

## PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP TINGKAT KEJENUHAN SISWA DI SMPN 3 JOMBANG KELAS VIII

Bangun Sutopo \*Agustina Maunaturrohmah\*\*Anita Rahmawati\*\*\*

### ABSTRAK

**Pendahuluan :** Kejenuhan merupakan fenomena yang terjadi pada siswa di sekolah, kejenuhan terjadi karena adanya suatu tuntutan belajar yang harus dipenuhi oleh seorang siswa dalam proses belajar, aturan di lingkungan sekolah, prestasi, dan tuntutan untuk memiliki keterampilan. Siswa yang mengalami kejenuhan dan perasaan tertekan akan sulit untuk menyerap informasi, membuat siswa merasa kurang berhasil dan akan mengakibatkan semangat belajar menjadi berkurang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan siswa. **Desain penelitian:** Desain penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan *one group pre-post test design*. Populasi seluruh siswa kelas viii di SMPN 3 Jombang berjumlah 284 responden, dengan jumlah sample yang diambil sebagian siswa yang berjumlah 71 responden. Pengambilan sampel menggunakan metode *propotional random sampling*. Instrumen penelitian variabel senam otak (*brain gym*) dan kejenuhan menggunakan lembar kuesioner. Pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating*. Uji statistik data penelitian menggunakan uji *wilcoxon*. **Hasil :** Hasil penelitian yang diperoleh sebelum dilakukannya senam otak mengalami kejenuhan sedang (62,0%), setelah dilakukan senam otak terjadi penurunan yaitu (57,7%) dan kejenuhan rendah menjadi (36,6%) yang sebelumnya hanya (11,3%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan  $p$ -value sebelum dan sesudah dilakukan senam otak adalah (0,000) dengan nilai  $\alpha=0,05$  yang berarti  $H_1$  diterima. **Kesimpulan :** Kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan pada siswa.

Kata kunci : Kejenuhan siswa, Senam otak

## INFLUENCE OF BRAIN GYM ON STUDENT SATURATION LEVEL IN SMPN 3 JOMBANG CLASS VIII

### ABSTRACT

**Preliminary :** *Saturation is a phenomenon that occurs to students at school, saturation occurs because of a learning guide that must be fulfilled by a student in the learning process, rules in the school environment, achievement, and demands to have skills. Students who experience saturation and feeling depressed would be difficult to absorb information, making students feel less successful and will cause less enthusiasm for learning. The purpose of this study to know influence of brain gym on student saturation level.* **Design :** *The design of this study was pre-experimental with one group pre-post test design. The population were all students in class III in SMPN Jombang a number of 284 respondents, with the number of samples taken by some students, a number of 71 respondents. Sampling using propotional random sampling method. The research instruments were brain gym and saturation using questionnaires sheet. Data processing were editing, coding, scoring, tabulating. Statistical test of research data using Wilcoxon test.* **Results :** *The results obtained before doing brain gym experienced moderate saturation (62.0%), after brain gym was decreased, namely (57.7%) and low saturation to (36.6%) which previously only (11.3%) . Statistical test results using the Wilcoxon test showed  $p$ -value before and after brain gym was (0,000) with*

a value of  $\alpha = 0.05$ , that meant  $H_1$  was accepted. **Conclusion:** in this research says that there is Influence Of Brain Gym On Student Saturation Level

*Keywords :* Student Saturation, Brain Gym

## PENDAHULUAN

Kejenuhan merupakan fenomena yang terjadi pada siswa di sekolah, kejenuhan terjadi karena adanya suatu tuntutan belajar yang harus dipenuhi oleh seorang siswa dalam proses belajar, aturan di lingkungan sekolah, prestasi, dan tuntutan untuk memiliki keterampilan. Tuntutan-tuntutan tersebut disatu sisi merupakan aktivitas sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan siswa, namun disisi lain tidak jarang tuntutan peran, tuntutan interpersonal, dan tuntutan tugas yang berkepanjangan dapat menimbulkan perasaan tertekan, cemas, dan jenuh (Naila Alfin Najah, 2015). Siswa yang mengalami kejenuhan dan perasaan tertekan akan sulit untuk menyerap informasi yang diterima oleh guru ke dalam otak siswa, sehingga siswa merasa kurang berhasil dan akan mengakibatkan semangat belajar menjadi berkurang.

Penelitian tentang kejenuhan belajar telah terlebih dahulu oleh Sugara tahun 2011 pada siswa SMA Angkasa Bandung, ditemukan intensitas kejenuhan belajar dalam kategori tinggi sebesar, 15,32%, kategori sedang 72,97%, dan kategori rendah sebesar 11,71% (Rifki Firmansyah, 2012). Penelitian tentang kejenuhan belajar juga dilakukan oleh Rifki Firmansyah tahun 2012 pada siswa kelas VIII SMPN 1 Lembang menunjukkan bahwa 14,6% siswa mengalami kejenuhan dalam kategori tinggi, 72,9% pada kategori sedang, dan 12,5% pada kategori rendah. Peneliti melakukan studi pendahuluan di SMPN 3 Jombang kelas VIII, di Kota Jombang terdapat 284 siswa, dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti didapati 10 siswa mengatakan mengalami kejenuhan saat belajar.

Belajar merupakan hak setiap individu dimana penerapannya dapat diaplikasikan di luar maupun di dalam sekolah. aktivitas belajar setiap individu dapat meningkatkan diri dari ketidaktahuan menjadi tahu, sesuai dengan apa yang mereka harapkan. Untuk menguasai sejumlah pengetahuan yang diharapkan bagi setiap siswa, ini di sebabkan apa yang terlihat melalui aktivitas seseorang belum tentu memiliki psikologis yang sama dengan apa yang sesungguhnya sedang individu tersebut pikirkan (Aunurrahman, 2014). Menurut Pines & Aronson (Slivar, 2001) burnout (*kejenuhan*) adalah kondisi emosional seseorang yang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat dari tuntutan suatu pekerjaan yang terus meningkat. Dari pendapat tersebut maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa kejenuhan belajar terjadi akibat dari adanya tuntutan bagi siswa untuk selalu mematuhi aturan tugas-tugas yang diembankan untuk siswa

Masalah kejenuhan pada siswa tersebut harus segera ditangani sehingga proses pelaksanaan belajar dan mengajar jadi menyenangkan, mengedepankan hasil belajar siswa yang lebih baik. Dengan melakukan tehnik senam otak (*brain gym*) merupakan salah satu cara untuk mengatasi kejenuhan. Menurut Dennison (2009) Senam otak (*brain gym*) merupakan serangkaian gerakan sederhana yang menyenangkan yang digunakan oleh para murid *Educational Kinesiology* (Edu-K) untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan keseluruhan otak.

Tehnik untuk menurunkan tingkat kejenuhan dengan melakukan tehnik

*brain gym*. Teknik pada senam otak (*brain gym*) inidapat dilakukan untuk memudahkan kegiatan belajar menjadi mudah dan mengatasi hambatan belajar yang dialami siswa, Gerakan senam otak (*brain gym*) ini untuk memudahkan kegiatan belajar menjadi lebih mudah dan mengatasi hambatan belajar yang dialami oleh siswa.

### Rumusan Masalah

“Apakah ada Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Kejenuhan Siswa di Kelas VIII SMPN 3 Jombang?

### Tujuan Penelitian

Mengetahui Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Kejenuhan Siswa di Kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang.

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain penelitian metode penelitian pra-eksperimendengan rancangan penelitian *one group pre-posttest design*. Populasi seluruh siswa kelas VIII A – VIII I di SMPN 3 Jombang dengan jumlah 284 siswa. Sampel 71 orang. Teknik sampling *propotional random sampling*. Variabel independen Senam Otak (*Brain Gym*) dan variabel dependent Tingkat Kejenuhan Siswa. Instrumen penelitian berupa kuesioner. Selanjutnya pengolahan data mulai dari *editing, coding, scoring dan tabulating*. Sedangkan analisa data menggunakan uji *wilcoxon*

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMPN 3 Jombang kelas VIII Mei 2018

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Laki-laki	31	43,7
2.	Perempuan	40	56,3
Total		71	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 40 siswa (56,3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di SMPN 3 Jombang kelas VIII Mei 2018

No.	Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1.	12	0	0
2.	13	4	5,6
3.	14	52	73,2
4.	15	15	21,1
Total		71	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 14 tahun sebanyak 52 siswa (73,2%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di SMPN 3 Jombang kelas VIII Mei 2018

No.	Agama	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Islam	71	100
Total		71	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh responden beragama islam sebanyak 71 siswa (100%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Fasilitas Sekolah di SMPN 3 Jombang kelas VIII Mei 2018

No.	Fasilitas	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Lengkap	2	2,8
2.	Kurang lengkap	69	97,2
Total		71	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengungkapkan kurang lengkapnya fasilitas sekolah sebanyak 69 siswa (97,2%).

Tabel 5 Tingkat Kejenuhan Siswa Sebelum Melakukan Senam Otak (*Brain Gym*) di SMPN 3 Jombang kelas VIII Mei 2018

No.	Tingkat Kejenuhan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Rendah	8	11,3
2	Sedang	44	62,0
3	Tinggi	19	26,8
Total		71	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5 Tingkat kejenuhan siswa sebelum melakukan senam otak (*brain gym*) pada sebagian besar responden sebanyak 44 (62,0%) masuk dalam kategori sedang.

Tabel 5 Tingkat Kejenuhan Siswa Sesudah Melakukan Senam Otak (*Brain Gym*) di SMPN 3 Jombang kelas VIII Mei 2018

No.	Tingkat Kejenuhan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Rendah	26	36,6
2	Sedang	41	57,7
3	Tinggi	4	5,6
Total		71	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 6 Tingkat kejenuhan siswa sesudah melakukan senam otak (*brain gym*) pada sebagian besar responden sebanyak 41 (57,7%) masuk dalam kategori sedang..

Tabel 7 Tabulasi Silang Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Kejenuhan Siswa di SMPN 3 Jombang kelas VIII Mei 2018

No	Tingkat Kejenuhan Sebelum senam otak	Tingkat Kejenuhan Sesudah senam otak							
		Rendah		Sedang		Tinggi		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Rendah	7	26,9	1	2,4	0	0	8	11,3
2	Sedang	12	46,2	29	70,7	3	75,0	44	66,0
3	Tinggi	7	26,9	11	26,8	1	25,0	19	26,8
Total		26	100	41	100	4	100	71	100

Uji wilcoxon p value 0,00

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 7 sebagian besar Berdasarkan tabel 7 Pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan siswa di SMPN 3 Jombang kelas VIII didapatkan penurunan dari tinggi ke rendah sebesar (26,9%).

Hasil uji *wilcoxon* diperoleh (Asymp.Sig) sebesar 0,00 ( $< 0,05$ ) yang berarti  $H_1$  diterima maka ada pengaruh senam otak (*Brain Gym*) terhadap tingkat kejenuhan siswa di SMPN 3 Jombang kelas VIII.

## PEMBAHASAN

### Kejenuhan siswa sebelum melakukan Senam Otak (*Brain Gym*)

Hasil penelitian tentang tingkat kejenuhan siswa di SMPN 3 Jombang kelas VIII sebelum melakukan senam otak (*brain gym*) pada tabel 5 dapat dilihat bahwa sebagian dari responden mengalami kejenuhan sedang sebanyak 44 responden (62,0%). Menurut peneliti hal-hal yang menyebabkan kejenuhan siswa salah satunya adanya tuntutan yang besar dari sekolah untuk para siswanya, kurangnya penghargaan dari sekolah untuk prestasi siswa, harapan-harapan dari orangtua yang terlalu tinggi kepada anaknya, perbedaan nilai atau pandangan yang diberikan dari keluarga, guru, dan lingkungan sekitar untuk prestasi dimiliki siswa. Kejenuhan belajar yang berasal dari luar dan dari dalam. Kejenuhan belajar yang berasal dari luar diri siswa adalah ketika siswa berada pada situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kerja intelek yang berat. Dalam durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya dan dibarengi dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa (Chaplin dalam Muhibbin Syah, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian data pada tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar dari responden berumur 14 tahun berjumlah 52 siswa (73,2%). Menurut peneliti Remaja di usia 14 tahun ini masih labil dan mudah bosan dalam melakukan kegiatan. Hal ini remaja mengalami perubahan proses untuk menuju dewasa, remaja mulai berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa, mulai tertarik kepada

lawan jenis serta mudah tersinggung dengan hal-hal yang sepele. Kejenuhan dan tuntutan yang ada pada remaja berasal dari hubungan teman sebaya, tekanan dan harapan dari diri mereka dan orang lain maupun di sekolah. Masa remaja awal (sekitar usia 11 atau 12 sampai 14 tahun), transisi keluar dari masa kanak-kanak menawarkan peluang untuk tumbuh bukan hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan sosial (Papalia dkk,2008). Menurut Hurlock (1980) menjelaskan bahwa semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada pusaka penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa.

### **Kejenuhan siswa sesudah melakukan Senam Otak (*Brain Gym*)**

Hasil penelitian tentang tingkat kejenuhan siswa di SMPN 3 Jombang kelas VIII setelah melakukan senam otak (*brain gym*) pada tabel 5.6 dapat dilihat bahwa sebagian dari responden mengalami penurunan kejenuhan sedang sebanyak 41 responden (57,7%). Hal ini menurut peneliti setelah dilakukan senam otak terjadi penurunan tingkat kejenuhan siswa, sehingga siswa mampu menangani kejenuhannya dengan cara meningkatkan keterampilan diri sendiri, baik secara psikis maupun fisik dan alihkan kejenuhan dengan kegiatan-kegiatan kecil yang bisa dilakukan. Senam otak membuat siswa lebih siap dalam menerima pelajaran, memperbaiki sistem konsentrasi, meningkatkan daya fokus dan daya ingat, memperbaiki kemampuan berkomunikasi, dan mengendalikan emosi (Setiyo Purwanto dkk, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian data pada tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar dari responden berumur 14 tahun berjumlah 52 siswa (73,2%). Menurut peneliti Remaja di usia 14 tahun ini masih labil dan mudah bosan dalam melakukan kegiatan. Hal ini remaja mengalami perubahan proses untuk menuju dewasa, remaja mulai berusaha untuk mencapai

kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa, mulai tertarik kepada lawan jenis serta mudah tersinggung dengan hal-hal yang sepele. kejenuhan dan tuntutan yang ada pada remaja berasal dari hubungan teman sebaya, tekanan dan harapan dari diri mereka dan orang lain maupun di sekolah. Akan tetapi siswa sudah mampu mengendalikan kejenuhannya setelah mengetahui dampak kejenuhan dengan cara menghindarinya melalui kegiantan-kegiatan kecil seperti senam otak. Masa remaja awal (sekitar usia 11 atau 12 sampai 14 tahun), transisi keluar dari masa kanak-kanak menawarkan peluang untuk tumbuh bukan hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan sosial (Papalia dkk,2008). Menurut Hurlock (1980) menjelaskan bahwa semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada pusaka penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa.

### **Analisis pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) terhadap tingkat kejenuhan siswa kelas VIII**

Berdasarkan tabel 5.6 terdapat penurunan kejenuhan siswa setelah dilaksanakannya Senam Otak. Hasil kejenuhan siswa sebelum diberikan Senam Otak, tingkat kejenuhan siswa didapatkan sebagian besar dari responden mengalami kejenuhan sedang sebanyak 44 responden (62,0%). Setelah diberikan Senam Otak tingkat kejenuhan siswa mengalami penurunan sebanyak 41 responden (57,7%), Hasil uji *wilcoxon* diperoleh hasil sebesar 0,00 ( $<0,05$ ) yang berarti  $H_1$  diterima maka ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan siswa di SMPN 3 Jombang Kelas VIII. Jika nilai tingkat koefisien kolerasi berada pada kisaran 0,40-0,59 yang berarti pada penelitian ini memiliki koefisien kolerasi sedang (Sugiyono, 2011).

Keberhasilan senam otak sebagai suatu cara untuk menurunkan kejenuhan siswa

merupakan suatu salah satu cara yang mudah untuk membantu siswa dalam menurunkan kejenuhan karena senam otak adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana yang menyenangkan yang digunakan para siswa untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan keseluruhan otak. Senam otak dapat menyegarkan fisik dan pikiran siswa setelah menjalani proses pembelajaran yang mengakibatkan ketegangan pada otak sehingga akan menimbulkan kejenuhan pada siswa (Dennison, 2009).

Manfaat senam otak efektif dalam penenangan seseorang yang mengalami hambatan belajar. Senam otak juga dapat menyegarkan tubuh dan memberikan dampak positif bagi fisik karena senam otak dapat merenggangkan otot dan mengembalikan otot tubuh seperti semula (Dennison, 2002).

Gerakan-gerakan senam otak dapat mengaktifkan beberapa bagian otak yang terbagi menjadi tiga dimensi yaitu pada dimensi lateral senam otak mengaktifkan dan menyeimbangkan otak kanan dan otak kiri, di dalam otak kanan dan kiri terdapat lobus frontal dimana lobus frontal merupakan bagian otak yang mengatur kognitif, emosi, dan fungsi motivasi (Purves dkk, 2004).

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Tingkat kejenuhan siswa sebelum melakukan senam otak (*brain gym*) di SMPN 3 Jombang kelas VIII sebagian besar sedang.
2. Tingkat kejenuhan siswa sesudah melakukan senam otak (*brain gym*) di SMPN 3 Jombang kelas VIII sebagian besar sedang.
3. Ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan siswa di SMPN 3 Jombang kelas VIII.

### Saran

1. Bagi guru  
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai inovasi dalam pembelajaran disekolah dengan menggunakan senam otak (*brain gym*) sebagai salah satu cara untuk menurunkan kejenuhan pada siswa.
2. Bagi sekolahan  
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan dan data masukan untuk memberikan pembelajaran sehingga dapat menurunkan kejenuhan pada siswa dan meningkatkan hasil belajar siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Kembangkan penelitian senam otak pada siswa yang mengalami kejenuhan, misalnya dengan mengubah atau manambah variabel.

## KEPUSTAKAAN

- Aunurrahman. (2014). *Belajar dan Pembelajaran* (9rd ed). Bandung: Alfabeta.
- Dennison, Paul E & Dennison, Gail.E. (2002). *Buku Panduan Lengkap Senam Otak*. Jakarta: Gramedia.
- Dennison, Paul E. (2006). *Brain Gym: Senam Otak*. Buku Panduan Lengkap. Jakarta: Grasindo.
- Najah Naila Alfin. (2015) *Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres di Sekolah pada Siswa Akselerasi MAN Denanyar Jombang*. Diakses dari [http://etheses.uinmalang.ac.id/1578/6/11410033\\_Bab\\_2.pdf](http://etheses.uinmalang.ac.id/1578/6/11410033_Bab_2.pdf). pada tanggal 20 Maret 2018, Jam 19.22 WIB
- Nursalam. 2015 *Metodologi penelitian Ilmu Keperawatan* edisi 4, Jakarta: Salimba Medika.

- Rifki Firmansyah. (2012).*Efektivitas Teknik Self Instruction untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar Siswa*.Diakses dari 85 E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 7 Tahun Ke-5 2016 [http://a-research.upi.edu/operator/upload/s\\_ppb\\_0607113\\_chapter1.pdf](http://a-research.upi.edu/operator/upload/s_ppb_0607113_chapter1.pdf). pada tanggal 22 Maret 2018, Jam 20.30 WIB.
- Slivar, Branko. (2001). *The Syndrome of Burnout, Self Image, and Anxiety With Grammar School Student. Horizons of Psychology*,(Vol 10, No 2).
- Sugiyono. (2011).*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014).*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.Bandung: Alfabeta