**Lampiran 11**

**DATA HASIL PENELITIAN**

**Analisis Statistik Deskriptif**

**Frequencies**

| **Statistics** |
| --- |
|  |  | pretest | posttest |
| N | Valid | 9 | 9 |
| Missing | 0 | 0 |
| Mean | 137.7778 | 100.8889 |
| Std. Error of Mean | 4.71928 | 4.67096 |
| Std. Deviation | 14.15784 | 14.01289 |
| Variance | 200.444 | 196.361 |
| Range | 44.00 | 40.00 |
| Minimum | 113.00 | 85.00 |
| Maximum | 157.00 | 125.00 |

**Frequency Table**

| **Pretest**  |
| --- |
|  |  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 113 | 1 | 11.1 | 11.1 | 11.1 |
| 125 | 1 | 11.1 | 11.1 | 22.2 |
| 131 | 1 | 11.1 | 11.1 | 33.3 |
| 132 | 1 | 11.1 | 11.1 | 44.4 |
| 136 | 1 | 11.1 | 11.1 | 55.6 |
| 146 | 1 | 11.1 | 11.1 | 66.7 |
| 148 | 1 | 11.1 | 11.1 | 77.8 |
| 152 | 1 | 11.1 | 11.1 | 88.9 |
| 157 | 1 | 11.1 | 11.1 | 100.0 |
| Total | 9 | 100.0 | 100.0 |  |

| **Posttest**  |
| --- |
|  |  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 85 | 1 | 11.1 | 11.1 | 11.1 |
| 90 | 1 | 11.1 | 11.1 | 22.2 |
| 91 | 1 | 11.1 | 11.1 | 33.3 |
| 93 | 1 | 11.1 | 11.1 | 44.4 |
| 95 | 1 | 11.1 | 11.1 | 55.6 |
| 104 | 2 | 22.2 | 22.2 | 77.8 |
| 121 | 1 | 11.1 | 11.1 | 88.9 |
| 125 | 1 | 11.1 | 11.1 | 100.0 |
| Total | 9 | 100.0 | 100.0 |  |

**Wilcoxon Singned Ranks Test**

|  | N | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |
| Pretest | 9 | 137.7778 | 14.15784 | 113.00 | 152.00 |
| Posttest | 9 | 100.8889 | 14.01289 | 85.00 | 125.00 |

| **Ranks** |
| --- |
|  |  | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Pretest Posttest  | Negative Ranks | 9a | 5.00 | 45.00 |
| Positive Ranks | 0b | .00 | .00 |
| Ties | 0c |  |  |
| Total | 9 |  |  |
| a. Posttest < Pretest |  |  |  |
| b. Posttest > Pretest |  |  |  |
| c. Posttest = Pretest |  |  |  |

| **Test Statisticsb** |
| --- |
|  | Posttest – Pretest |
| Z | -2.666a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .004 |
| a. Based on positive ranks. |
| b. Wilcoxon Signed Ranks Test |

**Lampiran 12**

**VIDEO GERAKAN SENAM OTAK**

** Dr OZ Indonesia - SENAM OTAK TINGKATKAN KONSENTRASI [HD] TransTV 9 Oktober 2014.mp4**

**Sumber: youtube**

** senam otak (penyeimbang otak kanan kiri).mp4**

**Sumber: youtube**

** Senam Otak - Senam Pintar (Brain Gym) Aktivasi Otak Kanan.mp4**

**Sumber: youtube**

** gerakan senam otak kiri dan kanan.mp4**

**Sumber: youtube**

** Belajar Senam Otak - Brain Gym.mp4**

**Sumber: youtube**

**Lampiran 13**

**PEDOMAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK**

1. **Pengenalan tentang Kejenuhan Belajar**
* Apasih kejenuhan belajar itu?

Kejenuhan belajar adalah kondisi yang terjadi ketika siswa merasa lelah belajar (kelelahan dalam berpikir dan emosional), tidak mampu lagi memuat pelajaran, dan tidak mendapatkan perubahan dalam belajar atau tidak mendatangkan hasil, sehingga mengakibatkan timbulnya rasa malas, tidak bersemangat, atau tidak bergairah melakukan aktivitas dalam belajar.

* Dampak buruk kejenuhan belajar

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*.

1. **10 Gerakan Senam Otak (*Brain Gym*)**
2. Sebelum bersenam minumlah air putih secukupnya.
3. 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.
4. Lakukan gerakan menoleh ke kiri dan ke kanan secara perlahan, sambil memijat titik-titik disekitar dada dan perut, selama 4-8 kali pernapasan.
5. 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.
6. 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.
7. 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. 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 putaranpada jari-jari lain secara berurutan, lakukan semakin cepat.

Tanga 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.

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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. Titik positif (*positive points*). Sentuh perlahan *the positive points*, dua tonjolan di dahi.

Fungsi: Titik positif adalah titik-titik tekanan di dahi yang khusus diketahui untuk refleks menghadapi sesuatu atau lari dari sesuatu, jadi menurunkan tekanan stres emosional.

1. **Menjaga Tubuh dan Pikiran Tetap Segar**

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 lebih terdorong belajar.
5. Siswa harus melakukan hal nyata untuk mengatasi kejenuhan belajarnya.

Tips untuk mengoptimalkan kekuatan otak adalah sebagai berikut:

1. Hindari makan pagi yang berlebihan dan memiliki porsi besar sepanjang hari.
2. Jika lapar disela jam makan, makanlah sedikit camilan berprotein seperti telur rebus, yogurt, atau buah-buahan. Protein yang dimakan tanpa dibarengi makana lain akan melancarkan pengiriman sel neuron.
3. Makan ikan yang berlemak sehat seperti salmon, tuna, atau sarden. Minyak ikan mengandung asam lemak omega 3, DHA, dan EPA yang memberikan peranan penting bagi perkembangan otak dengan semua bagiannya seperti peningkatan memori dan kemampuan pelajar.
4. Hindari minuman-minuman beralkohol kerena beracun dan dapat mengkancurkan sel otak.
5. Kurangi konsumsi gula, jangan terlalu banyak makan sereal manis, permen, atau soda. Makanan itu akan menyebabkan naiknya gula darah yang akan memicu intensitas insulin menjadi lebih tinggi. Intensitas insulin yang tinggi menjadi penyenan utama terhalangnya suplay energi ke dalam otak.
6. Sediakan suplemen, vitamin, dan antioksidan untuk menjamin optimalisasi otak. Kurangnya vitamin salah satu vitamin dapat menyebabkan gangguan fungsi otak.
7. Makan karbohidrat dimalam. Karbohidrat dapat menenagkan pikiran sebelum tidur, karbohidrat meningkatkan serotonin, protein pengirim sel neuron otak yang bertanggung jawab terhadap perasaan diri dan ketenangan.
8. Makanlah makanan yang kaya akan tripofan sebelum tidur seperti susu hangat dengan madu atau pisang.tripofan adalah protein yang menjaga hormon serotonin dan melatonin yang berguna untuk menjaga pola tidur.
9. Lakukan olah raga teratur, hal ini akan membantu melancarkan aliran darah, mengurangi stres,dan menjaga fungsi otak serta tubuh secara keseluruhan.
10. Pastikan tidur yang cukup, kerena otak kita menjadi lebih muda saat kita sedang tidur.

**Lampiran 14**

**LEMBAR EVALUASI KEGIATAN**

1. Tuliskan keadaan diri anda.

Sebelum melakukan gerakan senam otak:

...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

Sesudah melakukan gerakan senam otak:

...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. Tuliskan manfaat senam otak yang telah diberikan kepada anda untuk mengatasi kejenuhan dalam belajar di kelas?

......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. Tuliskan komitmen anda terhadap penerapan senam otak dalam mengatasi kejenuhan belajar anda di dalam kelas?

......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. Tuliskan kesan dan harapan anda dalam pelaksanaan senam otak?

......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................