

**EFEKTIVITAS SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) DALAM MENURUNKAN
TINGKAT KEJENUHAN (*BURNOUT*) PADA SISWA DALAM
PELAJARAN SEJARAH KEBUDAYAAN ISLAM DAN AQIDAH AKHLAK
DI MTS YAPI SLEMAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama
Islam Universitas Islam Indonesia untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Triadi Surya
14422049

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**YOGYAKARTA
2019**

2019

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Triadi Surya
NIM : 14422049
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Ilmu Agama Islam
Judul Penelitian : Efektivitas Senam Otak (*Brain Gym*) Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan (*Burnout*) pada Siswa dalam Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam dan Aqidah Akhlak di MTS YAPI Sleman

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan tidak ada hasil karya orang lain kecuali yang diacu dalam penulisan ini dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka penulis bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.

Demikian pernyataan ini penulis buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Yogyakarta, 23 Januari 2019

Yang menyatakan



Triadi Surya

PENGESAHAN



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM

Gd. K.H.A. Wahid Hasyim Kampus Terpadu UII, Jl. Kaliurang KM. 14,5 Yogyakarta
Telp. (0274) 898462, Fax. 898463, E-Mail: fiaii@uii.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Panitia Ujian Program Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Program Studi Pendidikan Agama Islam yang dilaksanakan pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 21 Februari 2019
Judul Skripsi : Efektivitas Senam Otak (Brain Gym) dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan (Burnout) pada Siswa Kelas VII dalam Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam dan Aqidah Akhlak di MTS Yapi Sleman Yogyakarta
Disusun oleh : TRIADI SURYA
Nomor Mahasiswa : 14422049

Sehingga dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Pendidikan Agama Islam pada Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

TIM PENGUJI:

Ketua : Moh. Mizan Habibi, M.Pd.I (.....)
Penguji I : Drs. Nanang Nuryanta, M.Pd (.....)
Penguji II : Siti Afifah Adawiyah, S.Pd.I, M.Pd. (.....)
Pembimbing : Lukman, S.Ag, M.Pd. (.....)



Yogyakarta, 22 Februari 2019

Dekan

Dr. H. Tamyiz Mukharrom, MA

- ☐ Syari'ah/Ahwal Al-Syakhshiyah, Akreditasi A berdasarkan SK No. 112/SK/BAN-PT/Akred/S/III/2015
- ☐ Pendidikan Agama Islam, Akreditasi A berdasarkan SK No. 502/SK/BAN-PT/Akred/S/N/2015
- ☐ Pendidikan Islam, Akreditasi B berdasarkan SK No. 270/SK/BAN-PT/Akred/S/II/2014

NOTA DINAS Yogyakarta, 23 Januari 2019 M/16 Djumadil Awal 1440 H

Hal : **Skripsi**
Kepada : Yth. **Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam**
Universitas Islam Indonesia
di Yogyakarta.

Assalamu'alaikum Warohmatullaahi Wabarokatuh

Berdasarkan penunjukkan Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia dengan surat nomor :2523/Dek/60/DAS/FIAI/V/2018, tanggal 23 Mei 2018 M, atas tugas kami sebagai pembimbing skripsi Saudara :

Nama : Triadi Surya

Nomor Pokok/NIMKO : 14422049

Mahasiswa Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia

Jurusan/ Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Tahun Akademik : 2019/2020

Judul Skripsi : Efektivitas Senam Otak (*Brain Gym*) Dalam
Menurunkan Tingkat Kejenuhan (*Burnout*) pada
Siswa dalam Pelajaran PAI di MTS YAPI Sleman

Setelah kami teliti dan kami adakan perbaikan seperlunya, akhirnya kami berketetapan bahwa skripsi saudara tersebut di atas memenuhi syarat untuk diajukan ke sidang munaqosah Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

Demikian, semoga dalam waktu dekat bisa dimunaqosahkan, dan bersama ini kami kirimkan 4 (empat) eksemplar skripsi yang dimaksud.

Wassalamu'alaikum Warohmatullaahi Wabarokatuh

Dosen Pembimbing



Lukman, S.Ag., M.Pd.

REKOMENDASI PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dosen Pembimbing Skripsi :

Nama Mahasiswa : Triadi Surya

Nomor Mahasiswa : 14422049

Judul Skripsi : Efektivitas Senam Otak (*Brain Gym*) Dalam Menurunkan
Tingkat Kejenuhan (*Burnout*) pada Siswa dalam
Pelajaran PAI di MTS YAPI Sleman

Menyatakan bahwa berdasarkan proses dan hasil bimbingan selama ini, serta dilakukan perbaikan, maka yang bersangkutan dapat mendaftarkan diri untuk mengikuti munaqosah skripsi pada Progam Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

Yogyakarta, 23 Januari 2019



Lukman, S.Ag., M.Pd.

MOTTO

Orang yang terlalu banyak membaca dan terlalu sedikit memakai otak akan jatuh kepada kebiasaan malas berpikir. (Albert Einstein)

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ (٧) وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ (٨)

Artinya: Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya(7). Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya pula(8). (Q.S Al-Zalzalah)

Janganlah hanya menggunakan otak yang kita punya, tetapi gunakanlah semua otak yang dapat kita pinjam

(Woodrow Wilson)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk keluargaku tercinta;

- Alm Bapak Muhammad Zul S.Pd.I dan ibuku Agusnidar (Agut)
- Abangku Wanzawali (hengki) anaknya Fathir dan Kakak Ipar saya Novi
- Guru-guruku baik itu di SD, MTs, MA yang telah memberikan ilmunya kepadaku
- Sanak saudara dan teman-teman yang di kampung Padang Sawah maupun di kota Pekanbaru, serta kepada segenap orang-orang yang selalu memberikan dukungan kepada ku
- Almamaterku, Universitas Islam Indonesia

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

KEPUTUSAN BERSAMA

MENTERI AGAMA DAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA

Nomor: 158 Tahun 1987

Nomor: 0543b//U/1987

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya.

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Tabel 0.1: Tabel Transliterasi Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṣa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De

ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Şad	ş	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tabel 0.2: Tabel Transliterasi Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	Fathah	A	A
ـِ	Kasrah	I	I
ـُ	Dammah	U	U

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Tabel 0.3: Tabel Transliterasi Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـِـيَ...	Fathah dan ya	Ai	a dan u
ـِـوَ...	Fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba - سُئِلَ suila
- فَعَلَ fa`ala - كَيْفَ kaifa
- حَوْلَ haula

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Tabel 0.4: Tabel Transliterasi *Maddah*

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا...ى...	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
ى...	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
و...	Dammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla - قِيلَ qīla
- رَمَى ramā - يَقُولُ yaqūlu

D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta' marbutah hidup

Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah “t”.

2. Ta' marbutah mati

Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah “h”.

3. Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ raudah al-atfāl/raudahtul atfāl
- طَلْحَةُ talhah

E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- نَزَّلَ nazzala
- الْبِرُّ al-birr

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf "l" diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang..

Contoh:

- الرَّجُلُ ar-rajulu
- الْقَلَمُ al-qalamu
- الشَّمْسُ asy-syamsu
- الْجَلَالُ al-jalālu

G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ ta'khužu
- شَيْءٌ syai'un
- النَّوْءُ an-nau'u
- إِنَّ inna

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- | | |
|--|---|
| - وَ إِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ | Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn |
| - بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا | Bismillāhi majrehā wa mursāhā |

I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn/
Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn
- الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

- اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ Allaāhu gafūrun rahīm
- لِلَّهِ الْأُمُورُ جَمِيعًا Lillāhi al-amru jamī`an/Lillāhil-amru jamī`an

J. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

ABSTRAK
**EFEKTIVITAS SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) DALAM MENURUNKAN TINGKAT
KEJENUHAN (*BURNOUT*) PADA SISWA DALAM PELAJARAN SEJARAH
KEBUDAYAAN ISLAM DAN AQIDAH AKHLAK DI MTS YAPI SLEMAN
YOGYAKARTA**

Oleh:

Triadi Surya

Fenomena dalam pembelajaran di sekolah seringkali murid merasa jenuh, maka peneliti merumuskan masalah bagaimana efektivitas senam otak (*brain gym*) menurunkan tingkat kejenuhan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah senam otak (*brain gym*) efektif dalam menurunkan tingkat kejenuhan belajar (*burnout*) pada siswa YAPI Sleman Yogyakarta. Solusi yang bisa dilakukan agar anak menjadi lebih aktif dan lebih bisa dengan mudah menerima pelajaran yang disampaikan oleh guru salah satunya yaitu dengan melakukan senam otak atau bisa disebut dengan *brain gym*.

Dalam penelitian ini peneliti merumuskan masalah yaitu: apakah senam otak efektif dalam menurunkan tingkat kejenuhan siswa dan bagaimana cara senam otak dalam menurunkan kejenuhan siswa MTs YAPI Sleman? Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *brain gym* mampu menurunkan tingkat kejenuhan siswa dalam proses belajar dalam mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam dan Aqidah Akhlak di MTs YAPI Sleman. Selain siswa tidak jenuh siswa juga lebih konsentrasi fokus dan membantu meningkatkan motivasi. Beberapa gerakan senam otak dapat membantu efektivitas pembelajaran sehingga meningkatkan fokus konsentrasi dan pemahaman, membantu meningkatkan konsentrasi, meningkatkan konsentrasi dan fokus, dan membantu meningkatkan motivasi.

Kata kunci: senam otak, kejenuhan belajar

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَانَ بِعِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ
الَّذِي بَعَثَهُ بِالْحَقِّ بَشِيرًا وَنَذِيرًا. اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلِّمْ تَسْلِيمًا كَثِيرًا.

Segala puji bagi Allah SWT, Dzat Yang Maha Penyayang diantara penyayang, yang menanamkan cinta dan kasih sayang-Nya kepada seluruh hambanya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, Shalawat serta salam tetap terukir indah kepada Nabiyuna tercinta, Nabi Muhammad SAW, teladan bagi seluruh umat hingga akhir zaman. Begitu pula kepada keluarga, sahabat-sahabanya serta umatnya, semoga kelak kita mendapatkan syafaatnya di yaumul kiamat.

Sungguh suatu karunia besar yang telah Allah titipkan. Kendala, ujian, cobaan tak menyurutkan penulis pada kehendak Tuhan. Bila kita telah berusaha dan berdo'a, Allah pasti memberi jalan yang terbaik. Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Senam Otak Brain Gym dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Siswa dalam Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam dan Aqidah Akhlak di MTS YAPI Sleman”**. Do'a dan dorongan dari berbagai pihak banyak memberikan kontribusi dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya dan mohon maaf jika mempunyai banyak kesalahan. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Fathul Wahid, S.T., M.Sc., Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Indonesia
2. Bapak Dr. H. Tamyiz Mukharrom, MA selaku Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.
3. Bapak Moh. Mizan Habibi, S.Pd.I, M.Pd.I selaku Ketua Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia.
4. Ibu Siti Afifah Adawiyah, S.Pd.I., selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia.
5. Dukungan yang tiada henti dari keluarga, omak, abang, sanak saudara yang selalu menyemangati.

6. Bapak Lukman S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang senantiasa membimbing dengan tulus dan sabar. Dengan penuh perhatian selalu memberikan motivasi, ilmu, do'a, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua dosen program studi Pendidikan Agama Islam yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan membagikan ilmunya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah selalu memberi keberkahan umur, rezeki, ilmu dan nikmat dalam iman islam.
8. Semua guru jajaran pendidikan saya mulai dari SD sampai memasuki perkuliahan dan semua teman yang ada dalam perjalanan akademisiku.
9. Kepada teman karibku Ridlo Coly, Rama Lol, Apoy Bab, Alber Mon, Alis Mon, Edrom, Fauzan Decul yang senantiasa mendukung dan mengingatkan saya dalam menyelesaikan skripsi, saya telah banyak dibantu dan merepotkan mereka, mulai dari numpang menginap di kosan mereka, meminjam kendaraan dan sebagainya. Tentunya masih banyak lagi teman kampus yang sangat berjasa yang tidak kusebutkan nama mereka.
10. Saya juga banyak mengucapkan terima kasih kepada segenap keluarga Masjid Baiturrahman yang telah mau menerima saya menjadi salah satu Marbot disitu kurang lebih tiga tahun saya tinggal disana bersama Bani, Apoy dan Darojad.

11. Terimakasih juga saya ucapkan kepada Mas Muslim dan sepupuku Rahmat Amek yang telah banyak membantu saya mengerjakan skripsi sampai saya bisa ikut sidang dan mendapatkan nilai yang cukup memuaskan.
12. Pihak-pihak lain yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini *Jazākumullāh khairan*, semoga Allah senantiasa memberikan keridhoan, kasih sayang, nikmat iman dan Islam serta pentunjuk-Nya kepada kita.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Besar harapan penulis, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi semua pihak yang membacanya. Aamiin.

Yogyakarta, 25 Januari 2019
Peneliti,



Triadi Surya

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	Error! Bookmark not defined.
REKOMENDASI PEMBIMBING	v
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	ix
ABSTRAK.....	xvi
KATA PENGANTAR	xvi
DAFTAR ISI.....	xix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Sistematik Pembahasan.....	6
BAB II.....	8
KAJIAN TEORI DAN LANDASAN TEORI	8
A. Kajian Pustaka	8
B. Landasan Teori.....	11
1. Pengertian Senam Otak (<i>Brain Gym</i>).....	11
2. Mekanisme kerja otak dan bagian-bagiannya	13
3. Manfaat Senam Otak.....	17
4. Sejarah Senam Otak (<i>Brain Gym</i>).....	20
5. Gerakan Senam Otak	21
6. Pengertian <i>Burnout</i> (Kejenuhan) Belajar	23
BAB III	26
METODE PENELITIAN.....	26
A. Jenis Penelitian	26

B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Subjek dan Objek Penelitian	28
D. Teknik Penentuan Informan.....	29
E. Teknik Penggunaan Data	31
1. Observasi.....	31
2. Wawancara/Interview	31
3. Dokumen.....	32
F. Keabsahan Data	32
G. Teknis Analisis Data	36
BAB IV	40
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Penelitian	40
1. Profil MTs YAPI Pakem Sleman.....	40
2. Data Informan	44
3. Proses Pendekatan Informan.....	45
4. Efektivitas <i>Brain Gym</i> dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Siswa Kelas VII MTs YAPI Sleman Yogyakarta.....	46
B. Pembahasan.....	59
BAB V	64
PENUTUP	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	65
LAMPIRAN-LAMPIRAN	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pendidikan era moderen sekarang sudah banyak cara dan metode bagaimana proses belajar dapat berlangsung dengan menyenangkan salah satunya dengan permainan yang diadakan oleh gurunya, tentu guru harus tau kapan waktu untuk melaksanakan permainan tersebut supaya dapat lebih efektif dan efisien.

Orangtua dan guru terkadang mengeluhkan tentang kurangnya minat belajar anak atau siswa nya. Dan hal ini dapat mempengaruhi menurunnya nilai anak atau peserta didik. Hal itu dapat disebabkan kurangnya konsentrasi, tingginya tingkat stres pada anak dan siswa atau anak menjadi malas untuk belajar.

Solusi yang bisa dilakukan agar anak menjadi lebih aktif dan lebih bisa dengan mudah menerima pelajaran yang disampaikan oleh guru salah satunya yaitu dengan melakukan senam otak atau bisa disebut dengan *brain gym*. Akan tetapi di Indonesia sendiri masih jarang sekolah yang melakukan senam ini. Biasanya di Indonesia hanya ada senam umum yang digunakan untuk kesehatan.

Gerakan-gerakan dalam senam otak dapat mengakses kedua belahan otak secara simultan, belahan otak akan kembali *switched on* dan berada dalam kondisi terintegrasi. Penerapan senam otak dalam proses pembelajaran dapat dilakukan pada semua jenjang pendidikan, tidak memerlukan biaya yang mahal, dan mudah dilakukan. Selain itu, penerapan senam otak dapat dikombinasikan dengan seluruh metode pembelajaran yang

ingin diterapkan guru di kelas, sehingga dengan adanya kombinasi ini diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Sebagai salah satu alternatif penggunaan senam otak dalam kegiatan pembelajaran dapat dilakukan pada tiga bagian kegiatan pembelajaran di kelas yaitu pada saat sebelum pembelajaran atau pendahuluan, pada saat pembelajaran berlangsung atau kegiatan inti, dan pada saat pembelajaran telah selesai atau penutup.

Di sekolah *Brain Gym* akan bermanfaat untuk meningkatkan kreativitas guru dalam menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan; mengurangi ketegangan ketegangan siswa dalam proses belajar; membantu siswa untuk memanfaatkan seluruh potensi belajar alamiah melalui gerakan tubuh dan sentuhan-sentuhan; meningkatkan kecakapan anak dalam belajar membaca, menulis, berpikir dan kesadaran diri.

Dalam proses belajar mengajar sudah hal yang lumrah terjadi kejenuhan terhadap siswa dikarenakan berbagai faktor yang menyebabkan hal tersebut terjadi dan juga sudah sifatnya manusia jenuh, semua orang pasti merasakan kejenuhan.

Kejenuhan merupakan fenomena yang umum terjadi pada siswa di sekolah, kejenuhan terjadi karena adanya tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi oleh siswa dalam proses belajar dan mengajar seperti tugas-tugas, aturan di lingkungan sekolah, tuntutan prestasi, dan tuntutan untuk memiliki keterampilan. Desmita mengidentifikasikan ada 4 tuntutan dalam sekolah yang menjadi pemicu kejenuhan dan stres, yaitu *physical demand* tuntutan yang berasal dari lingkungan sekolah seperti keadaan kelas, sarana sekolah, dan kebersihan. *Role Demand* (tuntutan peran) harapan sekolah yang harus dipenuhi oleh siswa terkait dengan pemenuhan fungsi pendidikan seperti nilai yang memuaskan, mempertahankan prestasi dan keterampilan yang lebih, dan *Interpersonal demands* (tuntutan interpersonal) siswa dituntut

mampu untuk melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan baik dengan orang lain disekitarnya. *Task demands*, tuntutan tugas yang dapat meliputi homework dan *classwork*. 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. Stres dan kejenuhan *burnout* merupakan hal yang berkaitan, dalam jangka waktu tertentu stres dapat menimbulkan kejenuhan belajar pada siswa. Stres yang berkepanjangan dapat menimbulkan siswa mengalami kejenuhan belajar.¹

Burnout adalah istilah psikologi yang digunakan untuk menggambarkan perasaan kegagalan dan kelesuan akibat tuntutan yang terlalu membebankan tenaga dan kemampuan seseorang. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Freudenbergger pada tahun 1974. Penelitian mengenai topik ini awalnya dilakukan dibidang pendidikan, terutama pada guru yang mengalami penurunan kinerja yang disebabkan oleh *burnout*.

Burnout dalam perspektif penelitian, yaitu diasosiasikan dengan perasaan tanpa harapan dan kesulitan untuk melakukan pekerjaan atau kesulitan mengerjakan pekerjaan secara efektif. Selanjutnya Stamm menjelaskan bahwa biasanya perasaan negatif itu muncul secara perlahan-lahan. Pekerja akan merasa bahwa usaha yang dilakukan tidak membawa perubahan apapun.²

Kejenuhan belajar disebabkan karena otak merasakan kelelahan, otak merupakan bagian yang mengkoordinasi seluruh bagian tubuh baik secara fisik, emosi, mental, dan motivasi, didukung oleh pendapat Syah, salah satu faktor utama munculnya kejenuhan belajar adalah kelelahan mental dan tidak bisa lagi menyerap informasi dari lingkungan

¹ Muhammad Gunanggoro, "Efektifitas Senam Otak (*Brain Gym*) dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa", *Skripsi*, Yogyakarta: UNY, 2015, hal. 1.

² https://id.wikipedia.org/wiki/Burn_out

Siswa yang mengalami kelelahan 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. Fenomena kejenuhan belajar tersebut tentu perlu menjadi perhatian bagi seluruh pelaksana pendidikan dan harus segera ditangani supaya proses pelaksanaan belajar dan mengajar menjadi proses yang menyenangkan, mengedepankan hasil kualitas belajar, dan dapat menciptakan suasana belajar yang baik, sehingga siswa dapat menjalaninya dengan senang, dapat belajar dengan maksimal dan siswa dapat memaksimalkan potensi dalam dirinya. Upaya yang harus dilakukan adalah untuk mengatasi kejenuhan belajar adalah dengan mengurangi tingkat kejenuhan belajar dengan strategi coping yang positif. Peneliti menawarkan strategi coping yang positif untuk mengurangi kejenuhan belajar dan memberikan efek langsung kepada otak yaitu menggunakan senam otak.

Ketika dalam masa PPL saya menemukan permasalahan kejenuhan dalam proses belajar mengajar saya tertarik untuk bagaimana cara belajar siswa dapat berlangsung secara menyenangkan yaitu dengan cara menerapkan pelajaran dengan penyegaran permainan otak (*brain gym*). Dalam sekolah tersebut saya melihat guru jarang sekali menggunakan metode belajar yang menyenangkan dalam menurunkan kejenuhan siswa bisa dibilang cara mengajar guru disana masih monoton dan kurang inovatif.

Observasi yang peneliti lakukan adalah ketika melaksanakan PPL itu sendiri dalam proses belajar dan mengajar yang telah dilakukan selama satu bulan, khusus dalam pelajaran yang cenderung bercerita dan tidak banyak gambar terutama dalam pelajaran agama memang tidak terlalu banyak gambar dan cenderung bersifat normatif sehingga siswa sering merasakan jenuh dalam belajar. Dari pelajaran agama yang ada di sekolah yang saya amati

terdapat beberapa mata pelajaran agama siswa yang sering terlihat jenuh adalah dalam mata pelajaran SKI dan Aqidah Akhlak, dikarenakan beberapa faktor salah satunya yang saya terangkan tadi pelajaran ini tidak banyak mengandung gambar dan pembelajaran yang normatif, selanjutnya dikarenakan guru yang kurang inovatif dalam membawakan pelajaran.

Peneliti mengambil keputusan untuk meneliti dalam mata pelajaran tersebut sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan menyenangkan dan tidak jenuh. Peneliti berharap senam otak dapat memberikan manfaat bagi siswa dalam menurunkan kejenuhan belajarnya dan juga guru dapat menggunakan senam otak sebagai cara untuk menurunkan kejenuhan belajar pada siswa.

B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

1. Fokus penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka ditetapkanlah focus penelitian ini, yaitu: Efektivitas Permainan Otak dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Siswa.

2. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan dua pertanyaan penelitian, yaitu:

- a. Apakah *brain gym* efektif dalam menurunkan tingkat kejenuhan siswa MTs YAPI Sleman Yogyakarta dalam pembelajaran PAI?
- b. Bagaimana cara *brain gym* dalam menurunkan tingkat kejenuhan siswa MTs YAPI Sleman Yogyakarta dalam pembelajaran PAI?

C. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui efektivitas *brain gym* dalam menurunkan tingkat kejenuhan siswa MTs YAPI Sleman, Yogyakarta dalam pembelajaran PAI.
- b. Untuk mengetahui cara *brain gym* dalam menurunkan tingkat kejenuhan siswa MTs YAPI Sleman, Yogyakarta dalam pembelajaran PAI.

D. Manfaat Penelitian

- a. Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang kontributif terhadap pengembangan proses belajar mengajar PAI.
- b. Secara praktis studi ini dapat dijadikan pijakan dan pertimbangan bagi para guru dalam hal menurunkan tingkat kejenuhan siswa melalui efektivitas *brain gym*.
- c. Dalam hal kebijakan, penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi para pihak yang berkompeten dalam bidang pendidikan sebagai tolak ukur untuk menurunkan tingkat kejenuhan siswa melalui efektivitas *brain gym*.

E. Sistematik Pembahasan

Sistematik pembahasan dalam penyusunan skripsi ini terdiri dari 5 (lima) BAB.

Yaitu :

Bab I ini, berisi pendahuluan yang di dalamnya akan di uraikan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka, dan sistematika pembahasan. Menjelaskan mengenai pendahuluan skripsi yang bagaimana terdapat pembahasan suatu masalah yang akan dilakukan dalam penelitian tersebut, tujuannya untuk efektivitas senam otak dalam menurunkan tingkat kejenuhan siswa dalam pembelajaran PAI.

Dalam Bab II, berisi Landasan Teori, yang akan mengkaji tentang pengertian serta pembahasan tentang brain game dan kejenuhan di MTs YAPI Sleman Yogyakarta. Dalam Bab ini juga akan menjelaskan tentang penelitian, yang terdiri dari jenis penelitian, lokasi dan objek penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data. Menjelaskan tentang mengenai hasil penelitian orang lain dan landasan teori yang sudah ada maka akan dimasukkan ke dalam penelitian tersebut.

Bab III berisi laporan hasil penelitian yang di dalamnya akan diuraikan tentang gambaran umum MTs YAPI Sleman, Yogyakarta, gambaran efektivitas senam otak dalam menurunkan tingkat kejenuhan siswa MTs YAPI Sleman, Yogyakarta dalam pembelajaran PAI.

Bab IV ini berisi laporan hasil penelitian yang berupa profil sekolah, hasil penelitian, dan pembahasan mengenai efektivitas senam otak dalam menurunkan tingkat kejenuhan siswa MTs YAPI, Yogyakarta dalam pembelajaran PAI dan menjelaskan hasil suatu penelitian yang akan diselesaikan.

Bab V ini berisi penutup, yang akan menyajikan paparan simpulan dari penelitian dan saran-saran.

BAB II

KAJIAN TEORI DAN LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

Fungsi dari kajian pustaka adalah untuk mengetahui letak topik penelitian yang akan dilakukan oleh penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, serta memastikan bahwa judul penelitian yang akan diteliti belum pernah diteliti sebelumnya, sehingga penelitian yang akan dilaksanakan terhindar dari publikasi.³ Setelah melakukan tinjauan dari berbagai pustaka baik dari perpustakaan maupun secara *online* di google scholar cendikawan, maka penulis mendapatkan beberapa penelitian yang relevan tentang pengaruh media internet dan media sosial, yang di antaranya:

1. Penelitian Nurkhatimah yang berjudul: *"pengaruh penerapan strategi pembelajaran brain game terhadap minat belajar peserta didik di kelas vii smp guppi samata"*.⁴

Penerapan strategi pembelajaran Brain Game pada peserta didik di kelas VII SMP Guppi Samata dapat dilihat dari hasil observasi yang dilaksanakan dalam dua kali kegiatan pembelajaran dengan perlakuan menggunakan Strategi Brain Game, kegiatan guru yang diobservasi yaitu 17 kegiatan, yang dilaksanakan dalam 2 minggu. Dengan demikian, kegiatan yang dilaksanakan oleh guru selama pembelajaran menggunakan Strategi Brain Game telah mencapai 100%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa guru telah melaksanakan kegiatan-kegiatan yang diharapkan dalam

³ Buku Pedoman Penulisan Skripsi SI Program Studi Kependidikan Islam, (Yogyakarta: 2009), hlm. 9.

⁴ Nurkhatimah, "Pengaruh Penerapan Strategi Pembelajaran *Brain Game* terhadap Minat Belajar Peserta Didik di Kelas VII SMP Guppi Samat", *Skripsi*, Jurusan Tarbiyah, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2014. hal. 64.

pelaksanaan strategi Brain Game. Dengan kata lain guru memahami langkah-langkah pembelajaran strategi Brain Game. Persamaan penelitian diatas akan terdapat pada strategi penelitian. Adapun perbedaannya terletak pada pengaruh dari permainan otak itu sendiri.

2. Penelitian Muhammad gunanggoro priambodo yang berjudul: “*Efektivitas senam otak (brain gym) dalam menurunkan tingkat kejenuhan (burnout) belajar pada siswa kelas xi sma negeri 11 yogyakarta*”.⁵ Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, diperoleh kesimpulan bahwa senam otak efektif dalam menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 11 Yogyakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari penurunan tingkat kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa kelompok eksperimen melalui uji paired sampel yaitu uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikansi $0,013 \leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terjadi penurunan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan treatment, sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan nilai signifikansi $0,683 \leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan hasil pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan apapun. 98 Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan. Adapun perbedaan dengan penelitian yang no dua terdapat pada siswa dan mata pelajaran dan juga metode penelitian yang digunakan, dan selebihnya mungkin akan terdapat banyak kesamaan.
3. Penelitian Ihwan Sidiq Nugroho, Tuti Hardjajani, Hardjono yang berjudul “*Pengaruh pelatihan brain gym terhadap perkembangan kemampuan literacy pada anak kelas*

⁵ Muhammad Gunanggoro Priambodo, “Efektivitas Senam Otak (*Brain Gym*) dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan (*Burnout*) Belajar pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Yogyakarta”, *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2014, hal. 98.

satu sekolah dasar”⁶. Terdapat perbedaan yang signifikan skor kemampuan literacy siswa sebelum diberi pelatihan brain gym dan setelah diberikan pelatihan. Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil perhitungan SPSS bahwa Sig.(2-tailed) $0.000 < 0,05$ level of significant (α). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian brain gym terhadap perkembangan kemampuan literacy pada anak kelas satu sekolah dasar SDN 09 Ngringo, Jaten, Karanganyar. Peneliti akan mengambil beberapa kesamaan tentang strategi dan perbedaan pada umur siswa dan mata pelajaran.

4. Penelitian Sutam Bayu Arirahmanto yang berjudul: “*Pengembangan Aplikasi Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android Untuk Siswa SMPN 3 Babat*”⁷

Penelitian ini merupakan penelitian penelitian yang bertujuan menghasilkan suatu produk, yaitu Aplikasi Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android untuk siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Babat. Aplikasi Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android yang dikembangkan ini sesuai dengan model penelitian Borg and Gall yang telah disederhanakan oleh Tim Puslitjaknov. Berdasarkan hasil uji coba produk dengan validasi ahli, validasi media dan ahli lapangan (Guru BK), Aplikasi Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android memenuhi kriteria akseptabilitas produk yang meliputi aspek kegunaan dengan hasil penilaian 94,83%, kelayakan dengan hasil penilaian 89%, ketepatan dengan hasil penilaian 92%, dan kepatutan dengan hasil penilaian 95,83%. Dan dengan hasil rata-rata penilaian akseptabilitas produk adalah 93%, yang termasuk kategori sangat baik dan tidak perlu direvisi. Dengan demikian hasil analisis data yang diperoleh telah menjawab rumusan masalah yaitu Aplikasi

⁶Ihwan Sidiq Nugroho, Tuti Hardjajani, Hardjono, “Pengaruh Pelatihan Brain Gym Terhadap Perkembangan Kemampuan Literacy Pada Anak Kelas Satu Sekolah Dasar”, *Skripsi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya*, 2015, hal. 72.

⁷Sutam Bayu Arirahmanto, “Pengembangan Aplikasi Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android Untuk Siswa SMPN 3 Babat”, *Skripsi, Bandung:UPI*, 2014, hal. 8.

Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android telah memenuhi kriteria akseptabilitas untuk diberikan kepada siswa.

5. Susan Jackson: *“Employee burnout has some extremely serious consequences for employees and employers. Fortunately there are a number of things that the personnel department can do -such as implementing participatory management programs like quality circles or conducting organizational surveys - to help prevent employee burnout. However, rather than assume that one cure exists for all situations, we should assume that each organization is somewhat unique, and this uniqueness must be taken into account when potential burnout prevention programs are being considered. For example, if employee opinions are already actively solicited before most major decisions are made, increasing participation in decision making is unlikely to affect future burnout levels. Not only is it prudent for organizations to recognize the need to be cautious in selecting an intervention strategy, it is prudent for them to accept the possibility that the particular intervention they choose may not be effective. Therefore, organizations should evaluate the effects of any intervention they implement.”*⁸ (Tingkat kejenuhan seseorang sangat mengganggu kinerja karyawan. Karyawan harus dapat mengatasi tingkat kejenuhan tersebut dan membuat keputusan untuk mengatasi kejenuhan tersebut dengan memiliki strategi yang tepat dan sesuai. Tingkat kejenuhan tersebut disebabkan oleh intervensi dari perusahaan. Untuk itu, perusahaan harus mengevaluasi intervensi tersebut kepada karyawan).

B. Landasan Teori

1. Pengertian Senam Otak (Brain Gym)

Senam otak merupakan terdiri dari dua suku kata yaitu senam dan otak.

Sebelum saya menerangkan lebih lanjut apa itu senam otak saya akan memaparkan senam terlebih dahulu.

Secara etimologi, istilah *brain gym* merupakan istilah yang berasal dari bahasa Inggris. Menurut Kamus Umum Bahasa Inggris-Indonesia, istilah *brain* mempunyai arti sebagai otak, sedangkan istilah *gym* mempunyai arti sebagai senam. Jadi yang dimaksud *brain gym* adalah kegiatan yang berupa senam atau penguatan tubuh

⁸Susan Jackson, “The Measurement of Experienced Burnout”, *Journal of Occupational Behavior*, Vol. 2. (1981), hal 99-113.

dengan menggunakan seluruh tubuh yang berfungsi menyegarkan kembali jaringan otak individu tersebut.

Brain Gym adalah sejumlah gerakan sederhana yang dapat menyegarkan kembali jaringan otak, menyeimbangkan setiap bagianbagian otak, dapat menarik keluar tingkat konsentrasiotak, dan juga sebagai jalan keluar bagi bagianbagian otak yang terhambat agar dapat berfungsi maksimal

Dennison & Dennison (2002) menjelaskan senam otak merupakan sekumpulan gerakan sederhana yang menyenangkan dan juga oleh para murid di Educational Kinesiology (Edu K) untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan menyeluruh otak. Gerakan gerakan senam otak dapat mengoptimalkan penggunaan otak, Brandenburg Dapat membuat siswa menjadi lebih mudah dalam belajar. Demuth kecerdasan senam otak adalah gabungan latihan gerak sederhana untuk kegiatan belajar dan mundur dengan aturan sehari-hari⁹, Senam otak tidak hanya untuk memudahkan kegiatan belajar, namun senam otak dapat membuat seseorang dapat menjalani dan menghadapi detektif sehari-hari dengan mudah. Kesempurnaan lain senam otak dari Anggriyana mengemukakan bahwa senam otak merupakan beberapa gerakan sederhana yang dapat menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak (Edi Sutarjo., Dewi Arum WMP., & Ni. Kt Suarni, 2014). Suka yang oleh Dennison, senam otak dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan mengoptimalkan fungsi otak, dengan menyeimbangkan setiap bagian-bagian dalam otak, maka penggunaan fungsi otomatis dapat optimal.¹⁰

⁹ Akhmad Sukri & Elly Purwanti, "Meningkatkan Hasil Belajar Siswa melalui Brain Gym", *Jurnal Edukasi Matematika dan Sains*, Vol 1 No. 1 (2013), hal. 52.

¹⁰ Muhammad Gunanggoro, hal. 10.

Senam otak atau *brain gym* (Paul E. Dennison) adalah beberapa gerakan senam yang sederhana akan tetapi mempunyai banyak manfaat terutama bagi anak yang masih sekolah atau siswa. Dengan melakukan senam ini selama 7-10 menit saja setiap hari sebelum anak melakukan kegiatan belajar mengajar. Senam ini dapat dilakukan setiap pagi sebelum anak masuk kelas ini dapat meningkatkan konsentrasi dan bisa mengurangi tingkat stres pada anak setelah melakukan rutinitas belajar. Senam otak ini bisa dilakukan dengan beberapa gerakan sederhana yang dapat dilakukan dan memiliki manfaat masing-masing bagi anak atau siswa.¹¹

2. Mekanisme kerja otak dan bagian-bagiannya

Otak merupakan organ terpenting dalam susunan tubuh manusia. Didalamnya memuat berbagai sel saraf yang berhubungan satu sama lain dan berhubungan pula dengan keseluruhan jaringan organ tubuh untuk memerintahkan segala hal yang akan diperbuat, seperti makan, minum, mandi, belajar dan segala aktivitas manusia yang tampak ini dikendalikan oleh otak. Selain itu, otak juga menjalankan berbagai kegiatan homeostatis pada manusia, seperti mengatur detak jantung, tekanan darah, keseimbangan cairan tubuh dan suhu tubuh kita.¹²

Otak tersusun dari kumpulan neuron, dimana neuron merupakan sel saraf panjang seperti kawat yang mengantarkan pesan-pesan listrik lewat sistem saraf dan otak. Sel-sel pada suatu daerah otak menghubungkan bagian-bagian tubuh yang lain secara kontinyu dan otomatis. Neuron ini mengirimkan sinyal dengan menyebar secara terencana, semburan listrik terhentak-hentak yang membentuk bunyi yang jelas

¹¹Sela Nuirinda, "Manfaat Senam Otak bagi Siswa", dikutip dari https://www.kompasiana.com/selanurindah/manfaat-senam-otak-bagi-siswa_552a18d0f17e61f758d623d9 pada tanggal 1 Agustus 2018.

¹² Afin Murtie, *Melatih Otak Anti Lupa dengan Metode Laci Pikiran*, (Yogyakarta: Media Pressindo, 2013), hal. 11.

(kertak-kertuk) yang timbul dari gelombang kegiatan neuron yang terkoordinasi, dimana gelombang itu sebenarnya sedang mengubah bentuk otak dan membentuk sirkuit otak menjadi pola-pola yang lama kelamaan akan menyebabkan bayi yang lahir nanti mampu menangkap suara, sentuhan dan gerakan.¹³

Otak manusia dibagi kedalam 3 (tiga) bagian utama antara lain:

a. Otak besar

Otak besar disebut juga dengan serebrum yang berfungsi mengatur semua aktivitas mental, yaitu yang berkaitan dengan kepandaian (intelegensi), ingatan (*memory*), kesadaran, dan pertimbangan. Jadi bisa dikatakan bahwa otak besar merupakan bagian yang menggerakkan kesadaran atau melakukan gerakan-gerakan atau kegiatan yang memang benar-benar disadari sesuai dengan kehendak kita, meskipun ada beberapa gerakan yang merupakan refleks dari otak.¹⁴

Otak besar mengalami evolusi sekitar 200 juta tahun lalu dan berada tepat dibagian atas seluruh otak. Kemudian, otak besar meluas keseluruh dahi manusia. Otak besar dibungkus oleh suatu lapisan berkerut-kerut berupa sel-sel saraf setebal sekitar seperdelapan inci. Pembungkus ini dinamakan korteks cerebral, dan sifat korteks ini merumuskan kita sebagai seorang manusia. Kedua belahan cerebral dihubungkan dengan jaringan kerja yang rumit berupa serat-serat saraf yang disebut corpus colosum. Serat sebanyak lebih kurang 300 juta ini mengirim informasi di antara kedua belahan otak besar.¹⁵

¹³ Setyo Purwanto, dkk, "Manfaat Senam Otak (Brain Gym) dalam Mengatasi Kecemasan dan Stress pada Anak Sekolah", *Publikasi Ilmiah*, Surakarta: UMS, hal. 83.

¹⁴ Afin Murtie, *Menciptakan SDM yang Berkualitas*, (Jakarta : Gelora Aksara Prama, 2012), hal. 17.

¹⁵ *Ibid.*

Otak besar adalah bagian depan yang paling menonjol dari otak depan. Otak besar terdiri dari dua belahan, yaitu belahan kiri dan kanan atau yang sering diistilahkan dengan otak kanan dan otak kiri. Setiap belahan mengatur dan melayani tubuh yang berlawanan, belahan kiri mengatur tubuh bagian kanan dan belahan kanan mengatur tubuh bagian kiri. Jika otak belahan kiri mengalami gangguan maka tubuh bagian kanan akan mengalami gangguan, bahkan kelumpuhan.¹⁶

Otak kiri berhubungan dengan kata-kata, logika, angka, urutan, linieritas, analisis dan daftar. Sedangkan otak kanan berkaitan dengan irama, kesadaran ruang, kesadaran holistik, daya khayal, melamun, warna dan dimensi. Orang yang memiliki kemampuan otak kiri kuat akan lebih mudah belajar atau menyerap informasi jika informasi itu disajikan dengan urutan logis dan linier. Sedangkan orang yang didominasi otak kanan akan lebih mudah belajar atau menyerap informasi jika diberikan gambaran keseluruhannya dulu.¹⁷

Orang-orang dengan otak kanan biasanya menyukai cara belajar dengan visualisasi, imajinasi, musik, seni, dan intuisi. Jika kekuatan besaran otak itu dimaksimalkan dan digabungkan, kita akan mudah mengembangkan kecerdasan-kecerdasan yang lain seperti kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual.

b. Otak Tengah

Otak tengah terletak didepan otak kecil dan jembatan varol. Di depan otak tengah terdapat thalamus dan kelenjar hipofisis yang mengatur kerja kelenjar-kelenjar endokrin.¹³ Otak tengah (mesenchepalon) disebut juga dengan sistem

¹⁶ As'adi Muhammad, *Misteri Otak Tengah Manusia*, (Yogyakarta: Buku Biru, 2010), hal. 18.

¹⁷ Purwanto, dkk, "Manfaat Senam Otak (Bran Gym) dalam Mengatasi Kecemasan dan Stres pada Anak Sekolah", *Jurnal Kesehatan*, ISSN 1979-8921, 2(1)., (Juni, 2009), hal.81-90.

limbik yang berevolusi antara 300-200 juta tahun yang lalu. Otak ini sering juga disebut sebagai otak mamalia dan berada dibagian antara batang otak dan korteks.¹⁸

Otak tengah berfungsi menjaga tekanan darah, denyut jantung, suhu tubuh, dan kadar gula darah. Disamping itu, otak tengah juga dikatakan sangat penting bagi pembelajaran dan memori jangka pendek (short term memory) juga memori jangka panjang (long term memory). Otak ini dapat mengatur keterampilan kita mengatur arah di dalam hipokampus, menyimpan ingatan dari pengalaman hidup sehari-hari, serta mempertahankan homeostatis di dalam tubuh. Fungsi lainnya adalah untuk mempertahankan diri, memiliki hasrat hidup, dan keinginan seksual.¹⁹

Disisi lain otak tengah atau mamalia ini dapat mengendalikan emosi, membantu mempertahankan keseimbangan hormonal, pusat kesenangan, metabolisme, dan bagian penting dari ingatan jangka panjang. Sebagai pengatur emosi dan ingatan, yaitu jika kita melakukan sesuatu melibatkan emosi yang mendalam, kita akan lebih mudah mengingatnya atau tidak mudah dilupakan.²⁰

c. Otak Belakang

Otak belakang meliputi jembatan varol, sumsum lanjutan (medulla oblongata), dan otak kecil (cerebelum). Ketiga bagian tersebut akan membentuk batang otak (brainstem).¹⁸ Batang otak atau juga disebut dengan sistem otak merupakan penghubung antara otak dengan sumsum tulang belakang. Batang otak berevolusi sekitar 500 juta tahun lalu. Dikatakan sebagai otak reptilian atau

¹⁸ Afin Murtie, *Menciptakan*., hal. 19.

¹⁹ *Ibid.*, hal. 20.

²⁰ As'adi Muhammad, *Misteri*., hal. 38.

primitif, karena dibagian bawah otak merupakan perluasan dari sumsum tulang belakang.²¹

Otak reptil memiliki fungsi sensoris motorik dan mempertahankan kelangsungan hidup, seperti makan, tempat tinggal, dan reproduksi. Otak inilah yang bisa membuat kita dapat memiliki rutinitas dan membentuk kebiasaan. Batang otak juga bertanggungjawab atas pengendalian insting primitif dari wilayah pribadi seseorang, seperti alasan marah, terancam atau tidak nyaman ketika seseorang mendekatinya.²²

3. Manfaat Senam Otak

Manfaat senam otak sebenarnya tidak bergantung pada usia, semua orang bisa merasakan manfaat senam otak, mulai dari anak yang sudah mulai bisa bicara sampai lansia, mulai dari sekolah dasar sampai tingkat mahasiswa. Manfaat senam otak tidak hanya bermanfaat bagi pendidikan, sebenarnya manfaat senam berlaku untuk semua usia dan tidak memandang profesi seseorang, karna secara medis dan psikis manfaatnya pasti ada. Senam otak untuk anak dan dewasa dilakukan untuk memperbaiki²³:

- a. Kemampuan membaca, mengeja, komprehensi,
- b. Kepercayaan diri, koordinasi dan komunikasi.
- c. Konsentrasi dan memori.
- d. Hiperaktifitas.

²¹ Afin Murtie, *Menciptakan.*, hal. 19.

²² As'adi Muhammad, *Misteri.*, hal. 34.

²³Suci Ratnawati, "Senam Otak", dikutip dari https://www.researchgate.net/publication/312199482_Senam_Otak pada tanggal 01 Agustus 2018.

- e. Mengatasi stres dan mencapai suatu tujuan.
- f. Motivasi dan mengembangkan kepribadian.
- g. Keterampilan organisasi.
- h. Penampilan

Manfaat senam otak pada umumnya orang yang menggunakan tangan kanan, sebenarnya ia mengaktifkan fungsi belahan otak kiri, yang akan dibarengi oleh aktifitas tubuh bagian kanan atau yang berorientasi pada bagian kanan. Ketika belahan otak kanan berfungsi (berhubungan dengan gambar atau tugas-tugas yang berhubungan dengan ruang), maka akan dibarengi oleh aktivitas tubuh bagian kiri hal tersebut memberikan gambaran adanya koneksi atau hubungan antara belahan otak kiri dengan tubuh bagian kanan, dan belahan otak kanan dengan tubuh bagian kiri.

Agar otak anak anda berfungsi secara optimal, serta kedua belahan otak sama-sama berfungsi, maka perlu dibiasakan untuk menggerakkan kedua bagian tubuh anak anda. misalnya, ia tidak selalu menulis dengan tangan kanan, dan sama sekali tidak memberikan latihan kepada kiri untuk beraktifitas.

Menggerakkan seluruh anggota tubuh, baik pada bagian kanan maupun kiri, akan terasa mudah apabila dilakukan dalam konteks berolahraga. Senam, misalnya dapat merangsang seluruh bagian tubuh untuk bergerak, dan hal ini sangat baik bagi otak karena merangsang fungsi kedua belahan otak, yakni otak kiri dan kanan.

Senam otak adalah latihan yang terangkai atas gerakan-gerakan tubuh yang dinamis dan menyilang. Senam ini mendorong keseimbangan aktivitas kedua belahan otak secara bersamaan Setelah lakukan senam otak, diharapkan potensi kedua belahan otak akan seimbang sehingga kecerdasan anakpun menjadi maksimal.

Senam otak bisa dilakukan oleh siapa saja, termasuk bayi. Senam otak pada bayi sebenarnya sangat sederhana. Contohnya, menggerakkan anggota badan secara menyilang dengan perantara mainan yang berupa robot, boneka, bola, balon, atau apa pun yang sesuai dengan usia anak. Dalam hal ini perlu diperhatikan bahwa gerakan yang dilakukan oleh anak melewati garis tengah antara tubuh bagian kanan dan kiri.

Senam otak sangat baik dilakukan pada awal pembelajaran, yang berguna membuka titik-titik positif belajar. Setelah belajar, senam otak juga bisa dilakukan kembali untuk bisa membuat santai/rileks akibat proses pembelajaran yang melelahkan/menganggang/membutuhkan konsentrasi tinggi. senam otak dapat pula berfungsi meredakan dan mengurangi stres.

Senam otak tidak hanya diperuntukan bagi orang yang berusia lanjut akan tetapi senam otak juga diperluka oleh ibu hamil karena dapat membantu meredakan ketegangan, menyiapkan otot-otot saat kelahiran ataupun berefek relaksasi ketika persalinan. senam otak juga penting bagi bayi anak yang berusia di bawah 3 tahun, ataupun usia persekolah. orang yang sering merasa was-was dan stres juga sangat baik melakukan senam otak

Senam otak juga bisa dilakukan oleh anak anda untuk menyeimbangkan otak kanan dan kiri. Di dalam tubuh ada banyak otot yang berhubungan langsung dengan otak. Intinya senam otak adalah melakukan serangkaian gerak otot yang bisa menyeimbangkan otak kiri dan kanan. Sehingga, logika maupun kreativitas anak menjadi seimbang, dapat membangun kepercayaan diri, serta berpengaruh positif terhadap peningkatan konsentrasi, meningkatkan fokus, daya ingat, serta mengendalikan emosi anak.

Selain manfaat-manfaat senam otak di atas ada lagi manfaat lain dari senam otak diantaranya adalah terhindar dari rasa setres, merasa lebih awet muda, dapat menyikapi permasalahan dengan lebih tenang, bugar, sehat, fit, menunda kedatangan menopause, sarana untuk mencegah dan memudahkan penyembuhan terhadap penyakit.

4. Sejarah Senam Otak (*Brain Gym*)

Pelopor berkembangnya gerakan senam otak dalam dunia pendidikan dan kesehatan saat ini adalah hasil kerja dari Paul E. Dennison dan Gail E. Dennison. Paul E. Dennison mengembangkan teknik senam otak untuk mengajari anak yang mempunyai hambatan mental, bersama dengan istrinya yaitu Gail E. Dennison, yang merupakan seorang pendidik holistic health (Eva Imania Eliasa, 2007). Paul E. Dennison adalah seorang pendidik yang merupakan pelopor dalam bidang kinesiologi. Pada tahun 1960 Dennison melakukan penelitian tentang hubungan prestasi membaca dengan perkembangan otak sebagai dasar munculnya senam otak, yaitu program pembelajaran yang berbasis gerakan untuk membantu orang dari segala usia untuk mengubah tantangan belajar menjadi keberhasilan. Dennison bekerja sama dengan dosen dalam perguruan tinggi dan ia menawarkan mahasiswanya suatu program untuk pengembangan sensorik otak, termasuk gerakan sederhana yang dapat membantu dengan keseimbangan dan keterampilan. Gerakangerakan ini suatu hari nanti akan melahirkan ide munculnya senam otak.

Pada tahun 1975, di University of Southern California, Dennison menerima penghargaan Phi Delta Kappa. Dennison diberikan gelar Doktor dalam pendidikan untuk penelitiannya tentang membaca dan hubungannya dengan perkembangan

kognitif. Pada awal tahun 1980, Dennison bekerja sama dengan Gail, seorang seniman dan guru senam, yang kemudian menjadi istrinya (Dennison & Dennison, 2015). Dennison mengumpulkan beberapa kegiatan favorit untuk belajar dan bergerak, Dennison memberikan masing-masing gerakan dengan nama-nama yang terorganisir sesuai dengan tiga dimensi repatterning yang telah ditemukannya. Kegiatan ini diterbitkan dalam sebuah buku senam otak berjudul Aktivitas Sederhana untuk Whole Brain Learning pada tahun 1986, yang saat ini dikenal sebagai gerakan senam otak. Pada tahun 1987 Dennison mendirikan Edu K (Educational Kinesiology), Edu K berasal dari kata Education yang berasal dari bahasa latin yaitu educare yang berarti menarik keluar.

Kinesiology berasal dari bahasa Yunani yaitu kinesis yang berarti gerakan. Edu K adalah suatu sistem yang memberdayakan semua orang yang belajar, tanpa batas umur, dengan menggunakan aktivitas gerakan-gerakan untuk memunculkan seluruh potensi seseorang (Eva Imania Eliasa, 2007)

5. Gerakan Senam Otak

Saat Pekerja, mahasiswa maupun anak sekolah belajar maupun menyelesaikan soal maka daya fokus dan konsentrasi akan menjadikan belajar mereka lebih efektif dan efisien, lebih cepat menguasai, lebih mudah memecahkan masalah, hingga akhirnya disebut sebagai Anak pintar.

Berikut beberapa gerakan dasar Senam Otak yang dapat dipraktekkan setiap saat:

1) Dua Tangan di Depan Dada

Tangan kiri telapak membuka (jari-jari keatas), tangan kanan membentuk pistol (ibu jari keatas dan jari tunjuk menunjuk kearah telapak tangan kiri) lakukan

gerakan jari tunjuk di sentuhkan ke telapak tangan kiri, lalu dilanjutkan dengan pergantian tangan kiri sebagai pistol dan tangan kanan sebagai target tembak, sentuhkan ujung telunjuk kiri tersebut ke telapak kanan, begitu seterusnya usahakan semakin cepat.

2) Telapak Tangan Kanan diatas Kepala, Telapak Tangan Kiri Menempel di Perut

Gerakkan telapak kanan menepuk-tepuk rambut / naik turun, bersamaan dengan itu gerakkan telapak tangan kiri berputar-putar dengan tetap menempel pada perut. Setelah beberapa saat, rubahlah menjadi sebaliknya, telapak kiri yang menepuk-tepuk rambut dan telapak kanan yang berputar di perut, pergantian tugas kedua tangan tersebut supaya berjalan dengan tepat dan usahakan semakin cepat gerakannya.

3) Dua tangan di depan dada

Tempelkan ujung 5 jari kanan dengan ujung 5 jari kiri (kedua telapak tangan dijauhkan/tidak menempel), mulailah dengan memutar kedepan bersamaan-jempol kanan dan jempol kiri seperti halnya gerakan mengayuh sepeda, setelah itu putar ke arah sebaliknya. Lanjutkan dengan putaran pada jari-jari lain secara berurutan, lakukan semakin cepat.

4) Gerakan Jempol dan Kelingking

Genggam tangan kanan dan kiri kemudian pada tangan kanan buka kepalan pada bagian jempol dengan posisi jari lain tetap mengepal kemudian pada tangan kiri buka kepalan tangan kiri pada bagian kelingking dengan posisi jari lain tetap mengepal. Sebaliknya Genggam tangan kanan dan kiri kemudian pada

tangan kanan buka kepalan pada bagian jempol dengan posisi jari lain tetap mengepal kemudian pada tangan kanan buka kepalan tangan kanan pada bagian kelingking dengan posisi jari lain tetap mengepal Lakukan gerakan ini secara bergantian antara tangan kanan dan kiri dan dilakukan secara berulang-ulang.

5) Gerakan Huruf V dan Pistol

Telapak tangan kanan menghadap kedepan kemudian jari telunjuk dan jari tengah membentuk huruf V. Kemudian ibu jari dan telunjuk tangan kiri membentuk pistol sebaliknya Telapak tangan kiri menghadap kedepan kemudian jari telunjuk dan jari tengah membentuk huruf V. Kemudian ibu jari dan telunjuk tangan kanan membentuk pistol Lakukan gerakan ini secara bergantian antara tangan kanan dan kiri dan dilakukan secara berulang-ulang.

6. Pengertian *Burnout* (Kejenuhan) Belajar

Teori belajar terkait dengan asumsi tentang pengetahuan, peserta didik, dan proses belajar mengajar. Aliran behavioristik menganggap bahwa belajar merupakan perubahan tingkah laku yang dapat dilakukan melalui manipulasi lingkungan yang mempengaruhi peserta didik. Aliran ini menekankan pada hasil proses belajar, dimana seseorang dianggap telah belajar jika dia mampu menunjukkan perubahan tingkah laku. Aliran kognitivistik menganggap bahwa belajar adalah proses mental dalam mengolah informasi dengan menggunakan strategi kognitif. Aliran ini menekankan pada proses belajar. Aliran humanistic ²⁴

Kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar

²⁴ Ridwan Abdullah Sani, *Inovasi Pembelajaran*, (Jakarta, Bumi Aksaram, 2013), hal. 3-4.

merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akal tak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam proses-proses item-item informasi atau pengalaman, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan "jalan ditempat". Bila kemajuan belajar yang jalan di tempat ini kita gambarkan bentuk kurva, yang akan tampak adalah garis mendatar yang lazim disebut plateau. Kejenuhan dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Berdasarkan pendapat di atas burnout adalah reaksi negatif individu terhadap tugas-tugas belajar baik secara sikap, emosional, dan keadaan fisik yang ditujukan melalui aspek kelelahan baik secara emosional maupun fisik, sinisme, dan ketidak efektifan atau menurunnya prestasi diri.²⁵

Kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akal tak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam proses-proses item-item informasi atau pengalaman, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan

²⁵ Dewi Arum, "Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi Dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014", *E-Journal*, Undikas Jurusan BimbinganKonseling Vol 2. No.1, 2013, hal. 8

"jalan ditempat". Bila kemajuan belajar yang jalan di tempat ini kita gambarkan bentuk kurva, yang akan tampak adalah garis mendatar yang lazim disebut plateau. Kejenuhan dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Berdasarkan pendapat di atas burnout adalah reaksi negatif individu terhadap tugas-tugas belajar baik secara sikap, emosional, dan keadaan fisik yang ditujukan melalui aspek kelelahan baik secara emosional maupun fisik, sinisme, dan ketidak efektifan atau menurunnya prestasi diri.

Kejenuhan belajar yang dialami siswa dapat menyebabkan usaha belajar yang dilakukan hanya sia-sia dikarenakan akal yang tidak mampu bekerja secara optimal sebagaimana mestinya dalam memproses item-item informasi yang seharusnya diperoleh. Selain itu kejenuhan belajar juga menyebabkan berkurangnya efektivitas pembelajaran. Intinya, sebagian besar siswa kurang mampu untuk mengatasi masalah tersebut. Padahal hambatan yang muncul ini sangat mempengaruhi hasil atau prestasi belajar yang dicapai siswa²⁶.

Maslach mengemukakan bahwa burnout didefinisikan sebagai sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rasa penurunan personal, prestasi yang dapat terjadi pada individu bekerja dengan orang-orang dalam kapasitas yang sama.²⁷

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa burnout adalah penurunan kondisi seseorang baik itu fisik maupun psikologinya disebabkan berbagai hal, misalnya terlalu lama bekerja atau belajar menyebabkan penurunan kinerja.

²⁶ Sutam Bayu Arirahmanto, "Pengembangan Aplikasi Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android Untuk Siswa SMPN 3 Babat", *Skripsi*, Bandung: Banyu Media, hal 4.

²⁷ Maslach, C., & Goldberg, J. "Prevention of burnout", *New perspectives. Applied and Preventive Psychology*, 63-74.doi.1849/98.59.00 (1998), hal. 7.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan oleh penulis adalah metode penilitan Kualitatif. Metode penilitan Kualitatif ini disebut juga sebagai metode artistik, karena proses penelitiannya lebih bersifat seni (kurang terpola), dan disebut juga sebagai metode interpretif karena data hasil penelitian lebih berkenaan dengan interpretasi terhadap data yang ditemukan di lapangan. Metode ini digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara tringulasi (gabungan), analisis data bersifat induksi/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generasi.²⁸ Penelitian Kualitatif menurut Krik dan Miller²⁹ adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan social secara fundamental bergantung pada pengamatan terhadap manusia dalam kawasannya sendiri dan berhubungan dengan orang-orang tersebut dalam bahasa dan peristilahannya.

Penulis menggunakan pendekatan kualitatif ini berdasarkan beberapa pertimbangan yang *pertama*, karena dari judul skripsi ini mengandung dua variabel. Kedua, dari rumusan masalah yang penulis angkat dalam skripsi ini menuntut penulis untuk terjun langsung mengadakan penelitian. *ketiga*, metode kualitatif lebih peka dan dapat

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 13.

²⁹ J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2003), hal. 03.

menyesuaikan diri dengan banyak penajaman pengaruh bersama terhadap pola-pola nilai yang dihadapi.

Menurut teori penelitian kualitatif, agar penelitiannya dapat betul-betul berkualitas, data yang dikumpulkan harus lengkap, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah data dalam bentuk verbal atau kata-kata yang diucapkan secara lisan, gerak ferik atau perilaku yang dilakukan oleh subjek yang dapat dipercaya, dalam hal ini adalah subjek penelitian (informan) yang berkenaan dengan variabel yang diteliti. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari dokumen-dokumen grafis, foto-foto, film, rekaman video, benda-benda dan lain-lain yang dapat memperkaya data primer.³⁰

Dengan demikian, peneliti dapat memilah-milah sesuai dengan fokus penelitian yang telah tersusun dan dapat mengenal lebih dekat menjalin hubungan dengan subyek penelitian (*Responden*) serta berusaha memahami keadaan Subyek dalam penggalan info atau data yang diperlukan. Maka penelitian ini penulis arahkan untuk mendapatkan gambaran mendalam tentang Pemanfaatan media sosial terhadap tingkat keagamaan mahasiswa di Universitas Islam Indonesia.

Sesuai dengan tema yang meneliti bahasa jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan (*field research*), yaitu peneliti berangkat ke lapangan untuk mengadakan pengamatan tentang suatu fenomena dalam suatu keadaan ilmiah.³¹ Alasan penelitian menggunakan jenis penelitian ini adalah peneliti bermaksud untuk melakukan analisis secara mendalam dibantu dengan data empiris yang diperoleh dilapangan sesuai dengan teori yang relevan pada akhirnya bias melakukan kesimpulan.

³⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal. 21-22).

³¹ *Ibid.*, hal. 26.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di sekolah MTs YAPI sleman Yogyakarta. Adapun Subjek penelitian adalah komponen pendidikan meliputi: guru (AS) dan siswa di sekolah tersebut. Waktu penelitian dilaksanakan tanggal 29 Januari 2019.

C. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah responden yang dijadikan informan, yaitu Kepala Sekolah, guru, dan siswa kelas VIIA dan VIIB, sedangkan objek penelitian ini adalah efektivitas permainan otak (*brain gym*) dalam menurunkan tingkat kejenuhan (*burnout*).

Informan penelitian adalah suatu sumber subjek dari data yang di peroleh. Penulis akan melakukan penelitian tentang Penggunaan Metode Hadiah dan Hukuman dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Kelas VII di MTs YAPI Sleman, penulis dapat mengambil sumber data, sebagai berikut:

1. Kepala Sekolah
2. Guru Akidah Akhlak
3. Guru SKI
4. Siswa
5. Dokumen yang mendukung
6. Penulis melakukan pendekatan dengan membangun hubungan yang baik dengan calon informan

D. Teknik Penentuan Informan

Dalam penelitian kualitatif ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dan *snowball sampling*, seperti telah dikemukakan bahwa, *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. *Snowball sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data yang pada awalnya jumlahnya sedikit, menjadi besar. Hal ini dilakukan karena dari jumlah sumber data yang sedikit itu belum mampu memberikan data yang memuaskan, maka mencari orang lain yang dapat digunakan sebagai sumber data. Dengan demikian jumlah sampel sumber data akan semakin besar, seperti bola salju yang menggelinding. Penentuan Informan dalam penelitian kualitatif memiliki beberapa kriteria, salah satunya adalah sebagaimana yang diungkapkan Spadley dalam sugiyono sebagai berikut:³²

1. Mereka yang menguasai atau memahami sesuatu, sehingga sesuatu itu bukan sekedar diketahui melainkan juga informan mampu menghayatinya,
2. Mereka yang tergolong masih berkecimpung atau terlibat pada kegiatan yang tengah diteliti,
3. Mereka yang memiliki waktu yang memadai untuk dimintai informasi.

Selanjutnya data penelitian yang didapatkan melalui dua cara yaitu data primer dan data sekunder:

³² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2005) hal. 293

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subyek penelitian dimana data tersebut diambil langsung oleh peneliti kepada sumber secara langsung melalui responden. Kata-kata dan tindakan orang-orang yang diamati atau diwawancarai merupakan sumber data utama. Sumber data utama dicatat melalui catatan tertulis atau melalui perekaman video atau audio tape, pengambilan foto.³³

Data diperoleh melalui wawancara dan pengamatan langsung di lapangan. Sumber data primer pada penelitian ini adalah melalui pengamatan secara langsung di MTs YAPI Sleman dan dengan melalui wawancara kepada guru bidang bimbingan konseling dan beberapa peserta didik yang mempunyai beberapa masalah dalam belajar. Sedangkan untuk data tambahan, peneliti mencari dan mendokumentasikan berbagai data dari sumber lain guna memperkaya data, baik itu melalui buku, foto, artikel, surat kabar, dan lain sebagainya.

2. Data Sekunder

Data sekunder ialah data tidak langsung yang diperoleh peneliti dari pemberi data untuk di kumpulkan melalui responden lain dan dokumen

³³ Lexy. J. Meleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung.PT Remaja Rosda Karya, 2003), hal.157

E. Teknik Penggunaan Data

1. Observasi

Nasution³⁴ menyatakan bahwa, observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu data mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Marshal³⁵ menyatakan bahwa, melalui observasi peneliti belajar tentang perilaku dan makna dari perilaku tersebut.

Susan Staiback³⁶ menyatakan, dalam observasi partisipatif peneliti mengamati apa yang mereka ucapkan, dan partisipasi peneliti mengamati apa yang mereka ucapkan, dan berpartisipasi dalam aktivitas mereka. Dalam observasi ini, peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data, dan ikut merasakan suka dukanya. Dengan observasi partisipan ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang tampak.

2. Wawancara/Interview

Esterberg³⁷ mendefinisikan wawancara sebagai pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui Tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam topik. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang

³⁴ S. Nasution, *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*, (Bandung: Tarsito, 1988), hal. .

³⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi*...., hal. 309.

³⁶ Sekaran, Uma and Bougie, Roger, *Research Methods for Business—A Skill-Building Approach*: 6th Edition, (John Wiley & Sons Ltd., 2013), hal.

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi*...., hal. 317.

harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam.

Wawancara dalam penelitian ini menggunakan jenis wawancara semi struktur. Tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk menemukan permasalahan lebih terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat, dan ide-idenya.³⁸

3. Dokumen

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen biasa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Studi dokumen merupakan pelengkap dalam menggunakan metode observasi dan wawancara dalam penelitian. Hasil penelitian dari observasi atau wawancara, akan lebih kredibel atau dapat dipercaya kalau didukung oleh adanya dokumen. Pengumpulan dokumen yang berkaitan dengan obyek penelitian yaitu berupa Handphone, laptop, computer dan televisi.

F. Keabsahan Data

Untuk menjamin keabsahan data temuan yang diperoleh peneliti melakukan beberapa upaya, selain menanyakan langsung kepada subjek, penelitian juga berupaya mencari jawaban dari sumber lain. “Keabsahan data dilakukan untuk meneliti kredibilitasnya menggunakan teknik kehadiran peneliti di lapangan, observasi mendalam, triangulasi, (menggunakan beberapa sumber, metode, peneliti, dan teori), pembahasan dengan sejawat melalui diskusi, melacak kesesuaian hasil, dan pengecekan anggota”. Dalam penelitian ini peneliti mendasarkan prinsip objektivitas, yang dinilai dari validitas dan reliabilitasnya. Validitas dibuktikan dengan dimilikinya

³⁸ *Ibid.*, hal. 318.

kredibilitas temuan beserta penafsirannya, yaitu agar penemuan dan penafsirannya sesuai yang sebenarnya dan temuan disetujui oleh subjek yang diteliti. Reliabilitas diperoleh dari konsistensi temuan penelitian yang diperoleh dari para subjek/informs.³⁹

Dalam pengujian keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji, *credibility* (validitas interbal), *transferability* (validitas eksternal), *dependability* (reliabilitas), dan *confirmability* (objektivitas).

1. Uji kredibililitas

Cara pengujian kredibilitas bermacam-macam, bahwa uji kreadibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman, analisis kasus negative dan *member check*.

2. Perpanjangan Pengamatan

Perpanjangan pengamatan berarti penelitian kembali ke lapangan, melakukan pengamatan wawancara lagi dengan sumber data yang pernah ditemui maupun yang baru. Penelitian ini bertujuan untuk menguji kreadibilitas data dan validitas data penelitian, agar hasil yang diterima dapat memberikan data yang akurat dan benar.

3. Peningkatan Ketekunan

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan cara tersebut maka kepastian data dan urutan

³⁹ Burhan Bungin, *Analisis Penelitian Data Kualitatif*. (Jakarta : Raja Grafindo, 2009) hal. 99

peristiwa akan dapat direkam secara pasti dan sistematis. Dengan meningkatkan ketekunan maka, peneliti dapat memberikan deskripsi data yang akurat dan sistematis tentang apa yang diminati.

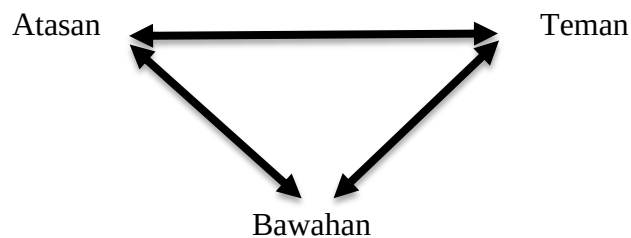
4. Triangulasi

*Triangulation is qualitative cross-validation. It assesses the sufficiency of the data according to the convergence of multiple data sources or multiple data collection procedures.*⁴⁰

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas diartikan sebagai pengecekan data dengan berbagai cara, dan berbagai waktu.

a. Triangulasi Sumber

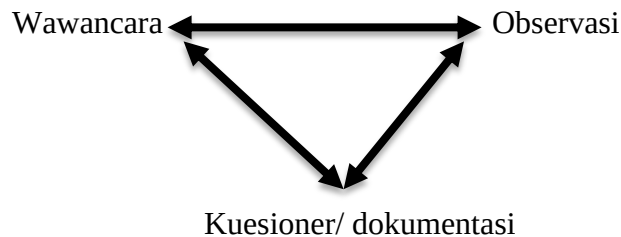
Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Data yang telah dianalisis oleh peneliti sehingga menghasilkan suatu kesimpulan selanjutnya dimintakan kesepakatan (*member check*) dengan tiga sumber data.



b. Triangulasi Teknik

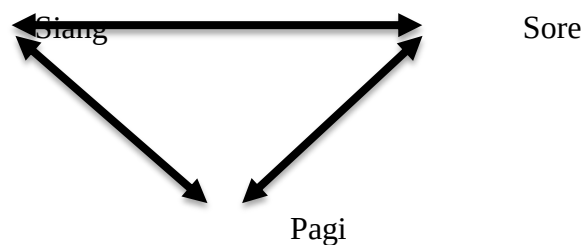
⁴⁰ Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. (Bandung: Alfabeta, 2003) hal.124

Triangulasi teknik menguji kreadibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Data dapat diperoleh melalui wawancara, observasi, dokumentasi atau kuesioner.



c. Triangulasi Waktu

Waktu juga sering mempengaruhi kreadibilitas data. Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara di pagi hari pada saat narasumber masih stabil, belum banyak masalah, akan memberikan data yang lebih valid sehingga lebih kredibel. Untuk itu pengujian kreadibilitas data dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan wawancara, observasi atau teknik lain dalam waktu dan situasi yang berbeda. Cara ini dilakukan secara berulang-ulang bila data yang didapat belum valid, jadi penelitian ini dilakukan hingga menemukan kepastian data yang diinginkan.



5. Diskusi dengan Teman

Teknik ini dilakukan dengan mengekpos hasil terutama hasil akhir yang diperoleh dalam bentuk diskusi dengan teman sejawat, yang dilakukan dengan jalan

mengumpulkan teman yang memiliki pengetahuan umum yang sama, tentang apa yang sedang diteliti, sehingga bersamaan mereka peneliti dapat me-review presepsi, pandangan dan analisis yang sedang dilakukan.⁴¹

6. Analisis Kasus Negatif

Kasus negatif adalah kasus yang tidak sesuai atau berbeda dengan hasil penelitian, dengan adanya kasus negatif akan meningkatkan kredibilitas data. Peneliti mencari data yang berbeda atau bahkan bertentangan dengan data yang telah ditemukan, bila tidak ada lagi data yang berbeda atau bertentangan dengan temuan, berarti data yang ditemukan dapat dipercaya.⁴²

G. Teknik Analisis Data

Data penelitian kualitatif tidak berupa angka merupakan berupa fakta yang menyatakan kalimat sebagai sebuah nilai atau sebuah kualitas. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, yaitu metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan.

1. *Data Collection* (Koleksi Data)

Untuk mengumpulkan semua data yang dibutuhkan. Peneliti akan senantiasa membutuhkan beberapa teknik. Teknik dalam pengumpulan data pada penelitian kualitatif menggunakan metode kualitatif yaitu pengamatan, wawancara atau penelaahan dokumen. Ditegaskan kembali dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan pada natural setting (kondisi yang alamiah), sumber data primer, dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada

⁴¹ *Ibid*, hal.275

⁴² Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan, (Bandung. Alfabeta.2013), hal.374

observasi berperan serta (*Participant observation*), wawancara mendalam (*In depth Interview*), dan dokumentasi.⁴³

2. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Seperti telah dikemukakan, makin lama peneliti lapangan, maka jumlah data akan makin banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data.

Reduksi data pun merupakan proses pemilihan atau penyederhanaan data-data yang diperoleh baik itu dari hasil wawancara, observasi, maupun dokumentasi yang didasarkan atas fokus permasalahan. Setelah melalui proses pemilihan data, maka akan ada data yang penting dan data yang tidak digunakan. Maka, kemudian data diolah dan disajikan dengan bahasa maupun tulisan yang lebih ilmiah dan lebih bermakna.

3. Penyajian Data

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori. *Flowchart* dan sejenisnya. Dalam hal ini Miles dan Huberman menyatakan “*The most frequent form of display data for qualitative research data in the past has been narrative text*”. Yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.⁴⁴

⁴³ Satori dan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Alfabeta, 2012) hal 146

⁴⁴ Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung. Alfabeta.2013), hal.341

Dengan mendisplaykan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut. *“Looking at displays help us to caution on that understanding”*. Selanjutnya disarankan, dalam melakukan display data, selain dengan teks yang naratif, juga dapat berupa grafik, matrik, *network* (jejaring social), dan *chart*.⁴⁵

4. *Conclusion Drawing/Verification*

Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat dan dapat mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat penelitian kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.⁴⁶

Dengan demikian dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena seperti telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada di lapangan.

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif yang diharapkan adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-

⁴⁵ *Ibid*, 341

⁴⁶ *Ibid*, 345

remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas dan dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Profil MTs YAPI Pakem Sleman

a. Sejarah Singkat MTs YAPI Pakem

MTs YAPI Pakem merupakan sekolah swasta di bawah Yayasan Pembangunan Islam (YAPI) Pakem dengan Nomor Statistik Sekolah/ Nomor Statistik Madrasah 212340416019/121234040003. Sekolah ini didirikan tahun 1984 dan dikuatkan dengan SK Kemenag No. 85/041/E/Ts/ pada tanggal 2 Mei 1984. Sekolah Mts YAPI Pakem memiliki luas tanah 1020 m² dengan luas bangunan sekolah 752 m². Sekolah ini beralamat di Jl. Kaliurang Km. 17, Pakem, Sleman, Yogyakarta Kode Pos 55582. Adapun alamat dari yayasan pembangunan Islam di Labasan, Pakembinangun Pakem Sleman. Sekolah ini beroperasi sejak tahun 1984. Berdasarkan piagam akreditasi tanggal 28 Oktober 2011 MTs YAPI Pakem memiliki jenjang Akreditasi A.

Lokasi MTs sangat strategis, berada tidak terlalu jauh dari akses jalan raya Pakem-Turi, dan sangat dekat dengan Masjid Jami' At-Taqwa Pakem Sleman. Sehingga memungkinkan bagi para peserta didiknya untuk dididik sholat secara optimal dan menempati tempat yang sangat representatif untuk beribadah.

b. Visi dan Misi MTs YAPI Pakem

1) Visi MTs YAPI Pakem

Membentuk karakter dan kepribadian manusia yang unggul, sejati, taqwa, inovatif, kompetitif, amanah, mawaddah, warahmah.

2) Misi MTs YAPI Pakem

Mewujudkan/menghasilkan.

- a) Lulusan yang berkepribadian unggul dan berkarakter.
- b) Pendidikan yang berwawasan ilmu pengetahuan, teknologi, iman, dan taqwa.
- c) Lulusan yang kompetitif.
- d) Sistem penilaian yang wajar dan bermanfaat.
- e) Pendidikan dan tenaga kependidikan yang memenuhi kualifikasi dan professional.
- f) Sarana pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan.
- g) Proses pembelajaran dengan CTL dan PAIKEM yang islami.
- h) Model pembinaan yang murah dan mandiri.
- i) Sistem pengelolaan transparan dan jalinan hubungan harmonis dengan masyarakat.
- j) Manajemen yang transparan.
- k) Komunikasi dan interaksi warga madrasah yang harmonis dan penuh kasih sayang.

c. Keadaan Tenaga Pendidik dan Tenaga Kependidikan

Tenaga pendidik dan tenaga kependidikan merupakan unsur yang sangat penting karena berperan sebagai pihak yang terlibat langsung dalam pengelolaan

pembinaan peserta didik di sekolah. Oleh karena itu kami uraikan keadaan tenaga kependidikan di MTs YAPI Pakem sebagai berikut.

1) Kepala Sekolah

Kepala sekolah MTs YAPI Pakem dipegang oleh Suharijanto Pribadi, M.Sc., berusia 47 tahun. Kepala sekolah MTs YAPI Pakem ini berpendidikan S1/Akta IV dengan latar belakang pendidikan jurusan BSA.

2) Guru dan Karyawan

Mts YAPI Pakem memiliki sumberdaya manusia sebanyak 18 tenaga pendidik dan 5 tenaga kependidikan. Rata-rata pendidikan terakhir tenaga pendidik strata 1 (S-1). lebih rinci jumlah guru dan karyawan di MTs YAPI Pakem dapat dilihat dalam Tabel 2.

Tabel 2. Jumlah Guru dan Karyawan MTs YAPI Pakem

Jumlah Guru / Staf	Bagi MTs Negeri	Bagi MTs Swasta	Keterangan
Guru Tetap (PNS/Yayasan)	- Org	18 Org	PNS Kemenag/ Yayasan
Guru Tdk Tetap/Guru bantu	- Org	3 Org	GTT
Guru PNS Dipekerjakan (DPK)	- Org	2 Org	PNS Dikbud
Staf Tata Usaha	- Org	6 Org	PTY/PTT

(Sumber : dokumen MTs YAPI Pakem)

d. Fasilitas MTs YAPI Pakem

MTs YAPI Pakem memiliki 7 kelas dan 7 rombel. Fasilitas yang memadai adalah ruang kelas yang cukup untuk 40 siswa, masjid yang representatif untuk kegiatan sholat berjamaah, kultum, dan pertemuan di dalam lingkup sekolah, jaringan internet yang memadai dan berkecepatan 3 MBps, yaitu TelkomSpeedy.

Fasilitas ini memberi kenyamanan dan membuka peluang para siswa untuk akrab dengan dunia internet sebagai media pembelajaran.

e. Kegiatan Ekstrakurikuler

Untuk kegiatan ekstra kurikuler, MTs YAPI Pakem mempunyai beberapa kegiatan yang sangat mendukung pengembangan minat dan bakat siswa. Diantaranya ekstrakurikuler Futsal, Boga, Pramuka, Multimedia, Qiraatil Qur'an, Baca Tulis Al-Qur'an, Menjahit, dan Hadroh. Adapun ekstrakurikuler yang telah lama populer di MTs YAPI Pakem adalah ekstrakurikuler *drum band* di mana pada tahun 1991 kami diberi kesempatan untuk tampil di Istana Negara Yogyakarta. Ekstra futsal pernah menjuarai tingkat provinsi DIY.



Dalam penelitian ini, tidak ada kriteria khusus mengenai pemilihan informan. Informan yang dipilih adalah orang yang mengalami langsung mengenai situasi atau topik penelitian. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan informasi ataupun data secara langsung dari sudut pandang orang pertama. Dalam penelitian fenomenologi, informan yang mengalami kejadian secara langsung inilah yang menjadi faktor utama. Hal ini berkaitan dengan otentitas dan keorisinilan data yang diperoleh.

Informan yang dipilih adalah informan yang bersedia untuk terlibat dalam penelitian yang membutuhkan waktu yang lama. Informan bersedia untuk diwawancarai dan didokumentasikan aktivitas selama pembelajaran atau selama wawancara. Informan juga dipilih karena memberikan persetujuan untuk mempublikasikan hasil penelitian.

Data-data mengenai informan dalam penelitian ini untuk memperoleh data adalah Suhariyanto Pribadi, M.Sc., (SP) selaku kepala sekolah, Aditya Kurniawan, S.Pd., (AK) guru kelas VII A, dan Muhtar Lutfi, AA., S.Pd.I., (ML) guru kelas VII B. Informan siswa dalam penelitian adalah 3 siswa kelas VII A, yaitu Gunarto (GR), Muhammad Iqbal (MI), dan Nanda Susanti (NS), dan 3 siswa kelas VII B, yaitu Adi Riawan (AR), Adi Setyawan (AS), dan Puspita Wulandari (PW).

3. Proses Pendekatan Informan

Dalam penelitian ini peneliti melakukan proses pendekatan yang disebut *“gaining access and making report”*. Dimana pada waktu melakukan pendekatan dalam suatu lingkungan atau komunitas baru, awalnya suatu lingkungan akan merasa asing apabila dalam lingkungan tersebut didatangi oleh orang baru. Kaitan dengan penelitian ini, penulis mendapatkan kemudahan dengan memperoleh akses dan membuat hubungan serta pergaulan yang cukup di lingkungan.

Pendekatan selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah dengan sering mengunjungi MTs YAPI Sleman untuk melakukan interaksi dengan anak-anak. Peneliti juga beberapa kali ikut dalam kelas saat sedang berlangsung kegiatan belajar mengajar. Hal ini bertujuan agar tidak merasa asing dengan mereka. Selanjutnya juga, peneliti melakukan pendekatan denganguru. Peneliti berkomunikasi, berinteraksi dan

juga beradaptasi. Dengan pendekatan seperti ini, maka siswa dan guru tidak lagi asing dan akan beranggapan bahwa kita merupakan bagian dari mereka.

4. Efektivitas *Brain Gym* dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Siswa Kelas VII MTs YAPI Sleman Yogyakarta

Kejenuhan belajar merupakan rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akal tak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam proses-proses item-item informasi atau pengalaman, sehingga kemajuan belajarnya kurang berkembang. Pernyataan diperkuat dengan pendapat SP selaku Kepala Sekolah sebagai berikut.

“Apabila kemajuan belajar yang jalan di tempat ini kita gambarkan bentuk kurva, yang akan tampak adalah garis mendatar yang lazim disebut plateau. Kejenuhan dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya”⁴⁷

Berdasarkan wawancara tersebut, kejenuhan merupakan reaksi negatif individu terhadap tugas-tugas belajar baik secara sikap, emosional, dan keadaan fisik yang ditujukan melalui aspek kelelahan baik secara emosional maupun fisik, sinisme, dan ketidak efektifan atau menurunnya prestasi diri. Kejenuhan dapat melanda seorang

⁴⁷ Wawancara dengan dengan SP, 25 Januari 2019

siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya.

Solusi yang bisa dilakukan agar anak menjadi lebih aktif dan lebih bisa dengan mudah menerima pelajaran yang disampaikan oleh guru salah satunya yaitu dengan melakukan senam otak atau bisa disebut dengan *brain gym*. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru kelas VII B, AK. “Untuk mengatasi kejenuhan dilakukan dengan menggunakan senam otak atau *brain gym*. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kembali tingkat konsentrasi dan semangat siswa dalam belajar, yang tadinya kelelahan menjadi lebih rilek dan bersemangat kembali dalam mengikuti kegiatan pembelajaran”⁴⁸

Hasil wawancara di atas menegaskan bahwa untuk mengatasi kejenuhan siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran dilakukan senam otak atau *brain gym*. Tujuan dilakukan *brain gym* tersebut menurut guru adalah untuk meningkatkan kembali tingkat konsentrasi dan semangat siswa dalam belajar, yang tadinya kelelahan menjadi lebih rilek dan bersemangat kembali dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Hal ini terlihat efektif dilakukan karena siswa terlihat lebih bersemangat dalam belajar. Hal ini diperkuat dengan hasil observasi yang menunjukkan bahwa bahwa siswa terlihat bersemangat kembali setelah melakukan kegiatan *brain gym* di sela kegiatan belajar⁴⁹.

Hasil wawancara dengan AK diperkuat dengan hasil wawancara dengan ML selaku guru kelas VII A sebagai berikut.

“Di sekolah *Brain Gym* akan bermanfaat untuk meningkatkan kreativitas guru dalam menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan; mengurangi

⁴⁸ Wawancara dengan dengan AK, 25 Januari 2019

⁴⁹ Hasil observasi, 25 Januari 2019

ketegangan ketegangan siswa dalam proses belajar; membantu siswa untuk memanfaatkan seluruh potensi belajar alamiah melalui gerakan tubuh dan sentuhan-sentuhan; meningkatkan kecakapan anak dalam belajar membaca, menulis, berpikir dan kesadaran diri”⁵⁰ (WW, ML, 28/01/19).

Cara efektivitas *brain gym* dalam menurunkan tingkat kejenuhan dilakukan guru melalui berbagai latihan senam otak agar siswa lebih bersemangat kembali. Hal ini terlihat dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti ketika guru melakukan latihan senam otak atau *brain gym*. Observasi dilaksanakan sebanyak 2 sesi pertemuan yang dilaksanakan pada tanggal 25 Januari 2018 dan 28 Januari 2018 di ruangan kelas. Setiap sesi peneliti melaksanakan observasi sebanyak 2 kali putaran selama 30 menit, dengan perincian putaran pertama selama 15 menit adalah latihan untuk mengenalkan senam otak pada siswa, dan berikutnya kegiatan inti senam otak selama 15 menit.⁵¹

Berdasarkan pengamatan kegiatan *brain gym* untuk menurunkan tingkat kejenuhan dilakukan melalui persiapan, kegiatan inti dan penutup. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru kelas VII B, AK yang menyatakan bahwa “Dalam pelaksanaan kegiatan *brain gym* untuk menurunkan tingkat kejenuhan dilakukan melalui beberapa tahapan. Yang pertama itu persiapan, kemudian pemukaan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Hal tersebut sesuai dengan RPP yang sudah disusun sebelumnya” (WW, AK, 25/01/19).

Hasil wawancara di atas senada dengan pernyataan ML selaku guru kelas VII A sebagai berikut.

“Kegiatan *brain gym* didasarkan pada RPP yang sudah dibuat yang di dalamnya membuat kegiatan yang akan dilakukan, seperti persiapan, kegiatan pendahuluan,

⁵⁰ Hasil wawancara dengan ML, 28 Januari 2019

⁵¹ Hasil observasi, 28 Januari 2019

kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Kegiatan tersebut mengacu pada tingkat kejenuhan yang dihadapi oleh siswa. Jenis-jenis *brain gym* juga yang umumnya dilakukan dan tidak berlebihan”⁵² (WW, AK, 28/01/19).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di atas, menunjukkan bahwa kegiatan *brain gym* untuk menurunkan tingkat kejenuhan dilakukan melalui persiapan, kegiatan inti dan penutup.

a. Pembukaan

Untuk mengawali kegiatan senam otak, peneliti mengajak siswa untuk berdoa, kemudian perkenalan untuk membangun kedekatan peneliti dengan siswa. Peneliti juga menjelaskan tujuan dan manfaat senam otak yang akan dilakukan dan langkah-langkah dalam melaksanakan senam otak. Hal ini diperkuat dengan pendapat guru kelas VII B, AK yang menyatakan bahwa “Kegiatan pembukaan biasanya dilakukan dengan menjelaskan terlebih dahulu tujuan kegiatan *brain gym* yang akan dilakukan dan manfaatnya untuk siswa”⁵³. Hasil wawancara tersebut senada dengan pendapat ML selaku guru kelas VII A yang memberikan pernyataannya bahwa “Kegiatan *brain gym* diawali dengan kegiatan pendahuluan dengan cara memberikan penjelasan kepada siswa tentang manfaat dan tujuannya”⁵⁴

Hasil wawancara di atas menjelaskan bahwa kegiatan pendahuluan dilakukan sebelum kegiatan *brain gym* dilakukan. Kegiatan pembukaan biasanya dilakukan guru dengan menjelaskan terlebih dahulu tujuan kegiatan *brain gym* yang akan dilakukan dan manfaatnya untuk siswa.

⁵² Hasil wawancara dengan AK, 28 Januari 2019

⁵³ Hasil wawancara dengan AK, 25 Januari 2019

⁵⁴ Hasil wawancara dengan ML, 28 Januari 2019

b. Kegiatan Inti

Hasil observasi pertama yang dilakukan pada 25 Januari 2019 menunjukkan bahwa sebelum kegiatan *treatment* dilakukan, peneliti memberikan tutorial secara langsung supaya siswa mengenal macam- macam gerakan senam otak yang akan dilakukan selama 15 menit. Setelah melakukan tutorial kegiatan inti dari senam otak atau *treatment* dimulai selama 15 menit agar suasana lebih menyenangkan dan membuat siswa menjadi bersemangat. Perihal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara dengan pendapat guru kelas VII B, AK.

“Sebelum kegiatan *brain gym* dilakukan saya biasanya melakukan tutorial terlebih dahulu dengan menjelaskan jenis gerakan senam otak yang akan dilakukan bersama. Saya memberikan penjelasan tentang langkah-langkah yang akan dilakukan kemudian siswa mengikuti. Setelah semuanya paham dengan gerakan tersebut, kemudian dilanjutkan dengan melakukan senam otak secara bersama dengan waktu kurang lebih 15 menit”⁵⁵

Pada observasi pertama, gerakan senam yang dilakukan adalah gerakan senam yang dapat mereduksi aspek-aspek yang kejenuhan belajar, yaitu senam otak “Dua Tangan di Depan Dada” dan “Telapak Tangan Kanan di atas Kepala, Telapak Tangan Kiri Menempel di Perut”. Pada senam otak “Dua Tangan di Depan Dada”, dilakukan siswa dengan tangan kiri telapak membuka (jari-jari keatas), tangan kanan membentuk pistol (ibu jari ke atas dan jari tunjuk menunjuk kearah telapak tangan kiri). Siswa melakukan gerakan jari tunjuk disentuh ke telapak tangan kiri, lalu dilanjutkan dengan pergantian tangan kiri sebagai pistol dan tangan kanan sebagai target tembak, sentuhkan ujung

⁵⁵ Hasil wawancara dengan AK, 25 Januari 2019

telunjuk kiri tersebut ke telapak kanan, begitu seterusnya usahakan semakin cepat. Hal ini terlihat dari gambar 1.



Gambar 1. Gerakan “Dua Tangan di Depan Dada”

Hasil observasi menunjukkan sebagian besar siswa antusias dan semangat dalam mengikuti senam otak yang diberikan peneliti, tercatat ada 2 siswa yang tercatat kurang antusias dalam melaksanakan senam otak. Hasil pengamatan mengenai ketepatan gerakan senam otak tercatat ada tiga siswa perempuan yang kurang tepat dalam melakukan gerakan senam otak. Setelah dikonfirmasi lebih lanjut siswa tersebut merasakan kesulitan dalam melakukan gerakan secara bergantian dari kanan ke kiri maupun kiri ke kanan⁵⁶.

Perihal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara dengan siswa AR: “kesulitan pada saat melakukan gerakan secara bergantian dari kanan ke kiri, masih belum sama gerakannya”⁵⁷. Siswa PW juga menyatakan pendapat yang sama: “kesulitan pada saat melakukan gerakan secara bergantian dari kanan ke

⁵⁶ Hasil observasi pada 25 Januari 2019

⁵⁷ Hasil wawancara dengan AR, 25 Januari 2019

kiri, dan kesulitan menyatakan gerakannya”⁵⁸. Hasil wawancara tersebut menjelaskan bahwa gerakan senam otak tersebut terlihat sulit dilakukan, namun secara keseluruhan siswa merasa antusias dan bersemangat dalam melakukan gerakan tersebut.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan guru kelas VII B, AK untuk memberikan tanggapannya tentang gerakan senam otak yang telah dilakukan bersama dengan siswa.

“Sepertinya siswa terlihat sangat antusias dalam melakukan gerakan tersebut, cuma masih kesulitan dalam melakukan gerakan dengan gerakan yang semakin cepat, ada gerakan yang tidak senada dan kacau mas, tetapi secara keseluruhan siswa terlihat senang dan semangat lagi dalam belajar, siswa lebih segar dan fokus kembali belajar”⁵⁹ (WW, AK, 25/01/19).

Pada gerakan “Telapak Tangan Kanan di atas Kepala, Telapak Tangan Kiri Menempel di Perut” dilakukan dengan gerakkan telapak kanan menepuk-tepuk rambut / naik turun, bersamaan dengan itu gerakkan telapak tangan kiri berputar-putar dengan tetap menempel pada perut. Setelah beberapa saat, rubahlah menjadi sebaliknya, telapak kiri yang menepuk-tepuk rambut dan telapak kanan yang berputar di perut, pergantian tugas kedua tangan tersebut supaya berjalan dengan tepat dan usahakan semakin cepat gerakannya. Hal ini terlihat dari gambar 2.

⁵⁸ Hasil wawancara dengan AR, 25 Januari 2019

⁵⁹ Hasil wawancara dengan AK, 25 Januari 2019



Gambar 2. Gerakan “Telapak Tangan Kanan di atas Kepala, Telapak Tangan Kiri Menempel di Perut”

Hasil observasi pada gerakan tersebut menunjukkan siswa lebih antusias dibandingkan saat *brain gym* pertama. Sebagian besar siswa antusias karena sudah mengenal gerakan-gerakan senam otak⁶⁰. Perihal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru kelas VII B, AK sebagai berikut.

“Kalau gerakan tadi memang sudah biasa yang lakukan untuk mengatasi kejenuhan. Jadi siswa sudah biasa dan paham dengan gerakannya. Siswa terlihat antusias dan bersemangat sekali dalam melakukan gerakan tersebut. Waktu yang diberikan juga dapat dimanfaatkan sebaik mungkin. Intinya siswa lebih segar dan fresh kembali”.⁶¹

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi pada observasi pertama menunjukkan bahwa siswa terlihat sangat antusias dalam melakukan gerakan senam otak “Dua Tangan di Depan Dada” dan “Telapak Tangan Kanan di atas Kepala, Telapak Tangan Kiri Menempel di Perut”,

⁶⁰ Hasil observasi pada 25 Januari 2019

⁶¹ Hasil wawancara dengan AK, 25 Januari 2019

walaupun masih ada beberapa siswa yang kesulitan dalam melakukan gerakan tersebut, sebagian besar sangat bersemangat untuk melakukannya. Waktu yang diberikan 15 menit dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya untuk melakukan gerakan tersebut. Setelah kegiatan tersebut, siswa terlihat fokus kembali dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Pada observasi kedua menunjukkan bahwa sebelum kegiatan *treatment* dilakukan, peneliti memberikan tutorial secara langsung supaya siswa mengenal macam-macam gerakan senam otak yang akan dilakukan selama 15 menit⁶². Setelah melakukan tutorial kegiatan inti dari senam otak atau *treatment* dimulai selama 15 menit agar suasana lebih menyenangkan dan membuat siswa menjadi bersemangat. Perihal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara dengan pendapat ML selaku guru kelas VII A sebagai berikut.

“Saya melakukan tutorial sebelum kegiatan *brain gym* kepada siswa dengan memberikan contohnya. Saya menjelaskan jenis gerakan senam otak, langkah-langkah yang akan dilakukan agar siswa paham dulu tentang gerakan yang akan dilakukannya secara bersamaan. Setelah semuanya paham dengan gerakan tersebut, kemudian dilanjutkan dengan melakukan senam otak secara bersama dengan waktu kurang lebih 15 menit”⁶³

Pada observasi pertama, gerakan senam yang dilakukan adalah gerakan senam yang dapat mereduksi aspek-aspek yang kejenuhan belajar, yaitu senam otak “Gerakan Jempol dan Kelingking” dan “Gerakan Huruf V dan Pistol”. Pada gerakan “Gerakan Jempol dan Kelingking”, dilakukan dengan genggam tangan kanan dan kiri kemudian pada tangan kanan buka kepalan pada bagian jempol dengan posisi jari lain tetap mengepal kemudian pada tangan kiri buka

⁶² Hasil observasi kedua pada tanggal 28 Januari 2019

⁶³ Hasil wawancara dengan ML pada tanggal 28 Januari 2019

kepalan tangan kiri pada bagian kelingking dengan posisi jari lain tetap mengepal. Sebaliknya genggam tangan kanan dan kiri kemudian pada tangan kanan buka kepalan pada bagian jempol dengan posisi jari lain tetap mengepal kemudian pada tangan kanan buka kepalan tangan kanan pada bagian kelingking dengan posisi jari lain tetap mengepal. Siswa melakukan gerakan ini secara bergantian antara tangan kanan dan kiri dan dilakukan secara berulang-ulang. Perihal tersebut dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Gerakan “Gerakan Jempol dan Kelingking”

Hasil pengamatan pada gerakan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sangat antusias dan dapat melakukan gerakan tersebut, walaupun masih ada beberapa siswa yang belum baik melakukan gerakan tersebut⁶⁴.

Perihal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara dengan siswa GR: “mudah dilakukan, kan sudah biasa dilakukan, tidak terlalu rumit dibandingkan yang kemarin”⁶⁵. Siswa NS juga menyatakan pendapat yang sama: “tidak,

⁶⁴ Hasil observasi pada tanggal 28 Januari 2019

⁶⁵ Hasil wawancara dengan GR pada tanggal 28 Januari 2019

mudah dilakukan dan menyenangkan sekali mas”⁶⁶. Hasil wawancara tersebut menjelaskan bahwa gerakan senam otak tersebut terlihat sulit dilakukan, namun secara keseluruhan siswa merasa antusias dan bersemangat dalam melakukan gerakan tersebut.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan guru kelas VII A, AK untuk memberikan tanggapannya tentang gerakan senam otak yang telah dilakukan bersama dengan siswa.

“Siswa merasa senang sekali ada kegiatan senam otak tersebut. Biasanya kan mereka belajar dari awal sampai pulang yang teori dan mengerjakan tugas. Dengan adanya kegiatan senam otak tersebut siswa biasa ketawa, senyum, gembira, dan rileks. Walaupun waktunya hanya 15 menit tetapi siswa merasa segar kembali dalam belajar. Ya, sangat membantu dan mengurangi kejenuhan siswa dalam belajar”⁶⁷

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi pada gerakan senam otak yang pertama menunjukkan bahwa sebagian besar sangat antusias dan bersemangat dalam melakukan gerakan tersebut. Hal ini dibuktikan dengan siswa yang merasa senang, karena biasanya siswa hanya mengikuti kegiatan belajar yang bersifat teori dan penugasan dari awal belajar hingga akhir pembelajaran. Gerakan senam otak tersebut membantu mengurangi kejenuhan siswa dalam belajar.

Senam otak yang kedua yang dilakukan adalah “Gerakan Huruf V dan Pistol”. Gerakan ini dilakukan dengan telapak tangan kanan menghadap kedepan kemudian jari telunjuk dan jari tengah membentuk huruf V. Kemudian ibu jari dan telunjuk tangan kiri membentuk pistol sebaliknya Telapak tangan

⁶⁶ Hasil wawancara dengan NS pada tanggal 28 Januari 2019

⁶⁷ Hasil wawancara dengan AK pada tanggal 28 Januari 2019

kiri menghadap kedepan kemudian jari telunjuk dan jari tengah membentuk huruf V. Kemudian ibu jari dan telunjuk tangan kanan membentuk pistol Lakukan gerakan ini secara bergantian antara tangan kanan dan kiri dan dilakukan secara berulang-ulang. Perihal tersebut dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Gerakan Huruf V dan Pistol

Berdasarkan hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa antusias dan semangat dalam mengikuti senam otak yang diberikan peneliti, tercatat ada 3 siswa yang tercatat kurang antusias dalam melaksanakan senam otak. Hasil pengamatan mengenai ketepatan gerakan senam otak tercatat ada dua siswa yang kurang tepat dalam melakukan gerakan senam otak. Jika melakukannya secara perlahan, siswa dapat melakukan dengan benar, namun jika dilakukan secara cepat, siswa belum dapat melakukan gerakan tersebut secara tepat⁶⁸.

⁶⁸ Hasil observasi pada 28 Januari 2019

Hasil di atas diperkuat dengan pendapat dengan guru kelas VII A, AK untuk memberikan tanggapannya tentang gerakan senam otak yang telah dilakukan bersama dengan siswa.

“Gerakan yang tadi memerlukan tingkat konsentrasi yang baik, jika tidak maka gerakannya tidak akan serasi, apalagi kalau dilakuka secara cepat. Namun, kegiatan tersebut sudah baik dilakukan, siswa juga cukup senang dan semuanya melakukan gerakan tersebut. Sudah cukup membantu siswa mengurangi kejenuhan selama belajar”⁶⁹ (WW, AK, 28/01/19)

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi pada gerakan senam otak yang kedua menunjukkan bahwa sebagian besar sangat antusias dan bersemangat dalam melakukan gerakan tersebut. Hal ini dibuktikan dengan siswa yang merasa senang dan bersemangat dalam melakukan gerakan tersebut. Gerakan senam otak tersebut membantu mengurangi kejenuhan siswa dalam belajar.

c. Penutup

Untuk mengakhiri sesi kegiatan senam otak, peneliti menutup *treatment* dengan mengucapkan terimakasih kepada guru dan juga siswa karena telah diberikan waktu untuk membantu guru mengurangi kejenuhan siswa dalam belajar.

Setelah kegiatan senam otak selesai dilakukan, baik pada observasi pertama pada tanggal 25 Januari 2019 dan juga observasi kedua pada tanggal 28 Januari 2019, penelitian kemudian melakukan *self report*. *Self report* digunakan untuk mengetahui laporan mengenai pelaksanaan senam otak secara mandiri. *Self report* mengungkap seberapa banyak siswa melaksanakan senam otak, gerakan apa saja

⁶⁹ Hasil wawancara dengan AK pada tanggal 28 Januari 2019

yang sering dilakukan dan disukai oleh siswa, dan apa efek yang dirasakan setelah melaksanakan gerakan senam otak tersebut. Hasil *self report* menunjukkan rata-rata siswa melaksanakan senam otak secara mandiri sebanyak 2 kali, adapun siswa yang melakukan senam otak 4 kali sebanyak 1 siswa, 3 kali sebanyak 1 siswa, dan 2 kali sebanyak 5 siswa, dan 4 siswa tidak mengumpulkan *self report*. Adapun gerakan senam otak yang dilakukan siswa diantaranya adalah Dua Tangan di Depan Dada, Telapak Tangan Kanan diatas Kepala, Telapak Tangan Kiri Menempel di Perut, Gerakan Jempol dan Kelingking, dan Gerakan Huruf V dan Pistol.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa “Setelah melaksanakan gerakan senam otak siswa merasakan lebih sehat, badan lebih ringan, membuat semangat, otak menjadi segar, membuat perasaan lebih tenang, mudah berpikir dan menjadi semangat dalam mengikuti kegiatan belajar”⁷⁰. Dengan demikian, dapat dijelaskan bahwa senam otak atau brain gym sangat membantu mengurangi tingkat kejenuhan siswa selama mengikuti kegiatan belajar. Siswa terlihat lebih bersemangat kembali dalam belajar setelah melakukan gerakan senam otak.

B. Pembahasan

Kejenuhan belajar menjadi faktor yang menghambat siswa dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya selama belajar. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu. Berdasarkan hasil penelitian, kejenuhan siswa dalam belajar disebabkan oleh tugas-tugas belajar yang diberikan guru, secara sikap, emosional, dan keadaan fisik yang

⁷⁰ Hasil wawancara dengan SP pada tanggal 25 Januari 2019

ditujukan melalui aspek kelelahan baik secara emosional maupun fisik, sinisme, dan ketidak efektifan atau menurunnya prestasi diri. Kejenuhan belajar ini berakibat pada rendahnya motivasisiswa dalam belajar.

Solusi yang bisa dilakukan agar anak menjadi lebih aktif dan lebih bisa dengan mudah menerima pelajaran yang disampaikan oleh guru salah satunya yaitu dengan melakukan senam otak atau bisa disebut dengan *brain gym*. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan beberapa sumber yang menunjukkan bahwa untuk mengatasi kejenuhan dilakukan dengan menggunakan senam otak atau *brain gym*. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kembali tingkat konsentrasi dan semangat siswa dalam belajar, yang tadinya kelelahan menjadi lebih rilek dan bersemangat kembali dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Tujuan dilakukan *brain gym* tersebut menurut guru adalah untuk meningkatkan kembali tingkat konsentrasi dan semangat siswa dalam belajar, yang tadinya kelelahan menjadi lebih rilek dan bersemangat kembali dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Hasil pengamatan yang dilakukan selama kegiatan *brain gym* terlihat efektif dilakukan karena siswa terlihat lebih bersemangat dalam belajar. Hal ini diperkuat dengan hasil observasi yang menunjukkan bahwa bahwa siswa terlihat bersemangat kembali setelah melakukan kegiatan brain gym di sela kegiatan belajar.

Penerapan *Brain Gym* dalam pembelajaran sangat bermanfaat untuk meningkatkan kreativitas guru dalam menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan; mengurangi ketegangan-ketegangan siswa dalam proses belajar; membantu siswa untuk memanfaatkan seluruh potensi belajar alamiah melalui gerakan tubuh dan sentuhan-sentuhan; meningkatkan kecakapan anak dalam belajar membaca, menulis, berpikir dan

kesadaran diri. Hal ini terlihat dari respon siswa yang sangat baik terhadap penerapan *Brain Gym* dalam setiap pembelajaran. Siswa terlihat sangat antusias dalam melakukan kegiatan tersebut, dan bersemangat kembali dalam mengikuti kegiatan belajar.

Hasil *self report* para siswa, yang mengungkap hasil yang dirasakan pada diri siswa setelah melakukan senam otak. Siswa menyampaikan bahwa setelah melakukan senam otak siswa merasa lebih sehat tubuhnya, ringan tubuhnya, membuat semangat dalam melakukan sesuatu terutama mengikuti pelajaran, dan membuat otak menjadi lebih segar, membuat perasaan lebih tenang dan mudah berpikir.

Senam otak memberikan pengaruh positif pada kelompok eksperimen yaitu menurunnya tingkat kejenuhan belajar. Manfaat senam otak efektif dalam penanganan seseorang yang mengalami hambatan belajar⁷¹. Senam otak juga dapat menyegarkan tubuh dan memberikan dampak positif bagi fisik karena senam otak dapat meregangkan otot dan mengembalikan otot tubuh seperti semula⁷². Senam otak memiliki efek langsung pada otak sehingga dapat mengoptimalkan fungsi otak. Senam otak membuat siswa lebih siap dalam menerima pelajaran, memperbaiki sistem konsentrasi, meningkatkan daya fokus dan daya ingat, memperbaiki kemampuan berkomunikasi, dan mengendalikan emosi⁷³. Isnaini berpendapat bahwa senam otak dapat meningkatkan konsentrasi, dan menjernihkan pikiran⁷⁴, senada dengan pendapat Titi S Sularyo dan Setyo Hendryastuti

⁷¹ Dennison, 2006, *Buku Panduan Brain Gym*, Jakarta, Gramedia, 2006, hal. 32.

⁷² Dennison & Dennison, *Brain Gym Teacher's Edition Revised*, Jakarta, Gradindo, 2002, hal. 30.

⁷³ Setiyo Purwanto, Ranita Widyaswari, dan Nuryati, *Manfaat Senam Otak (Brain Gym) dalam Mengatasi Kecemasan dan Stress pada Anak Sekolah*, 2009, hal. 90. Diakses dari <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/2068/9.pdf?sequence=1>, pada tanggal 12 Januari 2019.

⁷⁴ Dian Fitria, *Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) terhadap Tingkat Stres Remaja Kelas XII IPA 1 dan Kelas XII IPA 6 di SMA Negeri 7 Padang*, 2010, hal. 5-6. Diakses dari <http://respo.unand.ac.id/eprint/229>, pada tanggal 12 Januari 2019.

bahwa senam otak dapat digunakan untuk, membantu siswa memperbaiki sistem konsentrasi, meningkatkan motivasi, dan mengatasi stres⁷⁵.

Gerakan-gerakan senam otak dapat mengaktifkan beberapa bagian otak yang terbagi menjadi tiga dimensi yaitu pada dimensi lateralitas 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 motivasi⁷⁶, sehingga senam otak pada dimensi ini dapat meningkatkan kemampuan kognitif, menyeimbangkan emosi dan meningkatkan motivasi. Sedangkan senam otak pada dimensi fokus berfungsi untuk mengintegrasikan otak bagian depan dan otak bagian belakang, yang berguna untuk meningkatkan konsentrasi dan merelaksasikan otot-otot⁷⁷ sehingga mereduksi kejenuhan belajar pada aspek fisik dan aspek kognitif. Pada dimensi pemusatan senam otak berfungsi untuk mengaitkan kerjasama sistem limbik dan otak besar, dimana sistem limbik merupakan bagian otak yang berhubungan dengan informasi emosi⁷⁸ dan otak besar yang berhubungan dengan motivasi⁷⁹, sehingga dapat menyeimbangkan emosi dan meningkatkan motivasi.

Senam otak secara empiris dalam penelitian terbukti efektif untuk mereduksi semua aspek yang membentuk kejenuhan belajar yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosi, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi. Berdasarkan pengamatan dan penilaian pada siswa dalam mereduksi kejenuhan belajar pada aspek kelelahan emosi adalah gerakan senam otak seperti gerakan diagonal, gerakan ini efektif untuk merangsang otak yang

⁷⁵ Titi S Sularyo dan Setyo Hendryastuti, *Senam Otak*, 2002: 37-38. Diakses dari <http://saripediatri.idai.or.id/pdf/4-1-8.pdf>, pada tanggal 12 Januari 2019.

⁷⁶ Purves dkk, *Neuroscience: Third Edition*, Massachusetts, Sianuer Assicuates, Inc, 2004, hal. 4.

⁷⁷ Dennison & Dennison, hal. 30.

⁷⁸ *Ibid.*

⁷⁹ Schaufenbuel, *Motivation on the Brain Applying the Neuroscience of Motivation in the Wotkplace*, 2015, hal. 4. Diakses dari http://kenan-flagler.unc.edu./media/Files/documents/ executive_development/ unc-white-paper-motivation-on-the-brain.pdf., pada tanggal 12 Januari 2019.

menerima informasi, sehingga dapat menyeimbangkan emosi. Gerakan titik positif, gerakan ini dapat membuat perasaan tenang, mengurangi rasa tegang, cemas, dan takut.

Aspek kelelahan fisik dapat direduksi dengan gerakan senam otak yaitu gerakan Dua Tangan di Depan Dada dan Telapak Tangan Kanan diatas Kepala, Telapak Tangan Kiri Menempel di Perut, gerakan ini berguna untuk menurunkan ketegangan pada otot-otot bahu dan leher. Gerakan ini dapat merelaksasikan otot dada atas dan mengkoordinasi otot lengan dan bahu. Gerakan ini berfungsi untuk menguatkan otot dan tulang di bagian belakang tubuh. Gerakan ini dapat membantu merelaksasikan otot-otot gerakan-gerakan tersebut membuat siswa merasa tubuhnya menjadi ringan dan sehat.

Aspek kelelahan kognitif dapat direduksi dengan Gerakan Jempol dan Kelingking dan Gerakan Huruf V dan Pistol, yang dapat membantu otak berpikir cepat, meningkatkan konsentrasi dalam mengambil keputusan dan membantu kemampuan otak dalam memecahkan masalah, mengurangi ketegangan dan membuat rileks, dan tubuh menjadi segar, meningkatkan cairan serebrospinal ke otak, sehingga meningkatkan fokus konsentrasi dan pemahaman, membantu meningkatkan konsentrasi, meningkatkan konsentrasi dan fokus, gerakan ini juga dapat membantu meningkatkan motivasi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan tentang efektivitas permainan otak dalam menurunkan tingkat kejenuhan siswa, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Senam otak secara empiris dalam penelitian terbukti efektif untuk mereduksi semua aspek yang membentuk kejenuhan belajar, yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosi, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi.
2. Cara *brain gym* dalam menurunkan kejenuhan fisik adalah dengan menerapkan gerakan Dua Tangan di Depan Dada dan Telapak Tangan Kanan diatas Kepala, Telapak Tangan Kiri Menempel di Perut, gerakan ini berguna untuk menurunkan ketegangan pada otot-otot bahu dan leher, merelaksasikan otot dada atas dan mengkoordinasi otot lengan dan bahu, dan membantu merelaksasikan otot-otot, sehingga membuat siswa merasa tubuhnya menjadi ringan dan sehat. Aspek kelelahan kognitif dapat direduksi dengan Gerakan Jempol dan Kelingking dan Gerakan Huruf V dan Pistol, yang dapat membantu otak berpikir cepat, meningkatkan konsentrasi dalam mengambil keputusan dan membantu kemampuan otak dalam memecahkan masalah, mengurangi ketegangan dan membuat rileks, dan tubuh menjadi segar, meningkatkan cairan serebrospinal ke otak, sehingga meningkatkan fokus konsentrasi dan pemahaman, membantu meningkatkan

konsentrasi, meningkatkan konsentrasi dan fokus, dan membantu meningkatkan motivasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, diperlukan beberapa saran untuk guru dan siswa sebagai berikut.

1. Guru

- a. Menggunakan berbagai jenis senam otak (*brain gym*) dalam setiap pembelajaran untuk mengurangi kejenuhan siswa selama mengikuti kegiatan belajar.
- b. Lebih selektif dalam memilih dan menerapkan jenis senam otak (*brain gym*), sehingga tidak memerlukan waktu yang cukup lama yang dapat mengganggu kegiatan belajar.
- c. Lebih memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien dalam menerapkan jenis senam otak (*brain gym*) dalam setiap kegiatan pembelajaran.

2. Siswa

- a. Lebih aktif dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas dan fokus dalam setiap pembelajaran.
- b. Mengikuti kegiatan senam otak (*brain gym*) yang dilakukan guru dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Mengoptimalkan waktu yang diberikan guru seoptimal mungkin untuk melakukan kegiatan senam otak (*brain gym*).
- d. Meningkatkan konsentrasi dalam belajar dan fokus pada apa yang disampaikan oleh guru.

3. Sekolah

- a. Sekolah diharapkan memberi saran dan prasarana yang memadai dalam proses belajar mengajar sehingga pembelajaran lebih efektif dan efisien
- b. Sekolah juga diharapkan mampu mengaplikasikan kegiatan *brain gym* tersebut

4. Peneliti selanjutnya

- a. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan bisa menambah gerakan *brain gym* yang lebih kreatif
- b. Selanjutnya kepada penelitian juga diharapkan bisa menambahkan saran yang lebih misalnya dengan menambahkan musik dalam melakukan gerakan *brain gym*

DAFTAR PUSTAKA

- Afin Murtie. 2012. *Menciptakan SDM yang Berkualitas*. Jakarta: Gelora Aksara Prama.
- Afin Murtie. 2013. *Melatih Otak Anti Lupa dengan Metode Laci Pikiran*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Akhmad Sukri & Elly Purwanti. 2013. “Meningkatkan Hasil Belajar Siswa melalui Brain Gym”, *Jurnal Edukasi Matematika dan Sains*, Vol 1 No. 1.
- As’adi Muhammad. 2010. *Misteri Otak Tengah Manusia*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Buku Pedoman Penulisan Skripsi SI Program Studi Kependidikan Islam. 2009. Yogyakarta.
- Dennison & Dennison, 2002. *Brain Gym Teacher’s Edition Revised*, Jakarta: Gradindo.
- Dennison. 2006. *Buku Panduan Brain Gym*. Jakarta: Gramedia.
- Dewi Arum. 2013. “Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi Dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014”, *E-Journal*, Undikas Jurusan BimbinganKonseling Vol 2. No.1.
- Dian Fitria. 2010. *Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) terhadap Tingkat Stres Remaja Kelas XII IPA 1 dan Kelas XII IPA 6 di SMA Negeri 7 Padang*, 2010, hal. 5-6. Diakses dari <http://respo.unand.ac.id/eprint/229>, pada tanggal 12 Januari 2019.
- Ihwan Sidiq Nugroho, Tuti Hardjajani, Hardjono. 2015. “Pengaruh Pelatihan Brain Gym Terhadap Perkembangan Kemampuan Literacy Pada Anak Kelas Satu Sekolah Dasar”, *Skripsi*, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya.
- J. Moleong. 2003. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Muhammad Gunanggoro Priambodo. 2014. “Efektivitas Senam Otak (*Brain Gym*) dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan (*Burnout*) Belajar pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Yogyakarta”, *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muhammad Gunanggoro. 2015. “Efektifitas Senam Otak (*Brain Gym*) dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa”, *Skripsi*, Yogyakarta: UNY,.
- Nurkhatimah. 2014. “Pengaruh Penerapan Strategi Pembelajaran *Brain Game* terhadap Minat Belajar Peserta Didik di Kelas VII SMP Guppi Samat”, *Skripsi*, Jurusan Tarbiyah, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negri Alauddin Makassar.
- Purves dkk. 2004. *Neuroscience: Third Edition*. Massachusetts, Sianuer Assicuates, Inc.

- Purwanto, dkk. 2009. “Manfaat Senam Otak (Brain Gym) dalam Mengatasi Kecemasan dan Stres pada Anak Sekolah”, *Jurnal Kesehatan*, ISSN 1979-8921, 2(1)., (Juni, 2009).
- Ridwan Abdullah Sani. 2013. *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta, Bumi Aksaram.
- S. Nasution. 1988. *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito.
- Schaufenbuel. 2015. *Motivation on the Brain Applying the Neuroscience of Motivation in the Workplace*, 2015, hal. 4. Diakses dari http://kenan-flagler.unc.edu/media/Files/documents/executive_development/unc-white-paper-motivation-on-the-brain.pdf., pada tanggal 12 Januari 2019.
- Sekaran, Uma and Bougie, Roger. 2013. *Research Methods for Business—A Skill-Building Approach*: 6th Edition, (John Wiley & Sons Ltd..
- Sela Nuirinda. 2018. “Manfaat Senam Otak bagi Siswa”, dikutip dari https://www.kompasiana.com/selanurindah/manfaat-senam-otak-bagi-siswa_552a18d0f17e61f758d623d9 pada tanggal 1 Agustus 2018.
- Setiyo Purwanto, Ranita Widyaswari, dan Nuryati. 2009. *Manfaat Senam Otak (Brain Gym) dalam Mengatasi Kecemasan dan Stress pada Anak Sekolah*, 2009, hal. 90. Diakses dari <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/2068/9.pdf?sequence=1>, pada tanggal 12 Januari 2019.
- Setyo Purwanto, dkk. 2014. “Manfaat Senam Otak (Brain Gym) dalam Mengatasi Kecemasan dan Stress pada Anak Sekolah”, *Publikasi Ilmiah*, Surakarta: UMS.
- Suci Ratnawati. 2018. "Senam Otak", dikutip dari https://www.researchgate.net/publication/312199482_Senam_Otak pada tanggal 01 Agustus 2018
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Susan Jackson. 1981. “The Measurement of Experinced Burnout”, *Journal of Occupational Behavior*, Vol. 2.
- Sutam Bayu Arirahmanto. 2014. “Pengembangan Aplikasi Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android Untuk Siswa SMPN 3 Babat”, *Skripsi*, Bandung:UPI.
- Sutam Bayu Arirahmanto. 2014. “Pengembangan Aplikasi Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android Untuk Siswa SMPN 3 Babat”, *Skripsi*, Bandung: Banyu Media.
- Sutopo Ariesto Hadi. 2003. *Multimedia Interaktif dan Flash*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Titi S Sularyo dan Setyo Hendryastuti. 2002. *Senam Otak*. Diakses dari <http://saripediatri.idai.or.id/pdf/4-1-8.pdf>, pada tanggal 12 Januari 2019.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1



Gambar 1.1

Lampiran 2

Instrumen Pendidikan

METODE PENGUMPULAN DATA	SUMBER DATA	JENIS DATA
Wawancara	Kepala Sekolah	Penggunaan metode hadiah dan hukuman
	Guru Sejarah Kebudayaan Islam	Penggunaan senam otak di kelas
		Penanganan kejenuhan
	Guru Fikih	Penggunaan senam otak di kelas
		Penanganan kejenuhan
	Siswa	Penggunaan senam otak di kelas
		Penanganan kejenuhan
Observasi	Lingkungan	Situasi dan kondisi kelas
		Penataan lingkungan sekolah
	Pendidikan	Penggunaan senam otak di kelas
Dokumentasi	Sekolah	Sejarah singkat
		Visi dan Misi sekolah

Lampiran 3

Pedoman Wawancara

A. Kerangka Wawancara Guru Akidah Akhlak

1. Apakah penggunaan senam otak efektif dalam menurunkan kejenuhan siswa di terapkan di kelas?
2. Jenis senam otak apa saja yang pernah diterapkan guru?
3. Jenis sarana apa saja yang digunakan dalam praktik senam otak?
4. Dengan adanya senam otak apakah siswa senang dan tidak jenuh?
5. Apakah murid antusias dalam mengikuti proses senam otak?
6. Apa respon murid setelah melakukan senam otak?

B. Kerangka Wawancara Siswa

1. Apakah pernah melakukan senam otak sebelumnya?
2. Jenis senam otak apa saja yang pernah dilakukan murid?
3. Apakah murid senang melakukan senam otak?
4. Setelah melakukan senam otak apakah murid tambah semangat?
5. Apakah senam otak efektif dalam menurunkan kejenuhan siswa?

Lampiran 4



Gambar 1.1