**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Dalam kehidupan sehari-hari setiap orang mampu melakukan berbagai kegiatan yang ia pilih, mulai dari pagi sampai malam hari menjelang tidur. Pelajar yang sibuk dengan rutinitasnya setiap hari dan mampu melakukan tugasnya tanpa merasa jenuh. Tercukupinya nutrisi tubuh dengan makanan bergizi serta olahraga yang rutin merupakan faktor yang memengaruhi tercapainya individu yang sehat dan kuat.

Sebagai seorang individu yang masing-masing memiliki berbagai kegiatan di kehidupannya, mulai dari anak-anak yang sibuk dengan bermain dan mempelajari hal yang baru dilihatnya, pelajar dan mahasiswa yang sibuk dengan kegiatan belajar, ekstrakurikuler, dan organisasinya tanpa merasa jenuh. Siswa atau pelajar sibuk melakukan kegiatannya setiap hari mulai dari belajar hingga kegiatan ekstrakulikulernya. Mereka melakukan kegiatan belajar di sekolah dengan baik, meskipun dengan padatnya jadwal belajar dan ekstrakulikuler. Tentunya yang kita harapkan adalah siswa mampu mengikuti proses belajar yang baik, yaitu dengan konsentrasi, semangat, tenang, mampu mengerjakan tugas, dan menjawab pertanyaan dalam belajar, sehingga siswa mampu meningkatkan prestasi belajarnya.

Dimasa sekarang ini, kejenuhan merupakan masalah yang sangat menganggu individu dalam melakukan pekerjaannya. Disaat seseorang mulai jenuh dengan lingkungannya kemungkinan besar dia akan meninggalkan lingkungan tersebut karena tidak mampu lagi mengerjakan dan menanggung beban tugasnya. Tidak menjadi masalah jika kejenuhan ini dapat diatasi dengan liburan akhir pekan bagi siswa. Tetapi, jika kejenuhan telah membuat seseorang merasa tidak ingin kembali melakukan aktivitas seperti biasa dan hanya ingin bersantai, maka inilah yang harus dihindari.

Dalam bidang pendidikan sendiri, terkhusus pada belajar terdapat kejenuhan belajar atau dalam bahasa psikologi disebut dengan *learning plateau* (baca: pletou) (Syah, 2015). Khusumawati (2014) menjelaskan kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi dimana siswa merasa lelah, kurang perhatian dalam pelajaran, tidak ada minat dan motivasi dalam belajar serta tidak mendatangkan hasil. Chaplin (Syah, 2008: 165) menyatakan “kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa tertentu sampai pada tingkat keterampilan berikutnya”. Selain itu, kejenuhan belajar yang biasa dirasakan oleh siswa memiliki banyak penyebab tergantung individu masing-masing, misalnya kejenuhan yang muncul akibat kelelahan, prestasi tidak menunjukkan peningkatan, dan masalah lainnya. Dari semua penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada siswa, sebenarnya semua itu berasal dari keletihan yang dialami oleh siswa. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Syah (2015), yang mengatakan bahwa penyebab kejenuhan yang paling utama adalah keletihan yang dialami siswa, keletihan yang dimaksud di sini adalah keletihan pikiran dan emosional. Seorang siswa memiliki motivasi yang besar untuk belajar tetapi ketika ia telah mengalami keletihan, maka ia pun sulit untuk mengikuti proses belajar dan hanya memikirkan kapan proses belajar akan berakhir.

Soetjipto dan Kosasi (2009) menyatakan suasana belajar di SMP berbeda dengan kegiatan belajar di sekolah dasar dan siswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan guru yang bervariasi. Terkhususnya bagi siswa SMP kelas VII yang baru memasuki jenjang pendidikan pertama, dimana mereka masih harus menyesuaikan diri terlebih dahulu dengan situasi belajar yang baru dan membutuhkan waktu yang lebih panjang dibandingkan dengan sekolah dasar. Soetjipto dan Kosasi (2009) kembali menambahkan bahwa kondisi-kondisi seperti penyesuaian diri siswa dengan kondisi belajar yang menuntut agar program bimbingan dan konseling berbeda dengan di sekolah dasar dan lebih bervariasi serta kompleks, sehingga guru BK dan guru mata pelajaran diharapkan mampu mengkombinasikan cara-cara belajar yang tidak akan menciptakan kejenuhan di kelas bagi siswa.

Kejenuhan belajar juga terjadi di SMP Negeri 8 Makassar. Hal ini sesuai dari hasil observasi awal dan wawancara yang dilakukan dengan guru BK dan salah satu guru mata pelajaran pada Januari 2015. Informasi yang diperoleh bahwa kejenuhan belajar ditandai dengan siswa tidak memperhatikan saat proses belajar, siswa sering keluar masuk kelas, siswa tidak mengerjakan tugas, dan gelisah. Terciptanya kejenuhan belajar siswa di dalam kelas diakibatkan oleh keletihan yang dialami siswa, seperti keletihan pikiran dan emosional, dimana waktu belajar yang lebih panjang dibandingkan jenjang sekolah sebelumnya, serta tingkat kesulitan mata pelajaran dan standar patokan nilai yang tinggi. Tentu saja hal tersebut menjadi masalah yang cukup besar dalam mengganggu proses belajar siswa. Dampak yang akan muncul jika masalah kejenuhan belajar tersebut tidak diatasi berupa menurunnya prestasi dalam belajar atau memiliki prestasi yang rendah dalam belajar, siswa akan sering absen, tidak disiplin, malas untuk belajar, pasif di kelas, sering meninggalkan kelas saat belajar, tidak mampu menjawab pertanyaan dan mengerjakan pekerjaan rumah (Khusumawati, 2014).

Salah satu metode untuk mengurangi masalah kejenuhan belajar adalah senam otak (*brain gym*). Pemberian layanan bimbingan dan konseling berupa bimbingan kelompok dengan menggunakan senam otak (*brain gym*) di SMP Negeri 8 Makassar, guna mengurangi masalah siswa yang berkenaan dengan kejenuhan belajar sangat diperlukan. “Senam otak adalah serangkaian latihan gerak sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari” (Muhammad, 2011: 87). Gerakan dalam senam otak membantu siswa dalam merilekskan dan menyegarkan pikiran dengan metode dan gerakan yang menyenangkan. Metode belajar dalam senam otak ini dikembangkan oleh Paul E. Dennison bersama istinya Gail E. Denisson, yang merupakan pelopor pendidik di Amerika Serikat dalam penerapan penelitian otak (Muhammad, 2011).

Gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak, dimana stimulus itulah yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi, belajar, memori, pemecahan, masalah, dan kreativitas), menyelaraskan kemampuan beraktivitas dan berfikir pada saat yang bersamaan, meningkatkan keseimbangan atau harmonisasi antara kontrol emosi dan logika, meningkatkan daya ingat dan pengulangan kembai terhadap huruf/angka (dalam waktu 10 minggu) (Purwanto, dkk, 2009). Sutarjo, dkk (2014) juga menjelaskan bahwa senam otak dapat memperlancar, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi dan juga koordinasi. Senam otak merupakan salah satu metode atau latihan yang dapat digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar yang diakibatkan oleh keletihan pikiran dan emosional, dimana senam otak dengan gerakan-gerakan tertentu dapat menyeimbangkan fungsi otak yang akan berpengaruh pada pikiran dan emosional.

Senam otak ini sangat bagus digunakan oleh guru mata pelajaran yang memiliki jam mengajar yang lama. Disela-sela mengajar, guru bisa memberikan senam otak guna menyegarkan pikiran, mental, dan emosional siswa. Penggunaan senam otak untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa sangat membantu dalam menangani masalah kejenuhan. Hasil penelitian Sutarjo dkk, (2014) yang dilakukan pada siswa kelas VII SMP Laboratorium UNDIKSA Singaraja, menyatakan bahwa senam otak efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar. Hal ini diperkuat dengan hasil *pretest* yaitu tes awal skor kejenuhan belajar siswa tinggi yaitu berada pada nilai 125,50 dan pada *posttest* skor kejenuhan belajar mengalami penurunan menjadi 77,833 (Sutarjo, Edi dkk, 2014). Dari hasil penelitian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa skor yang tinggi terhadap kejenuhan belajar siswa dapat dikurangi dengan pemberian senam otak kepada siswa.

Dari uraian di atas, maka calon peneliti terinspirasi untuk mengkaji secara empirik masalah kejenuhan belajar siswa dengan judul “Penerapan Senam Otak (*Brain Gym*) dalam Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri 8 Makassar.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran pelaksanaan senam otak (*brain gym*) dalam bimbingan kelompok di SMP Negeri 8 Makassar?
2. Bagaimanakah gambaran kejenuhan belajar di SMP Negeri 8 Makassar sebelum dan sesudah diberikan senam otak (*brain gym*)?
3. Apakah senam otak (*brain gym*) dapat mengurangi kejenuhan belajar di SMP Negeri 8 Makassar?
4. **Tujuan Penulisan**

Berdasarkan rumusan masalah yang dipaparkan diatas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Gambaran pelaksanaan senam otak (*brain gym*) dalam bimbingan kelompok di SMP Negeri 8 Makassar.
2. Gambaran kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar sebelum dan sesudah diberikan senam otak (*brain gym*).
3. Apakah senam otak (*brain gym*) dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar.
4. **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
2. Bagi akademisi khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dalam hal mengurangi kejenuhan belajar siswa.
3. Bagi calon peneliti selanjutnya, akan menjadi masukan dan acuan yang berharga dalam mengembangkan penelitian di masa mendatang sebagai calon guru pembimbing.
4. Manfaat praktis
5. Bagi sekolah, sebagai bahan masukan dalam upaya mengurangi kejenuhan belajar siswa, sehingga transfer informasi dari guru ke siswa dapat berjalan dengan baik dan menghasilkan siswa dan siswi yang berpengetahuan tinggi.
6. Bagi guru pembimbing atau konselor sekolah, diharapkan bisa dijadikan acuan dan masukan dalam pengaplikasian ilmu konseling untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.
7. Bagi para mahasiswa, akan menjadi bahan informasi dan rujukan kedepannya jika sudah terjun ke lapangan sebagai guru pembimbing.
8. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dalam mengurangi kejenuhan belajar yang dimiliki khususnya dalam beberapa masalah yang menyebabkan hal itu terjadi.

**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS**

1. **Kajian Pustaka**
2. **Kejenuhan Belajar**
3. **Pengertian kejenuhan belajar**

“Secara harfiah, arti jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun” (Syah, 2015: 180). Selain itu, Reber (Syah, 2015: 181) juga menjelaskan bahwa “kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil”. Memang tidak dapat dipungkiri bahwa salah satu faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar adalah ketika siswa sudah tidak mampu lagi meneriman atau menampung pelajaran yang dikarenakan keletihan pikiran yang dialaminya. Selain itu siswa juga merasa jemu terhadap keadaan belajar yang tidak pernah berubah atau tidak mendatangkan hasil.

Khusumawati (2014) menjelaskan kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi dimana siswa merasa lelah, kurang perhatian dalam pelajaran, tidak ada minat dan motivasi dalam belajar serta tidak mendatangkan hasil. Dari penjelasan tersebut, kelelahan merupakan hal yang menjadi penyebab timbulnya kejenuhan belajar. Kelelahan yang dialami siswa dalam belajar akan membuat siswa tidak konsentrasi belajar sehingga mereka cenderung melakukan hal-hal lain disaat proses belajar berlangsung, seperti berkeliaran di dalam dan di luar kelas. Kelelahan yang dimaksud adalah kelelahan pada pikiran dan emosional siswa.

9

Selain itu, Hakim (Khusumawati, 2014) menjelaskan kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa lelah yang amat sangat sehingga menimbulkan rasa enggan, dan tidak bersemangat mengikuti proses atau aktivitas belajar.

Dari beberapa pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah kondisi yang terjadi ketika siswa merasa lelah atau letih dalam belajar yang diakibatkan dari keletihan pikiran, emosional dan tidak mendapatkan perubahan dalam belajar atau tidak mendatangkan hasil dalam belajar, sehingga mengakibatkan timbulnya rasa malas, tidak bersemangat, atau tidak bergairah melakukan aktivitas dalam belajar.

1. **Aspek-Aspek Kejenuhan Belajar**

Wiradi, dkk (2014) yang menyatakan aspek-aspek dari kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

1. Keletihan pada pikiran berasal dari ketegasan yang berlebihan. Anak yang memiliki keletihan pikiran sering menunjukkan beberapa gejala seperti: ada anak yang tidak bersedia mengerjakan tugas atau (PR), tidak bisa berkonsentrasi, hilangnya daya ingat, dan cepat lupa dengan pelajaran.
2. Keletihan emosional merupakan sindrom yang paling utama terjadi. Ketika individu merasa keletihan individu akan merasa lelah yang berlebihan baik secara emosional. Individu kehilangan energi untuk menghadapi pelajaran atau orang lain. Individu merasa kosong, kehabisan energi, dan tidak mampu untuk melepaskan keletihannya serta memperbaikinya. Keletihan emosional ditandai dengan perasaan frustasi, mudah tersinggung, putus asa, suka marah, tekanan, gelisah, apatis terhadap pelajaran, terbebani oleh pelajaran, bosan, dan perasaan tidak ingin menolong.
3. Tidak mendatangkan hasil, individu yang mengalami kejenuhan dalam waktu tertentu akan menyebabkan hasil belajar yang dicapai tidak akan maksimal. Kemajuan belajar akan berjalan ditempat tidak terdapat kemajuan dalam belajar. Begitu juga dengan prestasi belajarnya akan semakin menurun.

Selain itu, Pines dan Aronson mengemukakan bahwa individu yang terjangkit kejenuhan akan mengalami berikut ini (Sutarjo dkk, 2014):

1. Kelelahan fisik: sakit kepala, demam, sakit punggung, tegang pada otot leher dan bahu, sering terkena flu, mual-mual, gelisah.
2. Kelelahan emosional: merasa tidak berharga, rasa benci, rasa gagal, tidak peka, sinis, acuh tak acuh, selalu menyalahkan, kurang toleran, konsep diri rendah.
3. Kelelahan mental: rasa bosan, mudah tersinggung, mengeluh, meratap, suka marah, tidak peduli dengan orang lain, putus asa.

Kejenuhan belajar yang dikemukakan Chemiss (Sutarjo, dkk, 2014) mengemukakan terdapat 3 aspek yang mencakup:

1. Kelelahan emosional.
2. Kelelahan mental.
3. Menurunnya prestasi diri.
4. **Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar**

Chaplin (Syah, 2015) menyatakan bahwa kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila telah kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi (kesatuan/hubungan) salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa tertentu sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Syah (2008: 165), menyatakan “kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan (*boring*) dan keletihan (*fatigue*)”. Syah (2015) juga menambahkan penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang dialami siswa.

Cross (Syah, 2015: 182) menyatakan bahwa keletihan siswa dapat dikategorikan kedalam 3 macam yaitu, sebagai berikut:

Keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yakni: 1) keletihan indra siswa; 2) keletihan fisik siswa; 3) keletihan mental siswa. Keletihan fisik dan keletihan indera-dalam hal ini mata dan telinga-pada umumnya dapat dikurangi atau dihilangkan lebih mudah setelah siswa beristirahat cukup-terutama tidur nyenyak dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang cukup bergizi. Sebaliknya, keletihan mental tak dapat di atasi dengan cara yang sesederhana mengatasi keletihan-keletihan lainnya. Itulah sebabnya, keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab terjadinya kejenuhan belajar.

Selain itu Syah (2015: 182) menjelaskan bahwa sedikitnya ada empat faktor penyebab keletihan mental siswa yaitu sebagai berikut:

1. Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri. Siswa cemas akan hasil yang kurang baik dari kelelahan yang tengah dia hadapi sehingga pikiran buruk sering menghantuinya.
2. Karena kecemasan siswa terhadap standar/patokan keberhasilan bidang-bisang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi.
3. Karena siswa berada ditengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelek yang berat.
4. Kerena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia bikin sendiri.

Dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor penting yang perlu kita ketahui tentang penyebab terjadinya kejenuhan belajar yaitu situasi belajar yang mengharuskan siswa memberikan perhatian yang sangat besar terhadap belajar yang memiliki standar/patokan keberhasilan yang tinggi sehingga menguras banyak energi siswa dalam berpikir. Suasana dan metode dalam mengajar juga dapat dijadikan suatu cara dalam mempengaruhi kejenuhan belajar yaitu dengan mengurangi kejenuhan belajar. Sehingga, diharapkan guru dapat memadupadankan berbagai metode belajar dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan mampu merilekskan pikiran siswa. Misalnya, melakukan permainan atau *icebreaking*.

Selanjutnya keletihan mental yang merupakan penyebab munculnya kejenuhan belajar dapat diatasi dengan melakukan hal-hal sebagai berikut antara lain (Syah, 2015):

1. Istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman bergizi.
2. Menjadwalkan kegiatan belajar dengan baik.
3. Penataan kembali lingkungan belajar yang membuat siswa lebih nyaman dan menyenangkan untuk belajar.
4. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa lebuh terdorong belajar.
5. Siswa harus melakukan hal nyata untuk mengatasi kejenuhan belajarnya.
6. **Senam Otak (Brain Gym)**
7. **Pengertian Senam Otak (Brain Gym)**

Metode dalam senam otak ini dikembangkan oleh Paul E. Dennison dan Gail E. Dennison, yang merupakan pelopor pendidik di Amerika Serikat dalam penerapan penelitian otak. Senam dengan metode latihan Edu-K atau pelatihan dan gerakan akan menggunakan seluruh otak melalui pola gerakan tertentu untuk membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya terhambat. Senam otak adalah serangkaian latihan gerak sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari (Muhammad, 2011). Hal ini sejalan dengan Prasetya (2013: 78) yang menyatakan bahwa:

Senam otak atau *Brain Gym* adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralitas), meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan), serta merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosional, yakni otak tengah (limbis) serta otak besar (dimensi pemusatan).

Menurut Wulandari (2014:31) “senam otak adalah serangkaian latihan gerak sederhana yang digunakan untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari”. Gerakan tangan dan kaki tersebut akan memberikan rangsangan ke otak sangat berguna untuk mengembalikan konsentrasi yang hilang, kewaspadaan, pemecahan masalah, dan kecepatan dalam proses belajar.

Selain itu, senam otak adalah sejumlah gerakan sederhana yang dapat menyegarkan kembali jaringan otak, menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak, dapat menarik keluar tingkat konsentrasi otak, dan juga sebagai jalan keluar bagi bagian-bagian otak tehambat agar berfungsi maksimal (Sutarjo, dkk, 2014). Senam otak sangat membantu mengembalikan konsentrasi yang hilang dengan melakukan gerakan-gerakan yang menyegarkan pikiran serta mata yang lelah. Gerakan senam otak melatih otak kanan dan kiri melakukan fungsinya masing-masing, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi seseorang.

Dari berbagai pendapat tersebut, diperoleh kesimpulan bahwa senam otak adalah serangkaian latihan gerak sederhana untuk menyegarkan, merangsang, dan menyeimbangkan otak kanan dan otak kiri serta pikiran yang lelah dalam mengembalikan konsentrasi demi memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari. Gerakan senam otak yang menyenangkan juga akan membangkitkan semangat siswa dengan gerakan-gerakan ringan dan unik.

1. **Mekanisme Senam otak (*Brain Gym*)**

Penelitian Paul dan Gail E. Dennison telah membagi otak kedalam 3 dimensi, yakni lateralitas (otak kiri-kanan), dimensi pemfokusan (otak depan-belakang), dimensi pemusatan (otak atas-bawah). Masing-masing dimensi memiliki tugas sehingga gerakan senam yang dilakukan dapat bervariasi (Purwanto, dkk, 2009).

1. Dimensi Lateralitas

Sisi tubuh manusia dibagi dalam sisi kiri dan sisi kanan. Bila tubuh bagian kanan digerakkan, otak bagian kiri akan aktif dan bila tubuh bagian kiri digerakkan, otak bagian kanan aktif. Kemampuan bejar paling tinggi apabila kedua belahan otak bekerja sama baik. apabila kerja otak kanan dan kiri tidak seimbang maka akan berpengaruh pada pandangan siswa terhadap bagian kanan dan kiri, dimana ia akan sulit menulis, membaca, mendengarkan dalam proses belajar.

1. Dimensi Pemfokusan

Fokus adalah ‘kemampuan menyeberangi garis tengah partisipasi’ yang memisahkan bagian depan dan bagian belakang tubuh serta bagian depan dan belakang otak. Perkembangan refleks antara otak bagian depan dan belakang yang mengalami kurang fokus disebut kurang perhatian, kurang mengerti, terlambat bicara.

1. Dimensi Pemusatan

Pemusatan adalah kemampuan untuk menyeberangi garis pisah antara bagian atas dan bagian bawah tubuh dan mengaitkan fungsi dari bagian atas dan bawah otak. Bagian tengah sistem limbis (*mind brain*) yang berhubungan dengan informasi emosional serta otak besar (*cerebrum*) untuk berfikir yang abstrak. Ketidak mampuan untuk mempertahankan pemusatan ditandai dengan ketakutan yang tidak beralasan dan ketidak mampuan untuk menyatakan emosi.

Bila kerja sama otak besar dan sistem limbik terganggu, anak merasakan emosi atau mengekspresikannya, senderung bertingkah laku pada berjuang atau melarikan diri serta dapat mengalami kertakukan yang berlebihan.

1. **Proses Pelaksanaan Senam Otak (*Brain Gym*)**

Senam otak merupakan salah satu contoh latihan yang mudah dilakukan oleh anak-anak hingga usia lanjut, karena latihan ini bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, dan tidak membutuhkan energi yang banyak (Sutarjo, dkk, 205). Gerakan senam otak lebih baih baik dilakukan ditempat yang tenang dan teduh agar instruksi gerakan lebih mudah untuk dilakukan. Berikut ini adalah gerakan dasar yang dilakukan sebelum memulai senam otak yang dianjurkan oleh Munir (Prasetya, 2013: 79):

1. Sebelum bersenam minumlah air putih secukupnya.
2. Lakukan perafasan perut, bisa sambil duduk atau terlentang. Letakkan tangan diatas perut, kemudian tarik napas hingga perut terasa mendorong telapak tangan ke depan. Jika dilakukan sambil tidur, bisa meletakkan buku diatas perut. Lakukan pernapasan 2-8 kali.
3. Lakukan gerakan menoleh ke kiri dan ke kanan secara perlahan, sambil memijat titik-titik disekitar dada dan perut, selama 4-8 kali pernapasan.
4. Lakukan *hooks-up*, yang terdiri dari dua bagian. *Pertama* lakukan pernapasan 4-8 kali. Tubuh harus dalam kondisi rileks. *Kedua,* letakkan kaki rata di lantai. Ujung-ujung jari tangan saling bersentuhan sambil mekukan pernapasan 4-8 kali.
5. Kaitkan kedua tangan, gerakan ini untuk mengintegrasikan otak. Rentangkan tangan selebar mungkin bayangkan otak bagian kiri dan kanan menjadi satu, seperti saat menyatukan kedua tangan,nikmatilah kesatuan ini sambil melakukakan pernapasan 4-8 kali.
6. Setuhlah titik-titik sekitar dahi sambil melakukan pernapasan 4-8 kali. Kita dapat menggunakan waktu ini untuk merencanakan kegiatan sehari.

Setelah melakukan hal tersebut maka maka mulailah melakukan gerakan-gerakan senam otak yang sederhana seperti yang akan dijelaskan pada sub-bab berikutnya.

1. **Macam-Macan Gerakan Senam Otak (Brain Gym)**

Berikut ini beberapa gerakan-gerakan senam otak sedehana yang dianjurkan Irul, (2011):

1. Dua tangan di depan dada (kayuh jari). Tempelkan ujung lima jari kanan dengan ujung lima jari kiri (kedua telapak tangan dijauhkan / tidak menempel), mulailah dengan memutar bersamaan, jempol kanan dan jempol kiri seperti halnya gerakan mengayuh sepeda, setelah itu putar kearah sebaliknya. Lanjutkan dengan putaran pada jari-jari lain secara berurutan, lakukan semakin cepat.
2. Tangan kiri telapak membuka (jari-jari keatas), tangan kanan membentuk pistol (ibu jari keatas dan jari telunjuk menunjuk kearah telapak tangan kiri. Lakukan gerakan jari telunjuk disentuhkan ke telapak tangan kiri, lalu dilanjutkan dengan pergantian tangan kiri sebagai pistol dan tangan kanan sebagai target tembak, sentuhkan ujung telunjuk kiri tersebut ketelapak tangan kanan, begitu seterusnya usahakan semakin cepat.
3. Gerakan telapak tangan diatas kepala dan diperut. Gerakan telapak kanan menepuk-nepuk rambut / naik turun, bersamaan dengan itu gerakkan telapak tangan kiri berputar-putar dengan dengan tetap menempel pada perut. Setelah beberapa saat rubahlah menjadi sebaliknya. Pergantian tugas kedua tangan tersebut supaya berjalan dengan tepat dan usahakan semakin cepat gerakannya.
4. Kedua tangan masing-masing diatas paha. Tangan kanan mengepal lalu gerakkan naik turun memukul-mukul pada paha kanan. Tangan kiri telapak menghadap kebawah, gerakan maju mundur diatas paha kiri. Kemudian lakukan sebaliknya.
5. Kedua tangan didepan dada (gerakan kotak-lingkaran). Masing-masing jari telunjuk menunjuk kedepan, lakukan gerakan tangan kanan berputar membentuk lingkaran, dan tangan kiri berputar membentuk kotak. Setelah beberapa saat, lanjutkan pergantian tugas, tangan kiri yang berputar lingkaran dan tangan kanan yang berputar secara kotak.

Gerakan lain yang berguna untuk membantu dalam menyeimbangkan fungsi otak dalam belajar yaitu sebagai berikut (Eliasa, 2007):

1. Gerakan silang (*cross crawl*). Gerakan ini menyilang antara gerakan tangan kanan bersamaan dengan kaki kiri dan tangan kiri bersamaan dengan kaki kanan. Bergerak ke depan, ke samping, ke belakang, atau jalan di tempat.

Fungsi: Gerakan menyeberangi ini membantu menggunakan kedua belahan otak secara bersamaan dan harmonis, meningkatkan koordinasi daya ingat.

1. Sakelar otak (*brain button*). Gerakan menyentuh pusar, sambil memijat keras sisi kiri dan kanan tulang tengah di bawah tulang dada.

Fungsi: Kegiatan ini merangsang aliran darah yang kaya oksigen melalui arteri karotis ke otak. Tombol ini membantu membentuk kembali pesan-pesan yang terarah dari bagian tubuh ke otak dan penglihatan, jadi meningkatkan hubungan silang antara otak untuk membaca, menulis, berbicara dan mengikuti petunjuk.

1. Tombol bumi (*earth button*). Gerakan meletakkan dua jari dibawah bibir dan tangan lainnya di pusar dengan dua jari menunjuk ke bawah. Ikutilah dengan mata satu garis dari lantai ke loteng dan kembali sambil bernafas dalam-dalam. Nafaskan energi ke atas, ke tengah-tengah badan.

Fungsi: Menyentuh tempat-tempat ini merangsang otak & menyegarkan kembali kelelahan mental yang berat, mampu meningkatkan ketrampilan organisasional & meningkatkan kemampuan untuk terfokus pada objek yang dekat.

1. Tombol imbang (*balance button*). Sentuhkan 2 jari ke belakang telinga dan taruh tangan satunya di pusar. Kepala lurus melihat kedepan sambil napaskan energi dengan baik, setelah 1 menit sentuh belakang telinga yang lain.

Fungsi: Kegiatan ini merangsang sistem keseimbangan tubuh di telinga bagian dalam. Gerakan ini akan memperbaiki keseimbangan, merilekskan mata dan bagian lain tubuh anda serta mempermudah perhatian anda untuk berpikir dan melakukan kegiatan. Pengambilan keputusan, konsentrasi dan pemecahan masalah semuanya akan meningkat pada saat organisasi tubuh meningkat.

1. Tombol angkasa (*space button*). Taruh 2 jari di atas bibir dan tangan satunya di tulang ekor selama 1 menit, napaskan energi sampai keatas tulang punggung.

Fungsi: Menekan 2 titik ini merangsang gerakan seluruh sistem yang meningkatkan perhatian, fokus, motivasi dan intuisi pengambilan keputusan.

1. **Manfaat Senam Otak (*Brain Gym*)**

Halim (2011) menjelaskan manfaat dari gerakan senam otak adalah sebagai berikut:

Senam otak dapat mengaktifkan otak pada tiga dimensi, yakni lateralisasi-komunikasi, pemfokusan-pemahaman, dan pemusatan-pengaturan. Senam otak juga dapat meningkatkan daya ingat dan pengulangan kembali terhadap huruf atau angka (dalam waktu sepuluh minggu); meningkatkan ketajaman pendengaran dan penglihatan; mengurangi kesalahan membaca, memori, dan kemampuan kompherensif pada kelompok dengan gangguan bahasa; dan mampu meningkatkan respon terhadap rangsangan visual.

Prasetya (2013: 79) juga menyatakan “senam otak juga banyak sekali manfaatnya untuk kecerdasan”. Menurut Munir (Prasetya, 2013) kebugaran otak akan diperoleh jika aliran darah ke otak lancar atau pasokan VO$₂$Max-nya memadai yang dimana VO$₂$Max merupakan kemampuan pasokan pengambilan oksigen oleh jantung dan paru-paru, sehingga aliran darah ke semua jaringan tubuh, termasuk otak, lebih banyak. Eliasa (2007) menyatakan manfaat lain dari senam otak adalah pikiran akan lebih jernih, hubungan antar manusia akan lebih rileks dan senang, lebih semangat berkonsentrasi, anak akan kreatif dan efesien, juga lebih sehat dan prestasi belajar akan meningkat. Keuntungan lainnya adalah (Eliasa, 2007: ):

1. Memungkinkan belajar dan bekerja tanpa stress, karena dilakukan dalam waktu singkat.
2. Senam otak (*Brain Gym)* juga tidak memerlukan bahan atau tempat khusus, sehingga dapat menyesuaikan situasi belajar dan bekerja dalam kehidupan sehari-hari.
3. Dengan senam otak (*Brain Gym)* dapat meningkatkan kepercayaan diri.
4. Hasil akan segera dirasakan dalam hal kemandirian anak dalam belajar dan seseorang dalam bekerja.
5. Secara aktif meningkatkan potensi dan keterampian yang dimiliki, karena senam otak (*Brain Gym)* menyenangkan dan menyehatkan.

 Selain manfaat senam otak yang telah disebutkan diatas, Purwanto, dkk (2009) juga menyebutkan beberapa manfaat lain, yaitu sebagai berikut:

1. Pikiran lebih jernih dalam belajar
2. Suasana belajar lebih rileks dan senang
3. Kemampuan bahasa dan daya ingat meningkat
4. Orang menjadi lebih bersemangat, lebih kreatif, dan efisien
5. Prestasi belajar meningkat

Berikut juga merupakan cara untuk mengoptimalkan kekuatan otak (Novia, 2011):

1. Hindarilah makan pagi yang berlebihan
2. Hindari makan makanan yang memiliki porsi besar sepanjang hari, yang akan membuat kita lebih lambat dan mudah mengantuk
3. Jika lapar disela jam makan, makanlah camilan yang berprotein, seperti telur rebus, yogurt, atau buah.
4. Makanlah ikan yang belemak sehat, seperti salmon, tuna, atau sarden dan hindari makanan berlemak yang tidak sehat.
5. Kurangi konsumsi gula berlebihan. Karena akan menyebabkan tersumbatnya suplai energi ke otak.
6. Pastikan tidur atau istirahat yang cukup.
7. Paling penting adalah sering-seringlah bergerak atau lakukan olahraga secara teratur.
8. **Kerangka Pikir**

Salah satu masalah yang sering terjadi dikalangan siswa adalah kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar yang dihadapi tentu saja sangat merugikan siswa terutama untuk meningkatkan pengetahuan dan prestasi belajar siswa. Ketika seorang siswa mulai mengalami kejenuhan belajar, ia cenderung tidak bergairah dan memperhatikan selama proses pembelajaran. Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling peran konselor sangat amat dibutuhkan dalam menangani masalah kejenuhan belajar tersebut. Sebagaimana yang dikatakan Soetjipto dan Kosasi (2009), bimbingan dan konseling menangani masalah-masalah atau hal-hal di luar bidang garapan pengajaran, tetapi secara tidak langsung menunjang tercapainya tujuan pendidikan dan pengajaran di sekolah tersebut. Selain didalam bukunya yang dikutip dari Mortensen dan Schemuller (Soetjipto dan Kosasi, 2009) mengatakan bahwa kegiatan ini dilakukan melalui layanan secara khusus terhadap semua siswa agar dapat mengembangkan dan memanfaatkan kemampuan secara penuh.

Pemberian bantuan kepada siswa ini dimaksudkan agar siwa dapat mengurangi kejenuhan belajar yang dihadapinya. Pada masalah kejenuhan belajar ini siswa tidak hanya akan dibantu oleh konselor secara langsung akan tetapi siswa juga akan diarahkan bagaimana menangani kejenuhan belajar oleh diri sendiri. Maksudnya siswa diharapkan dapat mandiri untuk mengatasi masalah kejenuhan belajarnya sendiri yang berkaitan dengan kelelahan berpikir yang didalam juga mencakup kelelahan mental dan emosional.

Senam otak (*brain gym*) yang diberikan kepada siswa kiranya dapat membantu mengurangi kejenuhan belajarnya. Dengan penggunaan senam otak sebagai teknik dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa menggunakan beberapa gerakan yang akan menghantarkan stimulus ke otak melalui jalur-jalur syaraf. Gerakan-gerakan yang akan dihubungkan melalui syaraf ke jaringan otak atau sel-sel neuron otak adalah gerakan yang akan meningkatkan energi dan penguatan sikap yang merupakan bagian dari dimensi pemusatan. Otak merupakan bagian yang sangat penting serta mekanisme kerja otak sangat kompleks dan saling berhubungan, jika bagian otak tidak berjalan seimbang dan optimal maka tingkat kecerdasan akan berkurang. Jadi fungsi otak besar yang berfungsi untuk gerakan akan dioptimalkan sehingga proses belajar siswa akan lebih baik. Dengan memaksimalkan dimensi otak, yaitu dimensi lateralitas, dimensi pemfokusan, dan dimensi pemusatan akan mengembalikan konsentrasi dan merilekskan serta menyegarkan pikiran dengan gerakan-gerakan yang akan mengembalikan fungsi kerja otak.

Selain itu, senam otak mengajak siswa untuk sejenak keluar dari pikiran rutinitas belajar dan kejenuhan belajar di kelas dengan melakukan gerakan-gerakan yang menyenangkan selama beberapa menit. Melalui gerakan senam otak siswa akan dibantu mengembalikan konsentrasi, membantu otak dan pikiran menjadi segar, serta serta secara tidak langsung dapat pula merilekskan otot yang kaku diakibatkan duduk selama proses belajar menjadi lebih rileks, sehingga kejenuhan yang terjadi pada siswa dapat dikurangi melalui senam otak yang akan membantu menyegarkan kembali pikiran siswa.

Gambaran pelaksanaan inti dari senam otak adalah sebagai berikut:

1. Meminum air secukupnya.
2. Melakukan latihan pernafasan sambil melakukan gerakan ringan.
3. Melakukan gerakan senam otak.

Adapun alur kerangka pikir yang peneliti gunakan dapat dilihat dari skema berikut ini:

Terjadinya kejenuhan belajar dikelas

1. Keletihan pada pikiran.
2. Keletihan emosional.
3. Tidak mendatangkan hasil belajar.

Diberikan senam otak

1. Pemberian senam otak melalui peragaan secara langsung oleh konselor yang dibantu dengan video senam otak
2. Siswa melakukan gerakan senam otak
3. Menerima balikan dari hasil kegiatan pemberian senam otak yang bersumber dari siswa

Kejenuhan belajar berkurang dengan berkurangnya

1. Keletihan pikiran.
2. Keletihan emosional.
3. Tidak mendatangkan hasil belajar.
4. **Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan teori yang dibahas dalam tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah di uraikan di atas, maka diajukan hipotesis penelitian ini adalah penerapan senam otak (*brain gym)* dalam bimbingan kelompok dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar.

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Eksperimental* . Artinya, penelitian ini membandingkan bagaimana tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan senam otak (*brain gym*) dengan saat setelah diberikan senam otak (*brain gym*) di SMP Negeri 8 Makassar. Dengan demikian, dalam penelitian ini hanya ada satu kelompok eksperimen yang diberikan *pretest* dan *posttest*.

1. **Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen *One-Group Pretest–Posttest Design*  yang dapat digambarkan sebagai berikut.

**o**$₁$ **x o₂**

**Gambar 3.1. Desain Penelitian**

Keterangan :

O1 = *Pretest*  (sebelum diberi perlakuan)

X = *Treatment* atau Perlakuan (senam otak (*brain gym*))

O2 = *Posttest*  (setelah diberi perlakuan)

(Sumber : Sugiyono 2015:111)

27

1. **Variabel dan Definisi Operasional**

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu “senam otak (*brain gym*)” sebagai Variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (*independent*), dan “kejenuhan belajar siswa” sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi *(dependent)*. Untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang dikaji, maka dikemukakan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Senam otak adalah serangkaian latihan gerak sederhana untuk menyegarkan, merangsang, dan menyeimbangkan otak kanan dan otak kiri serta pikiran yang lelah dalam mengembalikan konsentrasi demi memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari. Gerakan senam otak yang menyenangkan juga akan membangkitkan semangat siswa dengan gerakan-gerakan ringan dan unik.
2. Kejenuhan belajar adalah kondisi yang terjadi ketika siswa merasa, lelah atau letih dalam belajar yang diakibatkan dari keletihan pikiran, emosional dan tidak mendapatkan perubahan dalam belajar atau tidak mendatangkan hasil, sehingga mengakibatkan timbulnya rasa malas, tidak bersemangat, atau tidak bergairah melakukan aktivitas dalam belajar.
3. **Populasi Dan Sampel**
	* + - 1. **Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMP Negeri 8 Makassar yang teridentifikasi memiliki kejenuhan belajar berdasarkan pada hasil wawancara guru bimbingan konseling dan beberapa wali kelas VII di SMP Negeri 8 Makassar yang telah peneliti kumpulkan pada bulan Januari 2016 serta angket yang diberikan kepada siswa pada Mei 2016. Terdapat 62 siswa yang teridentifikasi memiliki kejenuhan belajar yang tinggi dengan asumsi bahwa siswa tersebut gelisah saat belajar di kelas, tidak mampu menjawab pertanyaan, tidak memperhatikan, sering meminta izin keluar kelas, dan membuat keributan. Adapun jumlah keseluruhan siswa kelas VII adalah 334 orang. Berikut disajikan dalam bentuk tabel penyebaran populasi di bawah ini:

**Tabel 3.1. Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitian**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** | **Jumlah Populasi** |
| 1. |  VII A | 38 | 6 |
| 2. | VII B | 38 | 7 |
| 3. | VII C | 38 | 7 |
| 4. | VII D | 36 | 6 |
| 5. | VII E | 37 | 8 |
| 6. | VII F | 36 | 6 |
| 7. | VII G | 36 | 5 |
| 8. | VII H | 38 | 8 |
| 9. | VII I | 37 | 9 |
|  | Total | 334 | 62 |

Sumber : Guru BK dan Wali Kelas dan Angket Awal

* + - * 1. **Sampel**

Sampel penelitian ini diambil sebanyak 9 siswa, dikarenakan jumlah populasi yang besar. Prayitno dan Amti (2008) menyatakan bahwa dalam bimbingan kelompok jumlah anggota yang baik dengan memberikan batasan sebanyak 6-15 orang (kelompok sedang) dalam satu kelompok, relatif homogen, tujuan penguasaan informasi untuk tujuan yang lebih luas dan seterusnya. Maka dilakukan penarikan sampel sebanyak 9 orang dari 62 populasi dari kelas pada tingkat yang sama. Penarikan sampel dalam penelitian ini secara *proporsionate random sampling,* yaitu teknik pengambilan sampel yang memungkinkan setiap kelas memiliki satu perwakilan untuk menjadi sampel penelitian, dengan cara mengundi tiap-tiap kelas siswa yang akan menjadi sampel penelitian. Cara mengundi tiap-tiap kelas yaitu dengan mengumpulkan gulungan kertas yang berisi nama-nama siswa sesuai kelasnya, kemudian mengambil satu nama dari masing-masing kumpulan nama dalam tiap-tiap kelas tersebut Berikut digambarkan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3.2. Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Jumlah Populasi** | **Jumlah Sampel** |
| 1. |  VII A | 6 | 1 |
| 2. | VII B | 7 | 1 |
| 3. | VII C | 7 | 1 |
| 4. | VII D | 6 | 1 |
| 5. | VII E | 8 | 1 |
| 6. | VII F | 6 | 1 |
| 7. | VII G | 5 | 1 |
| 8. | VII H | 8 | 1 |
| 9. | VII I | 9 | 1 |
|  | Total | 62 | 9 |

Sumber : Hasil Angket Tingkat Kejenuhan Belajar

1. **Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Teknik observasi ini dilakukan untuk mengetahui reaksi-reaksi dan partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan senam otak (*brain gym*) melalui pengamatan langsung terhadap objek penelitian. Adapun aspek-aspek yang diobservasi, yaitu kehadiran, konsentrasi, mengikuti arahan konselor, mengajukan pertanyaan, terbuka mengenai masalah, mengemukakan penyebab masalah, menyimak peragaan, konsentrasi dalam mengikuti peraga, melakukan gerakan secara tepat, tertib, rileks, serta antusias. Cara penggunaannya dengan memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap item pada setiap kali pertemuan dengan menggunakan kriteria sebagai berikut:

**Tabel 3.3 Kriteria Penentuan Hasil Observasi**

|  |
| --- |
| **PERSENTASE KRITERIA** |
|  80% - 100% Sangat tinggi |
| 60% - 79% Tinggi |
| 40% - 59% Sedang |
|  20% - 39% Rendah |
|  0% - 19% Sangat rendah |

1. Angket (kuesioner)

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabkan. Angket yang diberikan kepada responden peneliti, dimana angket peneliti sifatnya tertutup, yang terdiri dari item positif dan item negatif serta dilengkapi dengan lima pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), cukup sesuai (CS), dan tidak sesuai (TS) yang menggunakan skala dengan rentang 1 sampai 5.

Agar lebih mudah melihatnya berikut dijabarkan dalam tabel:

**Tabel 3.4. Pembobotan Item Angket**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pilihan Jawaban** | **Kategori** |
| **Positif** | **Negatif** |
| Sangat Sesuai (SS) | 5 | 1 |
| Sesuai (S) | 4 | 2 |
| Cukup Sesuai (CS) | 3 | 3 |
| Kurang Sesuai (KS) | 2 | 4 |
| Tidak Sesuai (TS) | 1 | 5 |

 Sebelum angket digunakan untuk penelitian lapangan, skala terlebih dahulu divalidasi oleh dua dosen validator Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, kemudian diuji cobakan di lapangan secara terbatas dengan memberikan kepada siswa lainnya yang memiliki keadaan yang setara dengan siswa yang diteliti terhadap masalah kejenuhan belajar di SMP Negeri 8 Makassar. Validasi ini untuk mengetahui apakah bahasa dari item-item pernyataan dipahami oleh siswa di SMP Negeri 8 Makassar. Setelah angket direvisi sesuai dengan masukan serta validasi ahli dan uji coba lapangan terbatas maka angket tersebut dapat dikatakan valid secara teori oleh ahli atau validator.

1. **Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil angket berkaitan dengan tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah perlakuan berupa senam otak (*brain gym)*, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

1. Analisis statistik deskriptif

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan tingkat kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar sebelum dan sesudah penerapan senam otak (*brain gym*), dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase, yaitu:



Keterangan:

P : Persentase

f : Frekuensi yang dicari persentase

N : Jumlah subyek (sampel)

Gambaran umum tentang tingkat kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberi perlakuan berupa senam otak, dilakukan dengan mengetahui skor deal tertinggi yaitu (36 x 5) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu (36 x 1) kemudian dibagi ke dalam lima kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 29. Adapun kategori tingkat kejenuhan belajar siswa dijabarkan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 3.5. Kategorisasi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa**

|  |
| --- |
| **Interval Kategori** |
| 156-185 |  | Sangat Tinggi |
| 126-155 |  | Tinggi  |
| 96-125 |  | Sedang |
| 66-95 |  | Rendah |
| 36-65 |  | Sangat Rendah |

Sumber: Hasil Penskoran Angket

1. Pengujian Hipotesis

Untuk menguji hipotesis penelitian tentang tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dalam bimbingan kelompok pada penelitian ini, menggunakan *statistik non parametrik* berupa uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Dalam pengujian tahap kesalahan ditetapkan sebesar 0,05%. Uji *Wilcoxon* (Z) dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai penerapan senam otak (*brain gym*) untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar.

Tingkat signifikansi yang digunakan 0,05 dengan kriteria adalah tolak Ho jika nilai *Asymp. Sig*< α dan diterima H0 jika nilai *Asymp. Sig*>α. Data tersebut diolah melalui komputer program SPSS seri 16.00 (Sugiyono, 2011).

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 9 siswa mengenai kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar guna mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa melalui penelitan *eksperimen* dengan memberikan perlakukan berupa senam otak dikemukakan sebagai berikut:

1. **Gambaran Pelaksanaan Senam Otak (*Brain Gym*)**
2. **Persiapan**

Pelaksanaan penerapan senam otak yang diberikan kepada 9 siswa di SMP Negeri 8 Makassar diluar dari *pre-test* sampai pada *post-test* berlangsung selama 4 kali pertemuan dimulai dari tanggal 2 Mei sampai 4 Juni yang di dalamnya sudah termasuk pemberian angket awal. Adapun rincian kegiatannya sebagai berikut:

1. Membuat skenario kegiatan, menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan senam otak.
2. Menyiapkan bahan dalam membantu lancarnya kegiatan berupa video senam otak dan pedoman gerakan senam otak sebagai contoh dalam mengikuti gerakan senam otak. Gerakan senam otak yang diberikan yaitu terdiri dari 10 gerakan:
* Gerakan Kedua tangan di depan dada (gerakan kayuh jari)
* Keduatangan di depan dada (gerakan kotak-lingkaran)
* Gerakan kedua tangan di atas paha

35

* Gerakan telapak tangan diatas kepala dan diperut
* Gerakan silang (*cross crawl*)
* Sakelar otak (*brain button*)
* Tombol bumi (*earth button*)
* Tombol imbang (*balance button*)
* Tombol angkasa (*space button*)
* Titik positif (*positive points*)
1. Menentukan waktu kegiatan yang telah disepakati dengan koordinator bimbingan dan konseling yang akan digunakan sebagai hari pelaksanaan kegiatan ini. Pelaksanaan *pre-test* dilakukan pada tanggal 16 Mei pukul 09:30 WITA sesuai kesepakatan dengan siswa dan koordinator bimbingan dan konseling.
2. Menata setting pelaksanaan senam otak. Guru pembimbing dan peneliti menata tempat pertemuan yaitu di ruang kelas VII Bilingual 2. Selain itu, ruang kelas yang dipilih adalah ruang kelas yang memiliki fasilitas seperti sambungan listrik, papan tulis, spidol, meja, kursi, dan kipas angin.
3. Membuat dan menyiapkan lembar observasi untuk siswa guna melihat perkembangan pelaksanaan senam otak untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Lembar observasi dapat dilihat pada lampiran 12 dan lampiran 13.
4. Menyiapkan alat evaluasi berupa angket yang berisi pernyataan berkaitan dengan kejenuhan belajar siswa. Angket dapat dilihat pada lampiran 6 halamam.
5. **Pelaksanaan kegiatan**

Adapun proses penelitian dan pelaksanaan kegiatan penerapan senam otak untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa dapat diuraikan sebagai berikut:

**Tahap I (Pemberian *Pre-test*)**

Untuk mengetahui tinggi rendahnya kejenuhan belajar siswa. Pada pertemuan ini langkah langkahnya adalah:

1. Membangun *rapport*
* Mengucapkan salam sambil tersenyum kepada siswa
* Memperkenalkan diri dengan ramah sambil melambaikan tangan kepada siswa
* Memberikan kesempatan siswa untuk memperkenalkan diri yaitu dengan menyebutkan nama dan kelas sambil melambaikan tangan kepada teman-teman disamping kiri dan kanannya.
1. Menjelaskan tujuan diadakannya angket dan cara mengerjakan angket tersebut yaitu dengan cara mencek pilihan-pilihan jawaban yang telah tertera di lembar angket tersebut.
2. Membagi lembar angket dan mempersilahkan siswa untuk mengerjakan angket
3. Mengumpulkan angket
4. Mengakhiri pertemuan dengan menyepakati akan kembali bertemu pada hari Rabu 18 Mei 2016 pukul 10.00 sampai selesai diruang kelas VII Bilingual 2
5. Mengucapkan terima kasih

**Tahap II (Inti – Penerapan senam otak untuk mengurangi Kejenuhan belajar siswa)**

Pada tahap II dibagi kedalam 4 kali pertemuan, yaitu diuraikan sebagai berikut:

**Pertemuan I (Pengenalan kejenuhan belajar dan senam otak)**

Kegiatan yang dilaksanakan pada pertemuan ini adalah untuk membangun hubungan baik antara konselor dan konseli maupun sesama konseli serta untuk mengenal kejenuhan belajar yang dialami konseli mulai dari ciri-ciri kejenuhan belajar, penyebab dan cara menguranginya. Konselor memberikan penjelasan mekanisme gerakan senam otak mampu mengurangi kejenuhan belajar siswa. Langkah-langkah pada pertemuan pertama yaitu sebagai berikut:

1. Pendahuluan (10 menit)
2. Membangun rapport
* Mengucapkan salam sambil tersenyum kepada siswa
* Menanyakan kabar dan menanyakan apakah kegiatan mereka sebelum datang mengikuti kegiatan di tempat pertemuan
* Memandu siswa untuk saling mengenal dengan cara mengenalkan orang yang ada disamping kanan siswa sendiri yang telah berkenalan sebelumnya.
1. Kegiatan Inti (40 menit)
2. Konselor menjelaskan kembali tujuan diadakannya kegiatan yaitu untuk mengenali kejenuhan belajar mulai dari ciri-ciri dan penyebab kejenuhan belajar serta cara mengurangi kejenuhan belajar
3. Konselor memberikan penjelasan secara umum tentang kejenuhan belajar siswa, ciri-ciri kejenuhan belajar dan dampak buruknya, guna memperkuat keikutsertaan konseli dalam mengikuti kegiatan.
4. Konselor menjelaskan tentang tujuan diadakannya bimbingan kelompok dengan penerapan senam otak (*brain gym*) dan prosedur pelaksanaannya untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Prosedur pelaksanaan senam otak adalah sebagai berikut:
5. Sebelum bersenam minum air putih secukupnya.
6. Melakukan perafasan perut, sambil duduk. Letakkan tangan diatas perut, kemudian tarik napas hingga perut terasa mendorong telapak tangan ke depan. Lakukan pernapasan 2-8 kali.
7. Melakukan gerakan menoleh ke kiri dan ke kanan secara perlahan, sambil memijat titik-titik di sekitar dada dan perut, selama 4-8 kali pernapasan.
8. Melakukan *hooks-up*. Tubuh harus dalam kondisi rileks lalu meletakkan kaki rata di lantai. Ujung-ujung jari tangan saling bersentuhan sambil melakukan pernapasan 4-8 kali.
9. Kaitkan kedua tangan, gerakan ini untuk mengintegrasikan otak. Rentangkan tangan selebar mungkin bayangkan otak bagian kiri dan kanan menjadi satu, seperti saat menyatukan kedua tangan, nikmatilah kesatuan ini sambil melakukakan pernapasan 4-8 kali.
10. Setuhlah titik-titik sekitar dahi sambil melakukan pernapasan 4-8 kali.
11. Setelah melakukan hal tersebut maka maka mulailah melakukan gerakan-gerakan senam otak yang terdiri atas 10 gerakan, yaitu gerakan kedua tangan di depan dada (gerakan kayuh jari), keduatangan di depan dada (gerakan kotak-lingkaran), gerakan kedua tangan di depan dada (gerakan pistol) gerakan kedua tangan di atas paha, gerakan telapak tangan di atas kepala dan diperut, gerakan silang (*cross crawl*), sakelar otak (*brain button*), tombol bumi (*earth button*), tombol imbang (*balance button*), tombol angkasa (*space button*)
12. Konselor memberikan kesempatan kepada siswa yang ingin menanyakan hal-hal yang belum dipahaminya.
13. Penutup (10 menit)

Sepuluh menit menjelang batas waktu kegiatan berakhir, konselor melakukan terminasi dengan cara :

1. Menanyakan kepada siswa tentang rangkuman informasi dan perasaan yang dialami setelah mengikuti sesi pemberian informasi yaitu siswa menyatakan bahwa dia mengalami masalah kejenuhan dan memberikan perhatian yang besar terhadap senam otak dengan menanyakan tentang gerakan senam otak yang akan diberikan pada pertemuan selanjutnya.
2. Menanyakan kesiapan dan komitmen siswa untuk melanjutkan ke sesi berikutnya serta berembuk dan menyepakati akan melakukan pertemuan selanjutnya di ruang yang sama pada hari Sabtu tanggal 21 Mei 2016 pukul 10.00 sampai selesai.
3. Menjelaskan tentang apa yang akan dibahas dipertemuan selanjutnya, yaitu melakukan gerakan senam otak melalui video dan peragaan langsung dari konselor. Gerakan yang akan diberikan terdiri dari 5 gerakan yaitu kedua tangan di depan dada (gerakan kayuh jari), keduatangan di depan dada (gerakan kotak-lingkaran), kedua tangan di depan dada (gerakan pistol), gerakan kedua tangan di atas paha, gerakan telapak tangan diatas kepala dan diperut.

Hasil observasi pelaksanaan penerapan senam otak untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.1. Hasil Observasi Pertemuan I Pelaksanaan Senam Otak (Brain Gym) untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri 8 Makasaar**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **ASPEK YANG DI OBSERVASI** | **Jumlah** | **%** |
| 1 | Kehadiran | 9 | 100 |
| 2 | Memperhatikan penjelasan | 4 | 44,44 |
| 3 | Mengikuti setiap arahan konselor | 9 | 100 |
| 4 | Mengajukan pertanyaan | 1 | 11,11 |
| 5 | Mengemukakan penyebab kejenuhan belajar | 6 | 66,66 |
| 6 | Menyimak peragaan senam otak | 9 | 100 |
| 7 | Memperhatikan peragaan senam otak | 5 | 55,55 |
| 8 | Melakukan gerakan senam otak secara tepat | 9 | 100 |
| 9 | Tertib dalam mengikuti gerakan | 3 | 33,33 |
| 10 | Semangat setelah melakukan gerakan | 2 | 22,22 |
| 11 | Antusias dalam mengikuti gerakan | 4 | 44,44 |
| 12 | Mampu mengikuti gerakan peraga dengan benar | 4 | 44,44 |
| 13 | Mampu melakukan gerakan senam otak tanpa peraga | 0 | 0 |
|  | **JUMLAH** |  | **55,55** |

Hasil analisi data observasi pada pertemuan I di atas menunjukkan bahwa siswa masih memberikan perhatian yang rendah terhadap kegiatan senam otak yang dilakukan, akan tetapi sebagian besar siswa mampu mengungkapkan masalah kejenuhan belajar yang dialaminya. Selain itu, siswa juga menunjukkan ketertarikan terhadap gerakan senam otak yang akan diberikan pada pertemuan selanjutnya.

**Pertemuan II (Melakukan 5 gerakan senam otak bagian 1)**

 Kegiatan yang dilaksanakan pada pertemuan ini adalah untuk melakukan gerakan senam otak sebanyak 5 gerakan, yaitu kedua tangan di depan dada (gerakan kayuh jari), keduatangan di depan dada (gerakan kotak-lingkaran), kedua tangan di depan dada (gerakan pistol), gerakan kedua tangan di atas paha, gerakan telapak tangan diatas kepala dan diperut. Gerakan senam otak untuk mengurangi kejenuhan belajar serta untuk mengetahui fungsi masing-masing gerakan untuk mengoptimalkan fungsi otak. Langkah-langkah pada pertemuan kedua yatiu sebagai berikut:

1. Pendahuluan (10 menit)
2. Membangun rapport
* Mengucapkan salam sambil tersenyum kepada siswa
* Menanyakan kabar dan apa yang mereka lakukan sebelum mengikuti pertemuan hari ini
* Menjelaskan urutan kegiatan yang akan dilakukan, yaitu menanyakan kembali masalah kejenuhan belajar dan penyebab kejenuhan belajar yang mereka alami, melakukan gerkan senam otak sebanyak 5 gerakan yaitu kedua tangan di depan dada (gerakan kayuh jari), keduatangan di depan dada (gerakan kotak-lingkaran), kedua tangan di depan dada (gerakan pistol), gerakan kedua tangan di atas paha, gerakan telapak tangan diatas kepala dan diperut
1. Kegiatan Inti (40 menit)
2. Meminta siswa mengemukakan apa yang menyebabkan mereka mengalami kejenuhan belajar dikelas yang sebagian besar disebabkan oleh lelah dalam berpikir.
3. Menjelaskan kembali manfaat mengikuti kegiatan senam otak dalam mengurangi kejenuhan belajar yaitu dengan merilekskan bagian-bagian otak dan pikiran dengan gerakan yang merangsang otak untuk kembali seimbang dan mampu melakukan fungsinya dengan baik serta dengan gerakan sederhana yang tidak menyulitkan untuk dilakukan.
4. Melakukan prosedur pelaksanaan gerakan senam otak yang telah dijelaskan pada halaman sebelumnya.
5. Konselor memberikan gerakan-gerakan senam otak melalui video dan peragaan langsung yang kemudian diikuti oleh seluruh konseli. Gerakan yang diberikan yaitu:
* Kedua tangan di depan dada (gerakan kayuh jari)
* Keduatangan di depan dada (gerakan kotak-lingkaran)
* Kedua tangan di depan dada (gerakan pistol)
* Gerakan kedua tangan di atas paha
* Gerakan telapak tangan diatas kepala dan diperut
1. Meminta 2 orang siswa maju kedepan dan memperagakan 5 gerakan senam otak yang telah diberikan melalui peragaan langsung oleh konseor dan melalui video. Kedua siswa mampu menjadi peraga yang baik bagi teman-temannya dengan melakukan gerakan secara tepat
2. Menjelaskan kepada siswa tentang fungsi gerakan yang telah diberikan yaitu untuk mengatifkan bagian otak kanan dan kiri sehingga mampu bekerja bersamaan.
3. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang senam otak dalam mengurangi kejenuhan. Siswa secara aktif mengajukan pendapatnya sendiri mengenai senam otak dimana mereka mengemukakan atau mempraktekkan gerakan senam otak lain yang diketahuinya. Siswa mengemukakan pendapatnya bahwa senam otak akan lebih bagus jika digunakan langsung dalam sela-sela jam mata pelajaran.
4. Penutup (10 menit)

Sepuluh menit menjelang batas waktu kegiatan berakhir, konselor melakukan terminasi dengan cara :

1. Menanyakan kepada siswa tentang perasaan yang dialami setelah mengikuti kegiatan. Siswa mengemukakan bahwa gerakan senam otak sangat baik untuk mengurangi kejenuhan, apalagi jika dilakukan disela sela jam mata pelajaran. Siswa menyatakan bahwa ia ingin merasakan bagaimana jika senam otak dilakukan disela-sela mata pelajaran.
2. Menanyakan kesiapan dan komitmen siswa untuk mengikuti pertemuan berikutnya serta berembuk dan menyepakati akan bertemu kembali di ruang kelas yang sama pada hari rabu tanggal 1 Juni 2016 pukul 10.00 sampai selesai.
3. Menjelaskan tentang apa yang akan dibahas dipertemuan selanjutnya yaitu melakukan 5 gerakan senam otak yang terdiri atas gerakan silang (*cross crawl*), sakelar otak (*brain button*), tombol bumi (*earth button*), tombol imbang (*balance button*), tombol angkasa (*space button*).

Hasil observasi pelaksanaan penerapan senam otak untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.2. Hasil Observasi Pertemuan II Pelaksanaan Senam Otak (Brain Gym) untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri 8 Makasaar**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **ASPEK YANG DI OBSERVASI** | **Jumlah** | **%** |
| 1 | Kehadiran  | 9 |  100 |
| 2 | Memperhatikan penjelasan | 7 | 77,77 |
| 3 | Mengikuti setiap arahan konselor | 8 | 88,88 |
| 4 | Mengajukan pertanyaan | 2 | 22,22 |
| 5 | Mengemukakan penyebab kejenuhan belajar | 9 | 100 |
| 6 | Menyimak peragaan senam otak | 9 | 100 |
| 7 | Memperhatikan peragaan senam otak | 6 | 66,66 |
| 8 | Melakukan gerakan senam otak secara tepat | 7 | 77,77 |
| 9 | Tertib dalam mengikuti gerakan | 7 | 77,77 |
| 10 | Semangat setelah melakukan gerakan | 7 | 77,77 |
| 11 | Antusias dalam mengikuti gerakan | 7 | 77,77 |
| 12 | Mampu mengikuti gerakan peraga dengan benar | 9 | 100 |
| 13 | Mampu melakukan gerakan senam otak tanpa peraga | 7 | 77,77 |
|  | **JUMLAH** |  | **80,33** |

Hasil analisis observasi pada pertemuan ke II ini siswa menunjukkan sedikit peningkatan dimana keikutsertaan siswa dalam mengikuti gerakan senam otak berada pada angka 80,33% yang berarti berada pada ketegori sangat tinggi. Peningkatan juga dapat dilihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti gerakan senam otak. Peningkatan yang terjadi pada partisipasi dan keikutsertaan siswa dalam mengikuti gerakan senam otak ini diharapkan dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa.

**Pertemuan III (Melakukan 5 gerakan Senam otak bagian 2)**

 Kegiatan yang dilaksanakan pada pertemuan ini adalah untuk melakukan senam otak sebanyak 5 gerakan. Gerakan senam otak untuk mengurangi kejenuhan belajar serta untuk mengetahui fungsi masing-masing gerakan dalam mengoptimalkan otak. Langkah-langkah pada pertemuan ketiga yaitu sebagai berikut:

1. Pendahuluan (10 menit)
2. Membangun rapport
* Mengucapkan salam sambil tersenyum kepada siswa
* Menanyakan kabar dan menanyakan kegiatan apa yang dilakukan siswa sebelum hadir dalam pertemuan hari ini
* Menjelaskan urutan kegiatan yang akan dilakukan, yaitu melakukan 5 gerakan senam otak yang terdiri atas gerakan silang (*cross crawl*), sakelar otak (*brain button*), tombol bumi (*earth button*), tombol imbang (*balance button*), tombol angkasa (*space button*)
1. Kegiatan inti (40 menit)
2. Menjelaskan kembali prosedur pelaksanaan senam otak yang telah dijelaskan sebelumnya.
3. Memberikan peragaan langsung kepada konseli berupa gerakan
* Gerakan silang (*cross crawl*)
* Sakelar otak (*brain button*)
* Tombol bumi (*earth button*)
* Tombol imbang (*balance button*)
* Tombol angkasa (*space button*)
1. Setelah melihat peragaan, 2 orang siswa diminta maju ke depan untuk melakukan gerakan senam otak bersama dengan konselor/peraga.
2. Menjelaskan kepada siswa tentang fungsi masing-masing gerakan yang telah diberikan.
* Gerakan silang (*cross crawl*). Fungsi: Gerakan menyeberangi ini membantu menggunakan kedua belahan otak secara bersamaan dan harmonis, meningkatkan koordinasi daya ingat.
* Sakelar otak (*brain button*). Fungsi: Kegiatan ini merangsang aliran darah yang kaya oksigen melalui arteri karotis ke otak. Tombol ini membantu membentuk kembali pesan-pesan yang terarah dari bagian tubuh ke otak dan penglihatan, jadi meningkatkan hubungan silang antara otak untuk membaca, menulis, berbicara dan mengikuti petunjuk.
* Tombol bumi (*earth button*). Fungsi: Menyentuh tempat-tempat ini merangsang otak & menyegarkan kembali kelelahan mental yang berat, mampu meningkatkan ketrampilan organisasional & meningkatkan kemampuan untuk terfokus pada objek yang dekat.
* Tombol imbang (*balance button*). Fungsi: Kegiatan ini merangsang sistem keseimbangan tubuh di telinga bagian dalam. Gerakan ini akan memperbaiki keseimbangan, merilekskan mata dan bagian lain tubuh anda serta mempermudah perhatian anda untuk berpikir dan melakukan kegiatan. Pengambilan keputusan, konsentrasi dan pemecahan masalah semuanya akan meningkat pada saat organisasi tubuh meningkat.
* Tombol angkasa (*space button*). Fungsi: Menekan 2 titik ini merangsang gerakan seluruh sistem yang meningkatkan perhatian, fokus, motivasi dan intuisi pengambilan keputusan
1. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang senam otak dan kegiatan yang telah dilakukan. Siswa menanyakan kenapa pada gerakan senam otak sangat sulit untuk diseimbangkan antara gerakan tangan atau kaki kiri dengan tangan atau kaki kanan. Keseimbangan antara otak kanan dan otak kiri belum terjadi, akan tetapi jika kita dengan rutin melakukan senam otak keseimbangan akan otak kanan dan kiri akan terjadi.
2. Penutup (10 menit)

Sepuluh menit menjelang batas waktu kegiatan berakhir, konselor melakukan terminasi dengan cara :

1. Menanyakan kepada siswa tentang perasaan yang dialami setelah mengikuti kegiatan. Siswa menyatakan bahwa senam otak mampu mengurangi kejenuhan yang siswa alami dalam belajar. Mereka mengganggap gerakan senam otak sangat menyenangkan dengan gerakan-gerakan yang unik dan ingin mengulang gerakan tersebut hingga siswa mahir melakukan gerakan senam otak.
2. Menanyakan kesiapan dan komitmen siswa untuk mengikuti pertemuan berikutnya serta berembuk dan menyepakati akan bertemu diruang kelas yang sama pada hari Jumat 3 Juni 2016 pukul 10.00 WITA sampai selesai
3. Menjelaskan tentang apa yang akan dibahas dipertemuan selanjutnya, yaitu melakukan sepuluh gerakan senam otak yang telah dilakukan sebelumya tanpa melihat peragaan dari konselor maupun video.

Hasil observasi pelaksanaan penerapan senam otak untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.3. Hasil Observasi Pertemuan III Pelaksanaan Senam Otak (Brain Gym) untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri 8 Makasaar**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **ASPEK YANG DI OBSERVASI** | **Jumlah** | **%** |
| 1 | Kehadiran  | 9 | 100 |
| 2 | Memperhatikan penjelasan | 9 | 100 |
| 3 | Mengikuti setiap arahan konselor | 9 | 100 |
| 4 | Mengajukan pertanyaan | 4 | 44,44 |
| 5 | Mengemukakan penyebab kejenuhan belajar | 9 | 100 |
| 6 | Menyimak peragaan senam otak | 9 | 100 |
| 7 | Memperhatikan peragaan senam otak | 7 | 77,77 |
| 8 | Melakukan gerakan senam otak secara tepat | 8 | 88,88 |
| 9 | Tertib dalam mengikuti gerakan | 9 | 100 |
| 10 | Semangat setelah melakukan gerakan | 8 | 88,88 |
| 11 | Antusias dalam mengikuti gerakan | 9 | 100 |
| 12 | Mampu mengikuti gerakan peraga dengan benar | 9 | 100 |
| 13 | Mampu melakukan gerakan senam otak tanpa peraga | 7 | 77,77 |
|  | **JUMLAH** |  | **90,59** |

Setelah pertemuan I dan II pada pertemuan ke III ini dari hasil observasi dapat dilihat bahwa kembali terjadi peningkatan partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan senam otak yang diberikan. Peningkatan ini ditandai dengan rata-rata hasil analisi data observasi yang berada pada angka 90,59%. Peningkatan dalam keikutsertaan siswa dalam mengikuti kegiatan senam otak diharapkan siswa mampu mengurangi kejenuhan belajar mereka. Siswa diharapkan mengerti bahwa senam otak adalah metode yang baik dalam mengurangi kejenuhan siswa dalam belajar.

**Pertemuan IV (Melakukan 10 gerakan senam otak)**

 Kegiatan yang dilaksanakan pada pertemuan ini adalah untuk melakukan gerakan senam otak sebanyak 10 gerakan. Siswa diminta untuk melakukan gerakan senam otak tanpa melihat peraga baik dari peragaan konselor maupun video. Konseli diposisikan dalam bentuk lingkaran, saling berhadap-hadapan untuk melakukan senam otak. Masing-masing siswa melakukan gerakan senam otak yang berbeda. Bentuk lingkaran dimaksudkan agar kita dapat menguji tingkat konsentrasi konseli dalam melakukan gerakan senam otak, tanpa terganggu dengan gerakan senam otak lain yang dilakukan oleh teman disamping maupun didepan konseli. Langkah-langkah pada pertemuan keempat adalah sebagai berikut:

1. Pendahuluan (10 menit)
2. Membangun rapport
* Mengucapkan salam dengan memberikan senyuman kepada siswa
* Menanyakan kabar dan menanyakan kegiatan yang mereka lakukan sebelum hadir pada pertemuan hari ini
* Menjelaskan urutan kegiatan yang akan dilakukan, yaitu pemberian informasi untuk menjaga tubuh tetap sehat dan melakukan 10 gerakan senam otak yang telah diberikan pada dua pertemuan sebelumnya.
1. Kegiatan inti (40 menit)
2. Memberikan informasi bagaimana menjaga tubuh dan pikiran tetap segar.
3. Meminta siswa melakukan gerakan senam otak tanpa peragaan oleh konselor ataupun melalui video. Gerakan senam otak sangat sederhana sehingga mudah untuk diingat oleh siswa.
4. Menjelaskan kembali prosedur pelaksanaan senam otak seperti yang telah dijelaskan sebelumnya.
5. Siswa dibentuk dalam lingkaran dan melakukan senam otak. Masing-masing siswa melakukan gerakan senam otak yang berbeda diantaranya:
* Kedua tangan di depan dada (gerakan kayuh jari)
* Keduatangan di depan dada (gerakan kotak-lingkaran)
* Kedua tangan di depan dada (gerakan pistol)
* Gerakan kedua tangan di atas paha
* Gerakan telapak tangan diatas kepala dan diperut
* Gerakan silang (*cross crawl*)
* Sakelar otak (*brain button*)
* Tombol bumi (*earth button*)
* Tombol imbang (*balance button*)
* Tombol angkasa (*space button*)
1. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang senam otak dan kegiatan yang telah dilakukan.
2. Penutup (10 menit )

Sepuluh menit menjelang batas waktu kegiatan berakhir, konselor melakukan terminasi dengan cara :

1. Menanyakan kepada siswa tentang perasaan yang dialami setelah mengikuti kegiatan. Siswa menyatakan bahwa dirinya bisa lebih fokus dan lebih bersemangat setelah melakukan gerakan senam otak.
2. Menanyakan kesiapan dan komitmen siswa untuk mengikuti pertemuan berikutnya serta berembuk dan menyepakati akan kembali bertemu di ruang kelas yang sama pada hari Sabtu 4 Juni 2016 pukul 09.00 WITA
3. Menjelaskan tentang apa yang akan dibahas dipertemuan selanjutnya, yaitu melakukan *post-test* dengan memberikan angket yang akan dijawab oleh siswa.

Hasil observasi pelaksanaan penerapan senam otak untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.4. Hasil Observasi Pertemuan IV Pelaksanaan Senam Otak (Brain Gym) untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri 8 Makasaar**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **ASPEK YANG DI OBSERVASI** | **Jumlah** | **%** |
| 1 | Kehadiran  | 9 | 100 |
| 2 | Memperhatikan penjelasan | 7 | 77,77 |
| 3 | Mengikuti setiap arahan konselor | 9 | 100 |
| 4 | Mengajukan pertanyaan | 5 | 55,55 |
| 5 | Mengemukakan penyebab kejenuhan belajar | 9 | 100 |
| 6 | Menyimak peragaan senam otak | 9 | 100 |
| 7 | Memperhatikan peragaan senam otak | 9 | 100 |
| 8 | Melakukan gerakan senam otak secara tepat | 9 | 100 |
| 9 | Tertib dalam mengikuti gerakan | 6 | 66,66 |
| 10 | Semangat setelah melakukan gerakan | 9 | 100 |
| 11 | Antusias dalam mengikuti gerakan | 9 | 100 |
| 12 | Mampu mengikuti gerakan peraga dengan benar | 9 | 100 |
| 13 | Mampu melakukan gerakan senam otak tanpa peraga | 7 | 77,77 |
|  | **JUMLAH** |  | **90,60** |

Pertemuan IV ini keikutsertaan siswa berada pada ketegori sangat tinggi yaitu 90,60%. Hasil analisis data observasi yang tinggi menunjukkan perhatian siswa yang besar terhadap kegitan senam otak yang diberikan. Diharapkan kejenuhan siswa dapat berkurang sebanyak mungkin dan siswa mampu menerapkan senam otak dalam kehidupan sehari-harinya. Siswa diharapkan mampu mengurangi kejenuhan belajarnya sendiri dengan menggunakan senam otak.

**Tahap III (Pemberian *Post-test*)**

Pada pertemuan ini, diadakan pengisian angket kembali sebagai cara untuk mengetahui hasil dari pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menerapkan senam otak (*brain gym*)untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Adapun langkah-langkahnya antara lain :

* + - * 1. Membangun rapport, yaitu mengucapkan salam sambil tersenyum kepada siswa dan berterima kasih kembali atas waktu yang diluangkan oleh siswa.
				2. Menjelaskan tujuan diadakannya angket dan cara mengerjakan angket tersebut.
				3. Membagi lembar jawaban dan angket lalu mempersilahkan siswa untuk mengerjakan angket.
				4. Mengumpulkan angket.
				5. Mengakhiri pertemuan yaitu dengan mengucapkan terima kasih

**Tahap IV (Terminasi)**

Peneliti menutup kegiatan bimbingan kelompok dengan menerapkan senam otak (*brain gym*)untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa dengan kegiatan-kegiatan sebagai berikut :

* + - 1. Konselor menanyakan kesan-kesan konseli selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dalam penerapan senam otak (*brain gym*). Siswa menyatakan bahwa senam otak mampu mengurangi kejenuhan belajar dan mereka menginginkan senam otak untuk diterapkan disela mata pelajaran di sekolah.
			2. Memberikan lembar evaluasi kegiatan kepada siswa untuk mendapatkan rangkuman pendapat mereka tentang kebermanfaatan bimbingan yang mereka peroleh dan bagaimana perubahan pikiran, sikap dan perilaku mereka setelah melaksanakan kegiatan, dan kesediaan mereka untuk menerapkan pengalaman mereka diluar kelompok atau dalam kehidupan sehari-hari.
			3. Mengucapkan terima kasih atas partisipasi siswa dalam seluruh kegiatan yang telah dilaksanakan.

Berdasarkan hasil analisis data melalui observasi, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan senam otak di SMP Negeri 8 Makassar. Hasil analisis data observasi juga menunjukkan kemajuan siswa dalam mengikuti gerakan senam otak dan fokus selama melakukan gerakan. Dari hasil analisi data penelitian diketahui bahwa perhatian siswa makin bertambah ditiap-tiap pertemuan yang diketahui dari rata-rata tingkat hasil observasi pelaksanaan senam otak. Kejenuhan belajar siswa dapat berkurang setelah diberikan senam otak, hal ini dapat dilihat dalam hasil analisis data observasi dimana siswa merasa antusias dalam mengikuti setiap gerakan senam otak dan merasa bersemangat setelah melakukannya.

Selama pemberian perlakuan, peneliti melakukan observasi kepada 9 orang siswa. Observasi dilakukan untuk melihat bagaimana gambaran pelaksanaan, partisipasi serta reaksi-reaksi siswa selama mengikuti kegiatan senam otak. Dalam pelaksanaan kegiatan senam otak peneliti dibantu oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengecek lembar observasi yang disusun sedemikian mungkin agar mampu menggambarkan partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan penelitian. Peneliti mencek segala sesuatu yang terjadi dalam proses pelaksanaan kegiatan yang selanjutnya akan dianalisis. Dari hasil observasi yang dilakukan selama pelaksanaan kegiatan dalam 4 kali pertemuan diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4.5. Data Hasil Persentase Observasi pelaksanaan kegiatan senam otak (*brain gym*)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aspek** | **Pertemuan** | **Rata-rata (%)** | **Kategori** |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **Frek.** | **%** | **Frek.** | **%** | **Frek.** | **%** | **Frek.** | **%** |
| 1 | 9 | 100 | 9 |  100 | 9 | 100 | 9 | 100 | 100 | Sangat Tinggi |
| 2 | 4 | 44,44 | 7 | 77,77 | 9 | 100 | 7 | 77,77 | 75 | Tinggi |
| 3 | 9 | 100 | 8 | 88,88 | 9 | 100 | 9 | 100 | 97 | Sangat Tinggi |
| 4 | 1 | 11,11 | 2 | 22,22 | 4 | 44,44 | 5 | 55,55 | 33 | Rendah |
| 5 | 6 | 66,66 | 9 | 100 | 9 | 100 | 9 | 100 | 92 | Sangat Tinggi |
| 6 | 9 | 100 | 9 | 100 | 9 | 100 | 9 | 100 | 100 | Sangat Tinggi |
| 7 | 5 | 55,55 | 6 | 66,66 | 7 | 77,77 | 9 | 100 | 75 | Tinggi |
| 8 | 9 | 100 | 7 | 77,77 | 8 | 88,88 | 9 | 100 | 92 | Sangat Tinggi |
| 9 | 3 | 33,33 | 7 | 77,77 | 9 | 100 | 6 | 66,66 | 69 | Tinggi |
| 10 | 2 | 22,22 | 7 | 77,77 | 8 | 88,88 | 9 | 100 | 72 | Tinggi |
| 11 | 4 | 44,44 | 7 | 77,77 | 9 | 100 | 9 | 100 | 81 | Sangat Tinggi |
| 12 | 4 | 44,44 | 9 | 100 | 9 | 100 | 9 | 100 | 86 | Sangat Tinggi |
| 13 | 0 | 0 | 7 | 77,77 | 7 | 77,77 | 7 | 77,77 | 58 | Sedang |
|  |  | **55,55** |  | **80,33** |  | **90,59** |  | **90,60** |  |  |

Sumber: Hasil Analisis Data Observasi

 Berdasarkan tabel dari data hasil analisis persentase observasi pelaksanaan senam otak dalam bimbingan kelompok, maka dapat disimpulkan bahwa disetiap pertemuan terjadi peningkatan partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan senam otak. Meningkatnya partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan senam otak sangat berpengaruh pada tingkat kejenuhan siswa di dalam kelas, dimana siswa mampu memperhatikan dan mengikuti instruksi-intruksi dengan baik selama mengikuti kegiatan ataupun gerakan senam otak.

1. **Gambaran Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah Pemberian Senam Otak (*Brain Gym*)**

Analisis statistik deskritif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan senam orak (*brain gym*). Dalam proses analisis adapun gambaran kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar Sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan senam otak. Gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa diperoleh berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* terhadap 9 orang siswa di SMP Negeri 8 Makassar. Berikut ini disajikan tabel hasil *pre-test* dan *post-test* tingkat kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar:

**Tabel 4.6 Data Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Tingkat Kejenuhan belajar Siswa di SMP Negeri 8 Makassar**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Responden** | ***Pre-test*** | ***Post-test*** | **Gain Score****(*pre-test – Post-test*)** | **Keterangan** |
| **1** | 157 | 125 | 32 | **Berkurang**  |
| **2** | 113 | 91 | 22 | **Berkurang** |
| **3** | 148 | 90 | 58 | **Berkurang** |
| **4** | 132 | 85 | 47 | **Berkurang** |
| **5** | 146 | 104 | 42 | **Berkurang** |
| **6** | 125 | 104 | 21 | **Berkurang** |
| **7** | 131 | 93 | 38 | **Berkurang** |
| **8** | 136 | 95 | 41 | **Berkurang** |
| **9** | 152 | 121 | 31 | **Berkurang** |
| **N=9** | **1240** | **908** | **332** |  |
| **X** | **137,77** | **100,88** | **36,88** |

Sumber: Hasil Angket Penelitian

Data hasil ­*pre-test* dan *post-tes* menunjukkan bahwa 9 siswa mengalami penurunan tingkat kejenuhan belajar. Hasil gain score juga menunjukkan bahwa penurunan tingkat kejenuhan siswa berada pada nilai rata-rata 36,88. Berikut ini disajikan pula data tingkat kejenuhan belajar siswa dalam bentuk tebel distribusi frekuensi dan presentasi dengan berdasarkan data hasil penelitian:

**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*)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Interval**  | **Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa** | ***Pre-test*** | ***Post-test*** |
| **Frekuensi**  | **Persentase**  | **Frekuensi**  | **Persentase**  |
| 196-185 | Sangat Tinggi | 1 | 11,11% | - | - |
| 126-155 | Tinggi | 6 | 66,66% | - | - |
| 96-125 | Sedang | 2 | 22,22% | 4 | 44,44% |
| 66-95 | Rendah | - | - | 5 | 55,55% |
| 36-65 | Sangat Rendah | - | - | - | - |
| **Jumlah** | **9** | **100%** |  | **100%** |

Sumber: Hasil Angket Penelitian

Tabel di atas menunjukkan bahwa, sebelum dan sesudah diberikan senam otak kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar. Pada tabel sebelum (*pre-test*) diberikan perlakuan terlihat siswa berada dalam kategori sangat tinggi yaitu sebanya 1 orang siswa dengan persentase 11,11%, kategori tinggi yaitu sebanyak 6 orang siswa dengan persentase 66,66% dan pada ketegori sedang sebanyak 2 orang siswa dengan persentase 22,22% sedangakan tidak ada responden yang termasuk ke dalam kategori sangat rendah dan rendah. Hal ini berarti tingkat kejenuhan belajar siswa berada pada ketegori sedang, tinggi dan sangat tinggi. Namun, setelah diberikan perlakuan berupa senam otak sebanyak 4 kali pertemuan, maka kejenuhan belajar siswa menunjukkan perubahan yang positif yaitu ditandai dengan berkurangnya kejenuhan belajar, dimana kategori sedang sebanyak 4 orang siswa dengan persentase 44,44% dan pada kategori rendah sebanyak 5 orang siswa dengan persentase 55,55%.

 Dari hasil perhitungan *pre-test* dan *post-test* maka hasil tingkat perubahan kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar di jabarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.8. Hasil Perhitungan *Pre-Test* Dan *Post-Test* Maka Hasil Tingkat Perubahan Kejenuhan Belajar Siswa Di SMP Negeri 8 Makassar**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jenis data** | **Mean** | **Interval** | **Klasifikasi** |
| *Pre-test* | 138 | 126-155 | Tinggi |
| *Post-test* | 101 | 96-125 | Sedang |

1. **Uji Hipotesis**

Untuk mengetahui signifikansi perbedaan tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dapat diketahui bahwa berdasarkan perhitungan SPSS 16 *for windows* melalui uji statistik nonparametrik *Wilcoxon Pair Test*. Uji *Wilcoxon* (Z) ini merupakan uji beda parameter rata-rata untuk dua sampel berpasangan.

Hipotesis penelitian ini adalah “Penerapan senam otak (*brain gym*) dalam bimbingan kelompok dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar”.

**Tabel 4.9. Hasil Analisis Hipotesis berdasarkan Skor *Pre-test* dan *Post-test* melalui Uji Wilcoxon**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jenis Data** | **N** | **Mean** | **Std Deviasi** | **Z** | **Asymp. Sig. (2-tailed)** | **Keterangan** |
| *Pre-test* | 9 | 137.7778 | 14.15784 | -2.666 a | 004 | Ho Ditolak |
| *Post-test* | 100.8889 | 14.01289 |

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS 16 *for windows* terdapat perbedaan nilai rata-rata setelah perlakuan yaitu lebih rendah dari sebelum diberikan perlakuan berupa senam otak. Hal ini dipertegas dari nilai *gain score*, kemudian dapat dilihat dari nilai Z yaitu -2.666 dengan nilai *Asymp* Sig = 0.04 < 0.05 Hal ini berarti Hipotesis nihil (Ho) yang berbunyi “Penerapan Senam Otak tidak dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar” dinyatakan ditolak. Sehingga Hipotesis kerja (H1) yaitu “penerapan senam otak dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar” dinyatakan diterima. Hal ini karena diperolehanya hasil uji beda yaitu nilai *Asympt* *Sig* yang lebih kecil dari taraf kesalahan yang ditetapkan yaitu sebesar 0,05.

1. **Pembahasan**

Dalam psikologi belajar, kejenuhan belajar adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mampu lagi menampung apapun yang berkaitan dengan belajar. Orang yang mengalami kesulitan atau kejenuhan dalam belajar ini bila berusaha terlalu keras akan mengakibatkan stres pada otak sehingga mekanisme integrasi otak melemah dan bagian-bagian otak tertentu kurang berungsi. Kejenuhan yang alami seseorang tentu saja sangat merugikan jika hanya dibiarkan begitu saja. Perlu ada usaha yang nyata untuk dilakukan agar seseorang mampu keluar dari kejenuhan yang dialaminya. Konselor bukan satu-satunya orang yang dapat membantu dalam mengurangi kejenuhan belajar, akan tetapi kita sebagai orang yang merasakan kejenuhan tentu mampu mengenali diri dan mampu mengetahui bagaimana agar kejenuhan yang kita rasakan mampu kita atasi dengan sendirinya. Dengan kata lain, kita seharusnya mampu menjadi konselor bagi diri kita sendiri.

Kejenuhan belajar sendiri muncul akibat kelelahan pikiran yang dialami seseorang. Banyak cara yang dapat kita lakukan untuk mengurangi kejenuhan belajar yang alami siswa diantaranya melakukan permainan atau *ice breaking* di dalam kelas. Guru dapat memberikan permainan yang dapat merilekskan pikiran siswa. Salah satu permainan yang dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa yaitu senam otak (*brain gym*). Senam otak sendiri sangat populer di Amerika Serikat sebagai salah satu treatmen bagi anak-anak yang mengalami gangguan hiperaktif, kerusakan otak, sulit konsentrasi dan depresi.

Saat ini, senam otak telah dikembangkan untuk membantu meningkatkan kecerdasan anak-anak disekolah. Senam otak juga sangat digemari untuk digunakan karena mampu melepaskan stres, menjernihkan pikiran, meningkatkan daya ingat, dan lain sebagainya. Menggunakan gerakan-gerakan yang akan menstimulus bagian-bagian otak yang dimana otak merupakan pusat sistem pengendalian pikiran dan sistem tubuh yang menjalankan beberapa fungsi secara bersamaan. Otak adalah pusat segala pikiran dan bila seseorang sehat maka segala aktifitas dapat berjalan dengan baik. Untuk menciptakan manusia yang sehat, baik secara jasmani dan rohani perlu juga diperhatikan bahwa olahraga yang rutin, mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat, serta istirahat yang cukup adalah faktor yang cukup besar dalam mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktifitasnya.

Senam otak sendiri dapat membantu mengurangi kejenuhan belajar siswa dengan gerakan-gerakan senam otak yang menyenangkan dan membangkitkan semangat. Gerakan-gerakan dalam senam otak dapat meningkatkan daya ingat dan konsentrasi sehingga kejenuhan atau rasa tidak dapat menampung pelajaran dapat dikurangi. Kalimat sederhananya yaitu ketika konsentrasi dan daya ingat seseorang dalam belajar telah meningkat maka daya tampungnya juga dapat meningkat dan mampu mendapatkan hasil belajar yang baik, sehingga kejenuhan belajar dapat dikurangi.

Kejenuhan belajar juga ditemui di SMP Negeri 8 Makasar. Kejenuhan belajar yang terjadi perlu penanganan berupa layanan bimbingan dan konseling oleh guru pembimbing, baik kepada siswa yang menunjukkan atau mangalami kejenuhan belajar. Siswa secara keseluruhan juga perlu diberikan layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya pencegahan terhadap masalah kejenuhan belajar di SMP Negeri 8 Makassar.

Berdasarkah hasil pengamatan langsung dengan yang dilakukan selama pelaksanaan penelitian di SMP Negeri 8 Makassar terhadap 9 orang siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajarnya berada pada kategori sangat tinggi, tinggi, dan sedang. Kejenuhan yang dialami siswa ditandai dengan siswa tidak memberikan perhatian yang besar pada pertemuan pertama dan kurangnya siswa yang mampu menjawab pertanyaan tentang kejenuhan belajarnya. Pada aspek-aspek kejenuhan belajar sisa juga menunjukkan gejala yang tinggi, misalnya kelelahan pikiran yang ditandai dengan sisa tidak konsentrasi, kelelahan emosional ditandai dengan gelisah dan membuat keributan dengan temannya dan tidak menghasilkan hasil yang baik dikarenakan tidak mendengarkan penjelasan dengan baik.

Setelah dilaksanakan senam otak (*brain gym*) yang diberikan kepada 9 orang siswa tingkat kejenuhan belajar siswa mengalami penurunan. Berdasarkan hasil analisis observasi pada pertemuan pertama dan kedua, terlihat siswa masih kurang berpartisipasi dalam kegiatan seperti kurang konsentrasi dalam mengikuti gerakan, tidak mengajukan atau menjawab pertanyaan dan tidakmelakukan gerakan senam otak secara tepat. Pada pertemuan ketiga dan keempat, siswa sudah menunjukkan partisipasi yang berarti dalam kegitan senam otak yang dilakukan dibandingkan dengan pertemuan pertama. Partisipasi siswa ditunjukkan dengan hadir tepat waktu untuk mengikuti kegiatan, sering mengajukan pertanyaan, terbuka mengenai masalah kejenuhan belajar maupun tentang senam otak yang diberikan dan antusias dalam mengikuti gerakan.

 Aspek-aspek kejenuhan belajar siswa berkurang, yaitu ditandai dengan berkurangnya kelelahan pikiran yang dialami siswa dimana konseli sudah dapat mengikuti gerakan senam otak dengan baik, meningkatnya konsentrasi konseli, mampu mengingat 10 gerakan senam otak yang diberikan dan mampu memberikan respon atas pertanyaan yang diberikan. Kelelahan emosional yang ditandai dengan rasa gelisah juga berkurang hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan langsung dimana siswa mampu mengikuti instruksi dari konselor dengan tenang dan melakukan gerakan senam otak secara tepat.

Selaras dengan hasil penelitian Sutarjo dkk, (2014) yang dilakukan pada siswa kelas VII SMP Laboratorium UNDIKSA Singaraja, menyatakan bahwa senam otak efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar. Hal ini diperkuat dengan hasil *pretest* yaitu tes awal skor kejenuhan belajar siswa tinggi yaitu berada pada nilai 125,50 dan pada *posttest* skor kejenuhan belajar mengalami penurunan menjadi 77,833 (Sutarjo, Edi dkk, 2014). Dari hasil penelitian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa skor yang tinggi terhadap kejenuhan belajar siswa dapat dikurangi dengan pemberian senam otak kepada siswa, begitu pula halnya dengan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 8 Makassar menunjukkan penerunan tingkat kejenuhan belajar siswa.

Penurunan kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar, ditandai dengan hasil sebelum (*pre-test*) siswa diberikan perlakuan terlihat siswa berada dalam kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 1 orang siswa dengan persentase 11,11%, kategori tinggi yaitu sebanyak 6 orang siswa dengan persentase 66,66% dan pada ketegori sedang sebanyak 2 orang siswa dengan persentase 22,22%. Namun, setelah diberikan perlakuan berupa senam otak sebanyak 4 kali pertemuan, maka kejenuhan belajar siswa menunjukkan perubahan yang positif yaitu ditandai dengan berkurangnya kejenuhan belajar, dimana kategori sedang sebanyak 4 orang siswa dengan persentase 44,44% dan pada kategori rendah sebanyak 5 orang siswa dengan persentase 55,55%.

Pada akhir penelitian atau sesudah pemberian perlakukan kepada 9 orang siswa ditemukan perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian senam otak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa berada pada kategori sedang dan rendah berdasarkan hasil angket. Penurunan tingkat kejenuhan belajar disebabkan kerena siswa diberikan perlakuan berupa penerapan senam otak dalam bimbingan kelompok yang dilakukan secara sistematis untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 8 Makassar.

**BAB IV**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan analisa data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran penerapan senam otak (*brain gym*) dalam bimbingan kelompok yakni dilaksanakan dalam 4 tahap pelaksanaan dengan 4 kali pertemuan. Tahap pertama yakni mengidentifikasi masalah kejenuhan belajar, tahap kedua pengenalan dengan senam otak untuk mengurangi kejenuhan 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 ketegoti tinggi. Namun, setelah pemberian perlakuan tingkat kejenuhan belajar siswa berkurang dan berada pada kategori rendah. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil penskoran angket serta dari hasil observasi yang dilakukan.
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.

66

1. **Saran**

Sehubungan dengan kesimpulan penelitian, maka diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Mengingat bahwa penerapan senam otak (*brain gym*) dalam bimbingan kelompok ini terbukti dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa, maka disarankan hendaknya guru mata pelajaran atau guru pembimbing di sekolah dapat mempertimbangkan untuk melaksanakan senam otak ini dalam layanan bimbingan konseling atau menerapkannya langsung pada sela-sela jam mata pelajaran.
2. Bagi siswa agar dapat mempelajari gerakan-gerakan senam otak beserta fungsinya sehingga mampu menjadi konselor untuk diri sendiri dalam mengurangi atau bahkan mengatasi kejenuhan belajar.
3. Kepada rekan-rekan mahasisa dan peneliti di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan senam otak dalam bimbingan kelompok pada permasalahan-permasalahan yang relevan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Anonim. 2003. *Memahami Otak.* Jakarta: Kompas.

Eliasa, Eva Imania. 2007. *Brain Gym, Brain Games (Mari Bermain Otak Dengan Senam Otak)*. Makalah. Disajikan dalam Rangka Program Parent Volunteer`S Week Di SD Budi Mulia Dua, Yogyakarta: 26-27 Desember 2007.

Halim, S. 2011. *Senam Otak.* Jogjakarta: Cakrawala.

Irul, N. 2014. *Tips Gerakan Senam Otak-Meningkatkan Daya Fokus dan Kepintaran-Menyeimbangkan Otak Kiri dan Kanan,* (online) http://indosister.com/2014/11/tips-5-gerakan-senam-otak-meningkatkan-daya-fokus-konsentrasi-kepintaran.html?m=1. (diakses 15 Februari 2016).

Khusumawati, Zuni E. 2014. *Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XII IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya*; Vol.05 (01).

Muhammad, As’adi. 2011. *Dahsyatnya Senam Otak.* Jogjakarta: Diva Press.

Novia, Astri. 2011. *Melatih Otak Setajam Silet.* Jogjakarta: Media Pressindo.

Prasetya, A. 2013. *Sulap Otakmu Bisa Berfikir Lebih Cepat.* Jogjakarta: FlashBooks.

Prayitno, dan Erman Amti. 2008. *Dasar- dasar Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: Rineka Cipta.

Purwanto, dkk. 2009. *Manfaat Senam Otak (Brain Gym) dalam Mengatasi Kecemasan dan Stres pada Anak Sekolah*; Vol.2 (1).

Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Nontes.* Jakarta: Kencana.

Sinring, A, dkk. 2012. *Pedoman Penulisan Skripsi Program S-1 Fakultas Ilmu Pendidikan UNM.* Makassar: Penerbit FIP UNM.

Soetjipto, dan Raflis Kosasi. 2009. *Profesi Keguruan.* Rineka Cipta. Jakarta.

Sutarjo, E., dkk. 2014. *Evektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VII SMP Laboraturium UNDIKSA Singaraja Tahun Pelajaran 2013-2014*; Vol.2 (1).

Syah, M. 2008. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru.* Bandung: Remaja Rosdakarya.

Syah, M. 2013. *Psikologi Belajar.* Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Widari, Ni Kdk, dkk. 2014. *Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja*; Vol.2 (1).

Wulandari, I. 2014. *Penerapan Permainan Senam Otak (Brain Gym) dalam Mengoptimalkan Otak Kanan Anak Usia Dini*; Vol.2 (2).