka panjang dan jangka pendek akibat perilaku yang tidak bisa tenang sehingga akan mempengaruhi proses pembelajaran. Hal ini biasanya terjadi pada anak *attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)* akibat perilakunya yang

hiperaktif. Anak *ADHD* (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) anak yang mengalami kesulitan pemusatan perhatian, pengendalian diri dan perilaku yang berlebih.

Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan tanggal 4 Juli 2017, penulis mengamati proses pembelajaran di kelas I yang terdiri dari dua orang siswa. Penulis melakukan pengamatan dari jam pertama sampai istirahat. Selama pengamatan di kelas penulis melihat seorang anak yang tidak mampu berkonsentrasi dengan baik selama pelajaran yang diterangkan oleh guru, anak lebih banyak bergerak, seperti berlari-lari, memanjat-manjat, menendang-nendang pembatas kelas, mengganggu temannya dengan mengambil apa saja yang ada ditangan temannya sehingga anak sering meninggalkan tempat duduknya. Selain itu, anak sering menyela pembicaraan guru ketika guru menjelaskan materi pembelajaran ketika ditanya anak malah membicarakan hal lain yang sama sekali tidak berhubungan dengan materi pembelajaran.

Berdasarkan mewawancara dengan wali kelas anak, beliau mengatakan bahwa memang anak kesulitan konsentrasi dalam pembelajaran. Untuk konsentrasi anak hanya bisa ketika berdoa setelah berdoa anak akan mulai gelisah dengan cara berbicara yang tidak berkaitan dengan pelajaran. Jika diberi pertanyaan, anak selalu menjawab atau merespon pertanyaan dengan mengatakan hal-hal lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran dan tidak berkesinambungan. Penyebab hal ini bisa terjadi, akibat dari anak yang tidak bisa bertahan duduk dalam jangka waktu yang panjang. Dikarenakan anak

selalu bergerak kesana kemari, berlari-lari, menendang-nendang, ketika anak diminta untuk tenang perilakunya bertambah parah, seperti mengganggu pelajaran kelas lain dengan memukul-mukul pembatas dinding kelas. Wali kelas anak juga mengatakan sebelumnya anak pernah besekolah di SD Reguler, tetapi guru yang menjadi wali kelasnya di sekolah reguler tidak sanggup menghadapi perilaku anak yang mengganggu teman dan membuat rusuh di dalam kelas. Wali kelas juga mengatakan di dalam berinteraksi dengan orang lain terutama teman sebaya yang ada di sekolah anak mengalami kesulitan, karena mendapatkan penolakan dari teman-temannya ketika bermain. Penyebabnya adalah perilaku anak yang sering menjewer, menarik-menarik, menendang-nendang, merebut mainan temannya, berbicara tidak sopan dan memanjat-manjat punggung temannya.

Berdasarkan wawancara dengan neneknya, beliau mengatakan anak kesulitan di dalam konsentrasi akibat dari sikap dan perilaku anak. Jadi untuk duduk tenang anak susah, tetapi ketika diminta untuk membaca ayat-ayat pendek Al – Qur'an maka anak tersebut bisa duduk tenang untuk berkonsentrasi di dalam membaca ayat pendek. Ketika ditanya bacaan surat tertentu maka anak akan langsung menjawab pertanyaan yang berhubungan dengan surat tersebut. Selain itu, beliau juga mengatakan perilaku anak bisa disebabkan makanan yang terbuat dari tepung. Anak memiliki alergi terhadap tepung, jika ia makan makanan dari tepung maka anak akan bergerak lebih aktif dan emosinya tidak stabil dari pada sebelumnya bahkan akan sulit untuk diberhentikan perilaku anak tersebut.



Berdasarkan hasil asesmen yang penulis lakukan tanggal 5,6 dan 7 Juli 2017, didapati anak tidak dapat konsentrasi belajar dalam jangka waktu yang panjang akibat hanya bisa bertahan duduk dalam jangka waktu yang singkat. Anak hanya mampu bertahan duduk kurang dari 2 menit dalam memusatkan perhatian selama 30 menit proses pembelajaran, itupun hanya bisa ketika berdoa. Diakibatkan anak sering berjalan kesana-kemari, keluar masuk kelas, menendang-nendang, memukul-mukul, memanjat-manjat pembatas kelas, mengoyang-goyangkan kaki dan berbicara terus menerus tanpa henti. Dalam proses belajar mengajar yang 30 menit anak lebih dari 10 kali bergerak meninggalkan tempat duduknya. Untuk mengerjakan tugas anak sangat lambat, untuk pertanyaan yang diberikan anak kesulitan untuk memahami pertanyaan tersebut sehingga jawaban yang diberikan anak tidak sesuai dengan yang diharapkan dan tidak berkesinambungan dengan materi pelajaran, jawaban yang diberikan hanya menjawab apa yang terlintas di dalam pikirannya.

Ketika proses belajar dimulai anak hanya berbicara apa yang ingin dibicarakan tanpa memperhatikan pelajaran. Terkadang ketika guru berbicara anak langsung menyela pembicaraan. Jika ia ingin bertanya ia langsung menyela pembicaraan guru dan memberikan pertanyaan. Pertanyaan yang diberikan anak tidak bersangkutan dengan apa yang dipelajari malah hal yang lain yang ia tanyakan. Diakhir jam pelajaran anak diminta untuk membereskan barang-barang maka anak akan kesulitan membereskan barang-barang, karena anak lupa dimana ia meletakkan barang-barang dan membutuhkan bantuan dari

orang lain. Ditanya anak tersebut dimana barang-barang tersebut dia akan panik sendiri. Pada waktu istirahat, anak mengganggu teman yang sedang makan dengan melemparkan makanan yang dia makan ke makanan temannya. Selain itu, ketika anak sedang makan dia terus menerus berbicara sambil mengunyah makanan dan berlari-lari mengejar teman-teman daripada duduk untuk menghabiskan makanan yang dimakannya dengan tenang. Berdasarkan hasil asesmen dapat disimpulkan bahwa anak mengalami masalah dalam konsentrasi belajar. Disebabkan oleh perilaku anak yang hiperaktif yang sering meninggalkan tempat duduk daripada bertahan di tempat duduk untuk berkonsentrasi belajar saat pembelajaran berlangsung. Ketika perilaku anak tersebut muncul, guru hanya melakukan pencegahan berupa peneguran atau menarik anak sampai duduk di tempat duduknya.

Melihat masalah yang dimiliki anak untuk bertahan duduk dalam berkonsentrasi saat kegiatan pembelajaran akibat anak sering meninggalkan tempat duduk, maka perlu adanya modifikasi perilaku. Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam modifikasi perilaku adalah teknik *time out*. Teknik *time out* merupakan metode penyisihan sementara yang dilakukan kepada anak sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Teknik *time out* dipilih karena sering dipakai untuk menurunkan tingkat masalah perilaku dan penguatan untuk meningkatkan perilaku. Teknik *time out* juga digunakan untuk mengatasi masalah perilaku menyimpang, perilaku sosial yang tidak pantas, berteriak, agresif dan tidak tahan duduk lama (Wolf, McLaughlin dan Williams: 2006). Selain itu, teknik *time out* juga efektif mengurangi perilaku

tantrum pada anak autis (Shanti, 2015). Perilaku hiperaktivitas pada anak juga dapat berkurang melalui teknik *time out* (Efian, 2016). Hidayati dan Purwandari (2010) juga mengatakan bahwa teknik *time out* dapat mengurangi perilaku hiperaktiv.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menemukan beberapa masalah yaitu:

1. Anak sering meninggalkan tempat duduk seperti berlari-lari, menendang-nendang, memanjat-manjat, dan memukul-mukul.
2. Anak tidak dapat konsentrasi kurang 2 menit akibat tidak bisa bertahan duduk dalam jangka waktu yang panjang.
3. Ketika diberi pertanyaan, jawaban anak tidak berkesinambungan atau tidak sesuai dengan harapan guru.
4. Ketika berbicara anak langsung menyela pembicaraan guru, dan berbicara tentang yang tidak berhubungan dengan materi pelajaran.
5. Anak kesulitan menyelesaikan tugas akibat dari anak tidak bisa memusatkan perhatian.
6. Anak sering berbicara ketika proses belajar tentang materi di luar pelajaran.
7. Anak sering mengganggu temannya ketika belajar dengan mengambil barang dari tangan temannya.
8. Anak kesulitan dalam membereskan barangnya sendiri, ia lupa meletakkan dimana barangnya diletakkan.

9. Anak kesulitan bermain dengan teman sebaya akibat penolakan dari temannya.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi diatas peneliti membatasi masalah agar lebih terarah yaitu: meningkatkan konsentrasi belajar dalam ketahanan duduk dan mengurangi perilaku meninggalkan tempat duduk selama proses pembelajaran 30 menit bagi anak *ADHD* Kelas I di SLB Muftia Rahma .

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang dipaparkan di atas maka dapat dirumuskan sebagai berikut : apakah teknik *time out* efektif dapat meningkatkan konsentrasi belajar dalam ketahanan duduk dan mengurangi perilaku meninggalkan tempat duduk selama proses pembelajaran 30 menit bagi anak *ADHD* Kelas I di SLB Muftia Rahma?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian adalah : meningkatkan konsentrasi belajar dalam ketahanan duduk dan mengurangi perilaku meninggalkan tempat duduk selama proses pembelajaran 30 menit bagi anak *ADHD* Kelas I di SLB Muftia Rahma.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian perlu dirumuskan agar hasil penelitian yang diperoleh berguna untuk apa dan siapa. Adapun manfaat dari penelitian antara lain adalah sebagai berikut.

1. Bagi peneliti, dapat menambah pengalaman serta meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang meningkatkan konsentrasi belajar dalam ketahanan duduk dan mengurangi perilaku meninggalkan tempat duduk bagi anak *ADHD* Kelas I di SLB Muftia Rahma.
2. Bagi guru, dapat menjadi pedoman untuk lebih bisa mengembangkan kegiatan meningkatkan konsentrasi belajar dalam ketahanan duduk dan mengurangi perilaku meninggalkan tempat duduk bagi anak *ADHD* Kelas I di SLB Muftia Rahma.
3. Bagi orang tua, bisa menjadi acuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar dalam ketahanan duduk dan mengurangi perilaku meninggalkan tempat duduk bagi anak *ADHD* Kelas I di SLB Muftia Rahma.
4. Bagi peneliti selanjutnya, bisa menjadi pedoman untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan uraian pada bab IV bahwa teknik *time out* efektif dapat meningkatkan konsentrasi belajar bagi anak *ADHD* kelas I dalam peningkatan ketahanan duduk dan berkurangnya perilaku meninggalkan tempat duduk. Hal ini terbukti dengan hasil analisis data pada bab IV. Selain itu, teknik *time out* juga bisa untuk meningkatkan kedisiplinan pada dan mengurangi perilaku hiperaktif pada anak.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi guru, dapat menggunakan teknik *time out* dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak dalam ketahanan duduk dan mengurangi perilaku yang meninggalkan tempat duduk dengan menggunakan strategi khusus ketika memberikan intervensi kepada anak.
2. Bagi sekolah, diharapkan adanya ruang khusus untuk menampung emosional anak *ADHD* dengan sebaik mungkin
3. Bagi orang tua, orang tua dapat bekerjasama dengan sekolah untuk menerapkan teknik *time out* agar hasil yang diharapkan lebih optimal.
4. Kepada peneliti selanjutnya, bisa menggunakan teknik *time out* untuk mengatasi permasalahan lain terutama yang bersangkutan dengan perilaku.



## DAFTAR RUJUKAN

- Bharadia, Raksha. (2013). *Roots & wings I*. (Dina Begum, Trans.). Jakarta: GAIA. (Original work published 2008).
- Baihaqi dan Sagiarmmin (2008). *Memahami dan Membantu anak ADHD*. Bandung: Refika Aditama
- Darmadi, Hamid (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Dan Sosial*. Bandung: Alfabeta
- Dimiyati & Mudjino (2015). *Belajar & pembelajaran*. Jakarta :PT Rineka Cipta
- Erianny, V. P. (2017). *Mengurangi Perilaku Hiperaktivitas Melalui Prosedur Penyisihan Sesaat (Time out) bagi Anak Autisme*. *E-JUPEKhu*, 5(1).
- Hakim, thursan (2015). *Mengatasi gangguan konsentrasi*. Bandung: Puspa Swara
- Nur, H. (2015). *Konsentrasi Belajar Pada Kegiatan Origami Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi Pada Anak Kelompok B Di Tk Aba Gedongkiwo Kecamatan Mantriweron Yogyakarta* (Doctoral dissertation, PG PAUD).
- Nuryana, A., & Purwanto, S. (2010). *Efektivitas brain gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak*. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1).
- Engkoswara (2012). *Administrasi Pendidikan*. Jakarta: Alfabeta
- Isnanto, Yuli. (2014). *Mendidik anak ADD (Attention Deficit Disorder)*. Jokjakarta: Javalitera
- Madyawati, Lilis. (2016). *Strategi pengembangan bahasa pada anak*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Marlina. (2015). *Gangguan Pemusatan Perhatian Dan Hiperaktivitas Pada Anak*. Padang: UNP Press
- Safaria, triantoro. (2005). *Autisme*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Salim, Danny (2010). *Pengaruh Musik Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 2 SMUK 1 Salatiga*. Program Studi Musik Fakultas Seni Pertunjukan Universitas Satya Wacana ( Vol. 2 No.1)