**MOTO**

***Selalu mengingat kebaikan dan melupakan keburukan***

***(Rizka Ariyanti Safitri)***

***Terima kasih atas segala dukungan yang telah diberikan kepada saya***

***terutama dukungan dari kedua orangtua dan adik-adikku tercinta.***

***Semoga Allah SWT. membalas budi baik mereka***

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **RIZKA ARIYANTI SAFITRI**

Nim : 124 404 1052

Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : **Penerapan Senam Otak (*Brain Gym*) dalam Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri 8 Makassar.**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, Agustus 2016

Yang membuat pernyataan

**Rizka Ariyanti Safitri**

Nim. 124 404 1052

**ABSTRAK**

**RIZKA ARIYANTI SAFITRI. 2016.** Penerapan senam otak (*brain gym*) dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar. Skripsi. Dibimbing oleh Dr. Abdullah Sinring, M. Pd. dan Sahril Buchori, S. Pd., M. Pd. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Masalah dalam penelitian ini adalah tingkat kejenuhan belajar siswa dengan senam otak. Adapun rumusan masalah penelitian ini yaitu: (1) Bagaimanakah gambaran pelaksanaan senam otak di SMP Negeri 8 Makassar? (2) Bagaimanakah gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar sebelum dan sesudah diberikan senam otak? (3) Apakah senam otak dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1)Gambaran pelaksanaan senam otak di SMP Negeri 8 Makassar. (2) Gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar sebelum dan sesudah di berikan senam otak. (3) Apakah senam otak dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *eksperimen*. Desain eksperimen yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 8 Makassar dengan jumlah 9 responden. Instrumen yang digunakan berupa angket dan observasi. Teknik analisis adalah analisis statistik deskriptif dan analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* (Z). Hasil penelitian ini adalah: (1) Gambaran penerapan senam otak (*brain gym*) dalam bimbingan kelompok yakni dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan dengan 4 tahap pelaksanaan. Tahap pertama yakni mengidentifikasi masalah kejenuhan belajar, tahap kedua pengenalan dengan gerakan senam otak untuk mengurangi kejenuhan belajar tahap pertama, tahap ke tiga pengenalan dengan gerakan senam otak serta fungsinya untuk mengurangi kejenuhan belajar tahap ke dua, tahap ke empat gerakan-gerakan senam otak untuk melatih konsentrasi. (2) Tingkat kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar sebelum diberikan senam otak dalam bimbingan kelompok berada pada ketegori sangat tinggi, tinggi, dan sedang. Namun, setelah pemberian perlakuan tingkat kejenuhan belajar siswa berkurang dan berada pada kategori sedang dan rendah. (3) Penerapan senam otak berpengaruh positif terhadap tingkat kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar. Kejenuhan belajar siswa dapat berkurang setelah diberikan senam otak di SMP Negeri 8 Makassar.

**PRAKATA**

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT. atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan, tak lupa pula salam dan shalawat saya haturkan kepada baginda Rasulullah SAW. sebagai contoh dan tauladan dalam kehidupan untuk mencapai kebahagiaan di dunia yang sementara dan di akhirat yang selama lamanya, sehingga skripsi dengan judul **“Penerapan Senam Otak (*Brain Gym*) dalam Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri 8 Makassar”** ini dapat diselesaikan. Adapun maksud dari penulisan skripsi ini adalah sebagai persyaratan dalam menyelesaikan studi pada Jurursan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan, namun atas berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak sehingga penulis dapat merampungkan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Terutama ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada bapak Dr. Abdullah Sinring, M. Pd. selaku pembimbing I dan Sahril Buchori, S. Pd., M. Pd selaku pembimbing II yang telah tulus ikhlas meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, petunjuk motivasi serta kebebasan dalam berpikir dan berkreasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Selanjutnya, dengan penuh rasa hormat penulis haturkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Husain Syam M. Tp., sebagai Rektor Universitas Negeri Makassar, yaang telah memberi peluang untuk mengikuti proses perkuliahan pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
2. Dr. Abdullah Sinring M. Pd., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar, atas dukungan dan kebijakannya sehingga proses perkuliahan maupun penyusunan skripsi diperlancar.
3. Dr. Abdul Saman M. Si. Kons., selaku Pembantu Dekan I. Drs. Muslimin M. Ed., selaku Pembantu Dekan II. Dr. Pattaufi M. Pd., selaku Pembantu Dekan III. Dr. Parwoto selaku Pembantu Dekan IV, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar beserta seluruh stafnya.
4. Drs. H. Muhammad Anas, M. Pd., selaku Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.
5. Sahril Buchori S. Pd., M. Pd. selaku Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan bimbingan dan sarannya dalam pembelajaran.
6. Prof. Dr. Alimuddin Mahmud M. Pd. dan Dr. Abdul Saman M. Si, Kons., yang telah memberikan motivasi kepada penulis serta saran dan masukan, baik dalam menvalidasi dan penyusunan instrumen penelitian maupun memberikan bantuan berupa bahan referensi penunjang penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen terkhusus buat bapak dan ibu dosen Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.
8. Orang tua saya Darsalam S.KM. dan Irin Subekti S.Pd. yang tak henti-hentinya memberikan do’a dan dukungan dalam penyelesaian skripsi.
9. Bapak Muhammad Yasser selaku staf akademik dan operator Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar yang telah banyak membantu penulis selama kuliah.
10. Bapak kepala SMP Negeri 8 Makassar serta guru-guru dan stafnya. Terkhusus untuk bapak dan ibu guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 8 Makassar yang telah memberikan izin bagi penulis untuk meneliti.
11. Untuk siswa siswi yang telah bersedia meluangkan waktu dalam membantu merampungkan penelitian ini terutama bagi siswa siswi yang menjadi konseli dalam penelitian ini sehingga peneliti merasa sangat terbantu dalam penelitian ini.
12. Sahabatku Dian, Mimir, Dhilla, Arum, Mita, Kak Vio, Ole, Siska. Kepada teman kelas yang selalu membantu dan menghiburku Marwah, Tini, Ippang, Piang, Anti, Inayah, Ila, dan seluruh teman-teman angkatan 2012 yang tidak sempat saya sebutkan namanya satu persatu. Tidak lupa buat kakak-kakak dan adik-adikku mahasiswa Psikologi Pendidikan dan Bimbingan tanpa terkecuali yang telah memberikan banyak pengetahuan dan pembelajaran bagi penulis.
13. Untuk kakandaku Raden Ida Wahyuni yang senantiasa membantu dan mengarahkan penulis dari awal hingga akhir perkuliahan serta mampu menjadi teman bergaul yang menyenangkan dan memberi banyak pengetahuan.
14. Untuk teman-teman KKN PPL Angk. Kota Pare-pare Ira, Ima, Vita, Eno. Serta terima kasih kepada mereka yang tidak sempat saya tuliskan namanya dalam skripsi ini.

Dengan setulus hati penulis berharap semua pihak yang membantu penulis selama ini diridhoi oleh Allah SWT. untuk bahagia dan sukses di dunia dan di akhirat. Mohon maaf atas kesalahan penulisan, karena sesungguhnya manusia adalah mahluk yang juga tidak luput dari kesalahan.

Makassar, Agustus 2016

P e n u l i s

**DAFTAR ISI**

HALAMAN JUDUL i

PERSETUJUAN PEMBIMBING ii

MOTO iii

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI iv

ABSTRAK v

PRAKATA vi

DAFTAR ISI x

DAFTAR LAMPIRAN xii

DAFTAR GAMBAR xiii

DAFTAR TABEL xiv

BAB I. PENDAHULUAN 1 1

1. Latar Belakang Masalah 1
2. Rumusan Masalah 6
3. Tujuan Penelitian 6
4. Manfaat Penelitian 7

BAB II. KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS 9

1. Kajian Pustaka 9
2. Kejenuhan Belajar 9
3. Pengertian Kejenuhan Belajar 9
4. Aspek-aspek Kejenuhan Belajar 10
5. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar 12
6. Senam Otak (*Brain Gym*) 14
7. Pengertian Senam Otak 14
8. Mekanisme Senam Otak 15
9. Proses Pelaksanaan Senam Otak 16
10. Macam-macam Gerakan Senam Otak 17
11. Manfaat Senam Otak 20
12. Kerangka Pikir 22
13. Hipotesis Penelitian 26

BAB III. METODE PENELITIAN 27

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 27
2. Desain Penelitian 27
3. Variabel dan Definisi Operasional 28
4. Populasi dan Sampel 28
5. Populasi 28
6. Sampel 29
7. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data 30
8. Observasi 31
9. Angket 31
10. Teknik Analisis Data 32

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 35

1. Hasil Penelitian 35
2. Gambaran pelaksanaan senam otak (*brain gym*) 35
3. Gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan

sesudah pemberian senam otak 57

1. Uji Hipotesis 59
2. Pembahasan 60

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN 66

1. Kesimpulan 66
2. Saran-saran 67

DAFTAR PUSTAKA 68

LAMPIRAN 70

RIWAYAT HIDUP 125

**DAFTAR LAMPIRAN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nomor** | **Nama Lampiran** | **Halaman** |
| Lampiran 1 | Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Eksperimen Penerapan Senam Otak (*Brain Gym*) dalam Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri 8 Makassar | 71 |
| Lampiran 2 | Skenario Pelaksanaan Penerapan Senam Otak untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri 8 Makassar | 73 |
| Lampiran 3 | Kisi-Kisi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sebelum Validasi | 85 |
| Lampiran 4 | Angket Penelitian | 86 |
| Lampiran 5 | Kisi-Kisi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Setelah Validasi | 91 |
| Lampiran 6 | Angket Penelitian | 92 |
| Lampiran 7 | Format Uji Validasi Angket 1  Format Uji Validasi Angket 2 | 96  102 |
| Lampiran 8 | Data *Pre-test* | 103 |
| Lampiran 9 | Data *Post-test* | 104 |
| Lampiran 10 | Pedoman Observasi Pelaksanaan Penerapan Senam Otak Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa | 105 |
| Lampiran 11 | Data Hasil Penelitian  Analisis Statistik Deskriptif  Wilcoxon Singned Ranks Test | 106  106  118 |
| Lampiran 12 | Materi Video Senam Otak | 119 |
| Lampiran 13 | Pedoman Pelaksanaan Kegiatan | 111 |
| Lampiran 14 | Lembar Evaluasi Kegiatan | 116 |
| Lampiran 15 | Dokumentasi | 118 |

**DAFTAR GAMBAR**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nomor** | **Nama Gambar** | **Halaman** |
| Gambar 2.1 | Skema Kerangka Pikir | 25 |
| Gambar 3.1 | Desain Penelitian | 27 |

**DAFTAR TABEL**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nomor** | **Nama Tabel** | **Halaman** |
| Tabel 3.1 | Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitian | 29 |
| Tabel 3.2 | Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian | 30 |
| Tabel 3.3 | Kriteria Penentuan Hasil Observasi | 31 |
| Tabel 3.4 | Pembobotan Item Angket | 32 |
| Tabel 3.5 | Kategorisasi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa | 33 |
| Tabel 4.1 | Hasil Observasi Pertemuan I Pelaksanaan Senam Otak (Brain Gym) untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri 8 Makasaar | 41 |
| Tabel 4.2 | Hasil Observasi Pertemuan I Pelaksanaan Senam Otak (Brain Gym) untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri 8 Makasaar | 45 |
| Tabel 4.3 | Hasil Observasi Pertemuan III Pelaksanaan Senam Otak (Brain Gym) untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri 8 Makasaar | 49 |
| Tabel 4.4 | Hasil Observasi Pertemuan IV Pelaksanaan Senam Otak (Brain Gym) untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri 8 Makasaar | 53 |
| Tabel 4.5 | Data Hasil Persentase Observasi pelaksanaan kegiatan senam otak (brain gym) | 56 |
| Tabel 4.6 | Data Hasil Pre-test dan Post-test Tingkat Kejenuhan belajar Siswa di SMP Negeri 8 Makassar | 57 |
| Tabel 4.7 | Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri 8 Makassar sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) di berikan Senam Otak (Brain Gym) | 58 |
| Tabel 4.8 | Hasil Perhitungan Pre-Test Dan Post-Test Maka Hasil Tingkat Perubahan Kejenuhan Belajar Siswa Di SMP Negeri 8 Makassar | 59 |
| Tabel 4.9 | Hasil Analisis Hipotesis berdasarkan Skor Pre-test dan Post-test melalui Uji Wilcoxon | 59 |