



PENINGKATAN MOTIVASI BELAJAR SISWA MELALUI *BRAIN GYM* PADA SISWA SMPN 3 PARE KABUPATEN KEDIRI

Increased Student Motivation Through Brain Gym In Students SMPN 3 Pare Kediri Regency

Agus Muslim¹⁾, Rickiy Akbaril Okta Firdaus²⁾, Ucik Indrawati³⁾

^{1,2,3)}Departemen Keperawatan, Insitut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang

²⁾e-mail: rickiyakbaril@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Senam otak (*Brain Gym*) yang dilakukan sebelum pelajaran dimulai diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Senam otak mampu meningkatkan koordinasi bagian tubuh, meningkatkan rasa percaya diri, mengendalikan stress dan membantu menguatkan motivasi. **Tujuan:** Untuk mendiskripsikan aktifitas siswa dalam kegiatan senam otak (*Brain Gym*) yang akan mempengaruhi motivasi belajar siswa UPTD SMP Negeri 3 pare. **Metode:** Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah kesulitan belajar di kelas dan termasuk penelitian deskripsi dilakukan sebanyak dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu: rencana atau rancangan tindakan, kegiatan, pengamatan, refleksi, dan refisi rencana tindakan siklus selanjutnya. Sasaran atau subyek penelitian ini adalah siswa UPTD SMP Negeri 3 Pare. **Hasil:** Dari hasil analisis yang diperoleh melalui instrumen yang digunakan bahwa kegiatan senam otak yang dilakukan dan hasil observasi atau angket motivasi belajar siswa mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II yaitu, siklus I kategori baik 76% dan angka motivasi belajar cukup 66% pada siklus II baik 80% dan angka motivasi belajar baik 78%. **Kesimpulan:** Melalui senam otak dengan gerakan-gerakannya yang sederhana mampu mengintegrasikan seluruh otak dalam mengatasi kesulitan belajar, menimbulkan rasa percaya diri dan mampu menguatkan motivasi belajar siswa.

Kata Kunci : Senam otak, motivasi belajar.

ABSTRACT

Introduction: *Brain gymnastics that conducted before the lesson begins are expected to increase student motivation. Brain gymnastics can improve coordination of body parts, increase self-confidence, control stress and help strengthen motivation.* **Objective:** *To describe the activities of students in brain gym activities which will affect the learning motivation of students.* **Methods:** *This study used classroom action research because research was conducted to solve problems in learning difficulties in the classroom and included a description of the research conducted in two cycles. Each cycle consists of four stages, namely: plan or design of actions, activities, observations, reflections, and refinements of the next cycle of action plans. The targe of this study were student at junior high school.* **Result:** *From the results of the analysis obtained through the instruments used in brain exercise activities carried out and the results of observations or questionnaires student learning motivation increased from cycle I to cycle II, namely, the first cycle good category 76% and the learning motivation rate was 66% in cycle II both 80 % and good learning motivation rates 78%.* **Conclusion:** *Through brain exercises with simple movements, it is*

Corresponding author.

rickiyakbaril@gmail.com

Accepted: 26 Maret 2024

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

able to integrate the entire brain in overcoming learning difficulties, creates a sense of self-confidence and is able to strengthen students' learning motivation.

Keywords : *Brain gymnastics, learning motivation.*

PENDAHULUAN

Proses belajar sering kali menjadi kegiatan yang tidak menarik perhatian siswa, khususnya dalam hal belajar di sekolah. Rasa malas dan rendahnya motivasi telah menjadi fenomena umum yang tidak aneh lagi dan implikasinya tentu saja terletak pada prestasi yang dihasilkan siswa (Sujanto, 2021). Seperti halnya yang sudah dituliskan oleh Yolanda (2008) dalam artikelnya mengatakan bahwa saat ini sebagian besar keluhan yang datang dari orang tua pada umumnya lebih banyak menyangkut anaknya terlalu banyak bermain dari pada belajar. Motivasi merupakan salah satu prasyarat penting dalam belajar (Yuliandri, 2016). Dalam proses pembelajaran kekurangan maupun ketiadaan motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik akan menyebabkan siswa kurang semangat untuk melakukan kegiatan belajar di sekolah maupun di rumah yang mana rendahnya motivasi belajar akan mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran (Saragi, 2016). Orang yang sulit belajar akan berusaha sangat keras yang mengakibatkan terjadinya stress di otak sehingga mekanisme integrasi di otak melemah dan bagian-bagian tertentu otak tidak berfungsi.

Dalam pengamatan selama kegiatan pembelajaran berlangsung siswa sering berdiskusi sendiri karena tidak mampu memusatkan perhatiannya pada pelajaran yang berlangsung, siswa cenderung keluar kelas karena merasa bosan dengan pelajaran, kurangnya kedisiplinan dalam mentaati tata tertib sekolah selama proses belajar mengajar, siswa berada diluar kelas seperti di lapangan sepak bola, di kantin, di UKS, siswa membuat gaduh saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Data tersebut menunjukkan bahwa rendahnya minat siswa dalam mengikuti pelajaran. Menurut penelitian Fitroh (2015) siswa-siswa yang termotivasi untuk berprestasi akan tetap melakukan tugas lebih lama daripada siswa-siswa yang kurang berprestasi, bahkan sesudah mereka mengalami kegagalan dan menghubungkan kegagalannya dengan tidak atau kurang berusaha. Tidak mengherankan siswa yang motivasinya untuk berprestasi tinggi cenderung sukses dalam melakukan tugas sekolahnya (Yolanda, 2008).

Motivasi mencakup penggerak, keinginan, rangsangan, hasrat, pembangkit tenaga, alasan, dan dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan berbuat sesuatu. Gerakan tersebut dapat dikaitkan dengan perbuatan dan perilaku (Sari, 2016). Motivasi belajar yang rendah akan berdampak terhadap prestasi belajar. Motivasi sendiri dapat digolongkan dalam banyak aspek, sementara pendidikan adalah usaha untuk meningkatkan kecerdasan anak didik dan motivasi memiliki peranan pada tingkah laku manusia. Pendidikan sedapat mungkin menimbulkan dan memupuk motivasi belajar anak didik. Motivasi dalam pendidikan akan sangat membantu

Corresponding author.

rickiyakbaril@gmail.com

Accepted: 26 Maret 2024

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

keberhasilan proses pendidikan. Motivasi ini bisa berasal dari dalam individu maupun dari luar individu. Baik yang berasal dari faktor psikis atau fisik individu yang sedang belajar maupun berasal dari lingkungan alam, sosial ekonomi dan sebagainya. Banyak contoh bisa diberikan untuk menunjukkan bagaimana proses pendidikan yang berhasil baik dengan penerapan motivasi didalamnya. Salah satunya adalah yang dilakukan oleh Maslow dan para teoritikus lainnya yang memiliki dampak yang sungguh-sungguh penting pada segala tingkatan pendidikan (Yolanda, 2008).

Dini P Daeng Sari dalam suara pembaharuan *daily* mengemukakan senam otak merupakan salah satu bentuk olahraga yang sangat efektif membantu mengoptimalkan fungsi dari segala macam pusat yang ada di otak manusia dan hasilnya akan tercermin dari kemampuan manusia dalam memenuhi tuntutan penyesuaian hidup sehari-hari (Sujanto, 2021). Dengan senam bagian otak yang sebelumnya tertutup akan terbuka dan menandakan bahwa kegiatan belajar berlangsung dengan menggunakan seluruh otak. Menurut para ahli dengan senam otak maka kemampuan akademis seperti membaca, menulis, mengeja, dan matematika akan lebih baik (Sussiaminingsih, 2016). Disebut senam otak lantaran gerakannya sederhana, namun dapat membantu perkembangan otak secara keseluruhan. Disamping itu, koordinasi mata, telinga, tangan, dan seluruh anggota tubuh juga dapat diasah dengan melakukan rangkaian gerak tubuh (Yolanda, 2008). Sedangkan dalam proses pembelajaran motivasi merupakan salah satu prasyarat penting. Rendahnya motivasi merupakan salah satu kesulitan dalam belajar yang berakibat rendahnya prestasi siswa didik. Dengan melakukan senam otak (*Brain Gym*) dapat mempermudah kegiatan belajar, meningkatkan rasa percaya diri, menguatkan motivasi serta mampu mengendalikan stress.

METODE PENELITIAN

Alat dan Bahan

Instrumen yang dipakai untuk pengumpulan data dalam penelitian ini antara lain :

1. Dokumen laporan siswa untuk mengetahui identitas siswa yang sering bermasalah dalam proses kegiatan belajar mengajar.
2. Lembar observasi aktifitas siswa dalam kegiatan senam otak (*Brain Gym*).
3. Lembar observasi motivasi belajar siswa di sekolah dalam mengikuti kegiatan proses belajar mengajar.
4. Lembar refleksi diri siswa.

Corresponding author.

rickiyakbaril@gmail.com

Accepted: 26 Maret 2024

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

5. Tehnik pengumpulan data menggunakan lembar observasi kegiatan senam otak dan angket motivasi belajar siswa.

Prosedur Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, yaitu sebuah proses inkuiri yang menyelidiki masalah-masalah sosial dan kemanusiaan dengan tradisi metodologi berbeda. Penelitian ini berlangsung secara alamiah karena dalam penelitian ini data diperoleh peneliti dari kegiatan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi motivasi belajar dengan melakukan gerakan senam otak (Brain Gym). Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan model Kemnis dan MC. Taggart yaitu model siklus. Banyaknya siklus direncanakan ada dua yaitu siklus I dan siklus II. Masing-masing siklus dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan (aksi/tindakan), pengamatan (observasi), dan refleksi. Penelitian ini menggunakan rancangan dari Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yaitu konselor sebagai pemandu kegiatan pelaksanaan senam otak (*Brain Gym*). Peneliti sendiri berperan ganda yaitu sebagai pelaksana kegiatan senam (*Brain Gym*) dan sekaligus sebagai pengamat / peneliti.

Analisis data dilaksanakan setiap kali setelah pelaksanaan satu siklus tindakan. Data-data yang terkumpul dianalisa secara kualitatif dengan mengamati hasil perubahan perilaku siswa. Untuk dapat menandai, menyelesaikan, dan sampai pada penyimpulan untuk menentukan keabsahan datanya digunakan teknik "Trianggulasi" yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding data (Fadillah, 2022). Dalam penelitian ini, Trianggulasi dilakukan dengan cara membandingkan data hasil layanan yaitu catatan observasi perilaku siswa di sekolah, catatan observasi aktifitas siswa dan hasil refleksi diri siswa. Pengumpulan data pada penelitian ini jika siswa melakukan gerakan senam otak diberi skor 1, dan jika tidak melakukan gerakan senam otak diberi skor 0. Skor yang didapat dibagi total skor dan dikalikan 100%. Untuk mengetahui prosentasi aktifitas senam otak yang dilakukan oleh siswa dengan kategori (1) Baik dengan skor > 75%, (2) Cukup dengan skor 60-70%, dan (3) Kurang dengan skor < 60%. Untuk hasil motivasi belajar siswa menggunakan kuesioner tertutup yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan konsep yang ada. Pada penilaian kuesioner apabila selalu = 3, kadang-kadang = 2, tidak pernah = 1, kemudian total skor dijumlahkan dan dimodifikasikan dengan menggunakan rumus total yang didapat dibagi total skor tertinggi dan dikalikan 100%. Untuk mengetahui prosentasi motivasi yang dimiliki siswa dengan tingkat motivasi (1) Baik dengan skor > 75 %, (2) Cukup dengan skor 60-75 % (3) Kurang dengan skor < 60 %. Penelitian ini dilaksanakan di UPTD SMPN 3 Pare Kabupaten Kediri pada Semester II tahun pelajaran 2022 / 2023. Kelas yang digunakan penelitian adalah

Corresponding author.

rickiyakbaril@gmail.com

Accepted: 26 Maret 2024

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

kelas 9G dengan jumlah siswa 35 orang. Dipilihnya kelas tersebut karena ada indikasi sebagian siswa ada yang kurang motivasi belajarnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus I

1. Perencanaan

Pada tahap ini konselor merencanakan layanan bimbingan klasikal yang akan dilaksanakan dengan diawali kegiatan senam otak (*Brain Gym*) yang dilakukan adalah:

- a. Merumuskan tujuan layanan / RPBK.
- b. Merencanakan sretegi pelaksanaan kegiatan senam otak (*Brain Gym*).
- c. Mempersiapkan fasilitas layanan.
- d. Merencanakan strategi evaluasi.

2. Pelaksanaan

Pada tahap ini konselor melaksanakan layanan bimbingan klasikal dengan mengajak siswa mengawali kegiatan dengan melakukan senam otak (*Brain gym*). Kegiatan yang dilakukan konselor dalam tahap ini adalah :

- a. Membuka kegiatan dilanjutkan dengan menjelaskan secara singkat tujuan kegiatan.
- b. Menjelaskan cara melakukan senam otak (*Brain Gym*).
- c. Mengadakan diskusi mengenai kesan-kesan siswa setelah melaksanakan senam otak dan mengerjakan lembar refleksi diri.
- d. Menutup kegiatan dengan mengumpulkan hasil layanan.

3. Pengamatan

Pengamatan dilaksanakan setiap kali dilakukan tindakan. Untuk aktifitas senam otak dilaksanakan pada saat pelaksanaan kegiatan senam, sedangkan hasil perubahan dilaksanakan setiap selesai pelaksanaan tindakan setiap 3 minggu. Pengamatan hasil perubahan perilaku dilakukan dengan teknik tidak langsung hasil pengamatan dipaparkan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 1 : Hasil aktifitas senam otak pada siklus 1

Aktifitas senam otak	Keterangan
Baik	28 siswa (80%)
Cukup	7 siswa (20%)
Kurang	-

Tabel 2 : Hasil motivasi belajar siswa siklus 1

Motivasi belajar	Keterangan
Baik	12 siswa (34,3%)
Cukup	17 siswa (48,6%)
Kurang	6 siswa (17%)

4. Refleksi

Dari hasil pengamatan menunjukkan bahwa aktifitas siswa dalam kegiatan senam otak menunjukkan kriteria baik, tetapi masih ada indikator yang perlu diperbaiki, karena mendapat skor nol (berarti ada kegiatan rangkaian senam yang tidak dilakukan oleh siswa). Hal ini bisa terjadi karena adanya pengalaman baru bagi siswa dalam melaksanakan kegiatan senam otak. Sesuai dengan pendapat S. Brunner bahwa tahapan proses belajar memiliki 3 tahap yaitu, tahap informasi, tahap transformasi, dan tahap evaluasi. Saat ini siswa memasuki tahap informasi dan belum mencapai tahap transformasi dimana siswa belum mampu untuk melakukan kegiatan dengan baik dan benar. Sedangkan dari lembar refleksi diri siswa, 75% siswa menyatakan puas mengikuti kegiatan ini, 15% kurang puas, dan 10% tidak puas. Alasan tidak puas adalah karena belum hafal gerakan senam dan pengalaman baru bagi siswa. Untuk motivasi belajar siswa didapatkan hasil siswa yang memiliki motivasi belajar baik ada 12 siswa (34,29%), yang memiliki motivasi cukup 17 siswa (48,57%), sedang yang memiliki motivasi kurang ada 6 siswa (17,14%). Untuk motivasi kurang dan cukup terjadi karena masih ditemukan ada siswa yang tidak semua mengikuti seluruh rangkaian kegiatan senam otak. Adanya siswa yang belum mampu mengikuti porses pembelajaran dengan tekun, masih ada yang mengobrol sendiri saat pelajaran berlangsung. Masih ditemukan siswa yang terlambat dalam mengumpulkan tugas-tugas yang diberikan, masih ada siswa yang belum aktif dalam proses pembelajaran, dan masih ada yang memiliki disiplin yang rendah terbukti masih ada yang terlambat masuk kelas. Untuk meningkatkan lagi kegiatan senam otak dan motivasi belajar siswa di kelas itu, maka rencana perbaikan dari laporan ini adalah :

Mengadakan atau mengulang lagi kegiatan senam otak dan mengajak siswa untuk membiasakan diri melakukan senam otak sebelum kegiatan belajar dan untuk mendapatkan hasil motivasi belajar siswa yang baik.

Siklus II

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan di Siklus II ini, kegiatan yang dilakukan konselor adalah :

a. Menentukan jadwal.

Corresponding author.

rickiyakbaril@gmail.com

Accepted: 26 Maret 2024

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

b. Memperbarui fasilitas layanan / media.

2. Pelaksanaan

Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan konselor adalah :

- a. Membuka kegiatan dan menjelaskan urutan rangkaian kegiatan senam otak.
- b. Menjelaskan manfaat masing-masing gerakan senam otak.
- c. Melaksanakan senam otak.
- d. Mengadakan diskusi mengenai kesan-kesan anggota dalam penyelesaian tugas kelompok dan memberi kesempatan siswa untuk mengerjakan lembar refleksi diri.
- e. Menutup kegiatan dengan menyimpulkan hasil layanan.

3. Pengamatan

Pengamatan dilakukan pada saat kegiatan senam otak untuk aktifitas siswa. Untuk perubahan perilaku siswa, tehnisnya sama dengan pada siklus 1. Hasil pengamatan dipaparkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil aktifitas senam otak pada siklus 2

Motivasi belajar	Keterangan
Baik	35 siswa (100%)
Cukup	-
Kurang	-

Tabel 4 Hasil motivasi belajar siswa siklus 2

Motivasi belajar	Keterangan
Baik	30 siswa (85,7%)
Cukup	5 siswa (14,3%)
Kurang	-

4. Refleksi

Dari hasil observasi aktifitas senam otak sudah menunjukkan baik meskipun masih ditemukan skor nol dari indikator senam otak. Hal ini terjadi karena ada beberapa anak yang lupa membawa air minum. Hasil ini meningkat dibanding pada Siklus I. Dari hasil motivasi belajar siswa sudah menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan pada Siklus I. Untuk motivasi belajar masih ditemukan siswa yang mendapat kategori cukup, hal ini terjadi karena banyak faktor yang harus dipelajari dari guru BK agar lebih mengenal karakteristik masing-masing siswa kemungkinan adanya faktor lain yang mengganggu motivasi belajar siswa dan akan mendapat tindak lanjut melalui kegiatan konseling individu. Secara teori senam otak merupakan gerakan yang sederhana dan menyenangkan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan keseluruhan otak baik dalam

Corresponding author.

rickenyambaril@gmail.com

Accepted: 26 Maret 2024

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

koordinasi mata, telinga, tangan, dan keseluruhan anggota tubuh dan ditujukan untuk meningkatkan perkembangan kognitif, fisik, bahasa, dan emosional secara serta rasa percaya diri secara bertahap sehingga kemampuan belajar siswa bisa meningkat. Hal ini sesuai pendapat Mariyaningsih (2018) yang mengatakan ciri siswa yang memiliki motivasi belajar yang baik adalah mengikuti proses pembelajaran dengan tekun, mengerjakan tugas yang diberikan guru, aktif dalam proses pembelajaran dan memiliki disiplin yang tinggi dalam mentaati tata tertib sekolah.

Berdasar hasil pengamatan yang sudah dilakukan baik pada Siklus I dan Siklus II, maka bisa dikatakan bahwa : untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dapat menggunakan senam otak yang dapat dilakukan sebelum kegiatan pembelajaran dimulai.

KESIMPULAN

Dari penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan, bisa ditarik simpulan bahwa: Melalui senam otak dengan gerakan-gerakannya yang sederhana mampu mengintegrasikan seluruh otak dalam mengatasi kesulitan belajar, menimbulkan rasa percaya diri dan mampu menguatkan motivasi belajar siswa.

SARAN

Konselor dan guru hendaknya memberikan dukungan pada perkembangan siswa terutama siswa yang bermasalah dalam belajarnya dan berusaha membantu untuk mengoptimalkan prestasi belajarnya menjadi lebih baik dengan melakukan senam otak. Konselor dan Guru hendaknya melakukan senam otak secara rutin dan sungguh-sungguh karena bermanfaat untuk motivasi belajar siswa agar mendapatkan nilai yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadillah, H. N. (2022). Penerapan Model Project Based Learning Untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi Siswa Dalam Pembelajaran IPS Kelas V SDN 01 Sidoharjo Pringsewu (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Fitroh, I. Z. (2015). Upaya Guru Fiqih Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas X-IPS Di Madrasah Aliyah Negeri Kandat Tahun 2014/2015 (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Mariyaningsih, N., & Hidayati, M. (2018). Bukan Kelas Biasa: Teori dan Praktik Berbagai Model dan Metode Pembelajaran menerapkan inovasi pembelajaran di kelas-kelas inspiratif. CV Kekata Group.
- Saragi, M. P. D., Iswari, M., & Mudjiran, M. (2016). Kontribusi konsep diri dan dukungan orangtua terhadap motivasi belajar siswa dan implikasinya dalam pelayanan bimbingan dan konseling. *Konselor*, 5(1), 1-14.

Corresponding author.

rickenakbaril@gmail.com

Accepted: 26 Maret 2024

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

- Sari, H., & Shabri, S. (2016). Hubungan Tipe Kepribadian dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Kurikulum Berbasis Kompetensi Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. *Idea nursing journal*, 7(2), 1-12.
- Sujanto, B. (2021). *Pengelolaan Sekolah: Permasalahan dan Solusi*. Bumi Aksara.
- Sussiaminingsih, S., Marini, G., & Fatin Lailatul, B. (2016). PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SD. ANGKASA KECAMATAN BULAK KOTA SURABAYA (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
- YOLANDA, N. A. (2008). *Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 1 Sdn Wonokarang 1 Balongbendo Kabupaten Sidoarjo* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Yuliandri, M. (2016). Hubungan motivasi belajar dalam keterampilan menulis puisi pada proses pembelajaran. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1).