

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM LATIH OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP MOTIVASI
BELAJAR SISWI KELAS XI MA RUHUL AMIN YAYASAN SPMAA
KECAMATAN TURI LAMONGAN**

**Diajukan Pada Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**

**AZMI ILAHI SAFITRI
NIM. 15 02 01 1991**

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2019

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Azmi Ilahi Safitri
NIM : 15.02.01.1991
Tempat, Tanggal Lahir : Bojonegoro, 31 Januari 1998
Institusi : Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah
Lamongan

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: “Pengaruh Senam Latih Otak (*Brain Gym*) Terhadap Motivasi Belajar Siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademik,

Lamongan, Mei 2019

Yang menyatakan,



AZMI ILAHI SAFITRI
NIM. 15.02.01.1991

LEMBAR PERSETUJUAN

OLEH : AZMI ILAHI SAFITRI


NIM : 15.02.01.1991

JUDUL : PENGARUH SENAM LATIH OTAK (*BRAIN GYM*)
TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWI KELAS XI MA
RUHUL AMIN YAYASAN SPMAA KECAMATAN TURI
KABUPATEN LAMONGAN

Mengetahui :

Pembimbing I

Pembimbing II


Moh. Saifudin, S.Kep, Ns., S.Psi., M.Kes
NIP. 1975 0607 2005 011001


Abdul Rokhman, S.kep, Ns., M.Kep
NIK. 1988 1020 2012 11 056

LEMBAR PENGESAHAN

OLEH : AZMI ILAHI SAFITRI
NIM : 15.02.01.1991
JUDUL : PENGARUH SENAM LATIH OTAK (*BRAIN GYM*)
TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWI KELAS XI
MA RUHUL AMIN YAYASAN SPMAA KECAMATAN
TURI KABUPATEN LAMONGAN

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi
Di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah lamongan

Tanggal : 15 Mei 2019

PANITIA PENGUJI

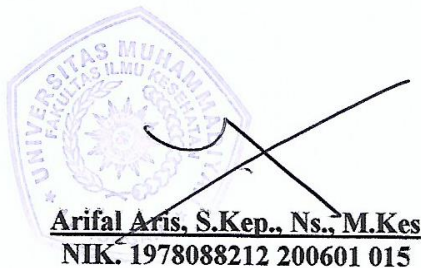
Ketua : Diah Eko Martini, S.Kep, Ns., M.Kep
Anggota : Moh. Saifudin, S.Kep, Ns., S.Psi., M.Kes
Abdul Rokhman, S.Kep, Ns., M.Kep

Tanda Tangan



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan


Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes
NIK. 1978088212 200601 015

CURICULUM VITAE

Nama : Azmi Ilahi Safitri
Tempat Tgl. Lahir : Bojonegoro, 31 Januari 1998
Alamat Rumah : Ds.Sumuragung Kec.Sumberrejo Kab.Bojonegoro
Pekerjaan : Mahasiswa
Riwayat Pendidikan :

1. TK Aisyiyah Bustanul Athfal Sumberrejo, Bojonegoro Lulus Tahun 2003
2. SD Negeri 1 Sumberrejo, Bojonegoro Lulus Tahun 2009
3. SMP Plus Al- Fatimah Bojonegoro Lulus Tahun 2013
4. SMA Negeri 1 Sumberrejo Lulus Tahun 2015
5. Prodi S-1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2015 sampai sekarang

Motto :

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ.

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia”

.....

“Jadi Bagaimana Jika Hidup Ini Tidak Sempurna? Ini Bukan Jannah” - Nourman Ali Khan

.....

“Jangan menjelaskan tentang dirimu kepada siapapun, karena yang menyukaimu tidak butuh itu dan yang membencimu tidak percaya itu” – Sayyidina Ali bin Abi Thalib

Persembahan :

- ~ Terima kasih Bapak dan Ibu yang selalu memberikan dorongan moril dan material, tiada kata yang mampu menggambarkan kalian.
- ~ Untuk diriku, terimakasih telah kuat, sabar, berjuang. Maaf atas kesusahan, keluhan, masalah, serta kesedihan yang selalu hadir. Tetap tersenyum, cintai semua orang, tetap semangat, perjuangan masih panjang, its okay to be okay.
- ~ Untuk Saudara-saudariku mbak fifi , dek salsa dan dek zidan
- ~ Terima kasih untuk teman-teman yang telah memberikan semangat untuk terus berjuang, especially to my fantastic four yang menemani hari-hari kuliah.
- ~ Terima kasih untuk semua orang yang mendoakan aku dan memberikan kebbaikannya kepada aku, semoga Allah yang membalas kebaikan kalian.

ABSTRAK

Safitri, Azmi Ilahi. 2019. **Pengaruh Senam Latih Otak (*Brain Gym*) Terhadap Motivasi Belajar Siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan**. Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Moh. Saifudin, S.Kep, Ns., S.Psi., M.Kes (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep

Motivasi belajar peserta didik yang kurang akan sangat mengganggu proses belajar. Berdasarkan survei awal didapatkan 6 dari 10 anak memiliki motivasi sedang, sedangkan 4 lainnya memiliki motivasi rendah, sehingga penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh senam latih otak (*brain gym*) terhadap motivasi belajar siswi kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Desain yang digunakan adalah *pra-eksperimental design* dengan menggunakan *one group pretest posttest design*. Variabel independen yaitu *brain gym* dan variabel dependen motivasi belajar menggunakan observasi kuisioner motivasi belajar. Populasi siswi kelas XI MA Ruhul Amin sebanyak 24 siswi sample menggunakan total sampling sehingga 24 siswi menjadi responden. Uji yang digunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil penelitian sebelum diberikan *brain gym* sebagian besar memiliki motivasi tinggi (79,2%), setelah diberikan *brain gym* hampir seluruhnya siswi memiliki tingkat motivasi tinggi (87,5%). Hasil uji *wilcoxon* diperoleh nilai $Z = -4,259$ dan $p = 0,000$ maka H_1 diterima yang artinya ada pengaruh senam latih otak (*brain gym*) terhadap motivasi belajar siswi kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Melihat hasil penelitian ini bahwa setelah diberikan *brain gym* maka tingkat motivasi belajar akan meningkat, sehingga di perlukan bagi para akademis dan praktisi untuk memanfaatkan *brain gym* sebagai cara meningkatkan motivasi belajar.

Kata Kunci : Motivasi Belajar, *Brain Gym*

ABSTRACT

Safitri, Azmi Ilahi. 2019. **The Effect of Brain Gym on Learning Motivation Of XI Graders at MA Ruhul Amin, SPMAA Foundation Turi District Lamongan.** Thesis S1 Nursing Study Program, Faculty Of Health Sciences, Muhammadiyah Lamongan University, Supervisor (1) Moh. Saifudin, S.Kep, Ns., S.Psi., M.Kes (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep

Low motivation of students to learn will disrupt the learning process. Based on survey, 6 out of 10 children had moderate motivation, while 4 others had low motivation, so this study was to determine the effect of brain gym on learning motivation of XI graders at MA Ruhul Amin, SPMAA Foundation Turi Lamongan. The design was pre-experimental design using one group pretest posttest design. Independent variables was brain gym and learning motivation as dependent variable, used learning motivation questionnaire observation. The population was 24 students used total sampling so that 24 students became respondents. The test used Wilcoxon test with a significance level of 0.05. The results before being given a brain gym were mostly high motivation (79.2%), after being given a brain gym almost all of students had a high level of motivation (87.5%). Wilcoxon test results obtained Z value = -4.259 and $p = 0,000$ so H1 was accepted which means that there was an affect of brain gym exercises on learning motivation of XI gradert at MA Ruhul Amin SPMAA Foundation Turi, Lamongan. The results of this study that after being given a brain gym, the motivation level of learning will increase, so it is necessary for academics and practitioners to use the brain gym as a way to increase learning motivation.

Keyword : Learning Motivation, Brain Gym

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Latih Otak (*Brain Gym*) Terhadap Motivasi Belajar Siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan ” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana keperawatan.

Dalam penyusunan, penulis mendapat banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak / Ibu:

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan
2. H. Ashabun Na'im S.E., selaku Kepala Sekolah MA Ruhul Amin yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam proses penelitian.
3. Arifal Aris, S.Kep, Ns., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Suratmi, S.Kep, Ns., M.Kep, selaku Kaprodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

5. Moh. Saifudin, S.Kep, Ns., S.Psi., M.Kes, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran dan dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
6. Abdul Rokhman, S.Kep, Ns., M.Kep, selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran dan dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
7. Kedua orangtua dan semua keluarga yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, do'a, semangat serta bimbingannya untuk keberhasilan penulis.
8. Teman-teman mahasiswa Universitas Muhammadiyah Lamongan.
9. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang secara tidak langsung banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
CURICULUM VITAE	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SIMBOL	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Bagi Akademik	8
1.4.2 Bagi Praktisi	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Remaja.....	10
2.1.1 Pengertian Remaja	10
2.1.2 Tahap-tahap Remaja.....	11
2.1.3 Tugas Perkembangan Masa Remaja	13

2.1.4 Tujuan Perkembangan Remaja	14
2.1.5 Perubahan-Perubahan yang Terjadi Pada Remaja	14
2.2 Konsep Motivasi Belajar.	16
2.2.1 Pengertian Belajar	16
2.2.2 Pengertian Motivasi Belajar	18
2.2.3 Jenis Motivasi	22
2.2.4 Fungsi Motivasi	23
2.2.5 Indikator Motivasi Belajar	24
2.2.6 Faktor yang mempengaruhi Motivasi Belajar	25
2.2.7 Strategi Memotivasi Peserta Didik Belajar	28
2.2.8 Cara menilai Motivasi Belajar	29
2.3 Senam Latih Otak (<i>Brain Gym</i>).....	32
2.3.1 Konsep Senam Latih Otak (<i>Brain Gym</i>)	32
2.3.2 Manfaat Senam Latih otak (<i>Brain Gym</i>)	33
2.3.3 Indikasi Senam Latih Otak (<i>Brain Gym</i>).....	35
2.3.4 Mekanisme Senam Latih Otak (<i>Brain Gym</i>)	35
2.3.5 Penatalaksanaan dan Gerakan Senam Latih Otak.....	38
2.4 Kerangka Konsep	44
2.5 Hipotesis.....	46

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.	47
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	48
3.3 Kerangka Kerja Penelitian.....	48
3.5 Identifikasi Variabel Penelitian.....	50
3.5.1 Variabel <i>Independen</i> (Bebas).....	50
3.5.2 Variabel <i>Dependen</i> (Tergantung).	50
3.6 Definisi Operasional Variabel.....	51
3.6 Populasi, Sampel dan Desain Penelitian.....	52
3.6.1 Populasi Penelitian	52
3.6.2 Sampel.....	53

3.6.3 Sampling.....	53
3.7 Pengumpulan Data dan Analisa Data	53
3.7.1 Pengumpulan Data	53
3.7.2 Instrument dan Prosedur Pengumpulan Data Penelitian.....	52
3.7.3 Analisa Data	55
3.8 Etika Penelitian.....	58
3.8.1 <i>Respect For Person</i>	58
3.8.2 <i>Beneficience</i>	60
3.8.3 <i>Justice</i>	60

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	61
4.1.1 Data Umum.....	62
4.1.2 Data Khusus.....	63
4.2 Pembahasan.....	65
4.2.1 Motivasi Belajar Sebelum Dilakukan Senam Latih Otak (Brain Gym) Pada Siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Lamongan.....	65
3.5.1 Motivasi Belajar Sesudah Dilakukan Senam Latih Otak (Brain Gym) Pada Siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Lamongan.....	68
3.5.1 Pengaruh Senam Latih Otak (Brain Gym) Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Lamongan.....	71
4.3 Keterbatasan Peneliti.....	73

BAB 5 PENUTUP

5.1 Kesimpulan	74
5.2 Saran.....	74
5.2.1 Bagi Akademik.....	74
5.2.2 Bagi Praktisi.....	75

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi operasional pengaruh senam latih otak (<i>brain gym</i>) terhadap motivasi belajar siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan....	50
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik siswi Kelas XI MA Ruhul Amin berdasarkan status di Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.....	62
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik siswi Kelas XI MA Ruhul Amin berdasarkan alasan belajar di Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan	62
Tabel 4.3 Distribusi berdasarkan tingkat motivasi belajar siswi Kelas XI MA Ruhul Amin sebelum diberikan senam latih otak (<i>brain gym</i>) di Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.....	63
Tabel 4.4 Distribusi berdasarkan tingkat motivasi belajar siswi Kelas XI MA Ruhul Amin setelah diberikan senam latih otak (<i>brain gym</i>) di Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.....	64
Tabel 4.5 Tabel analisa uji <i>wilcoxon</i> pengaruh senam latih otak (<i>brain gym</i>) terhadap motivasi belajar siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.....	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan Burung Hantu.....	37
Gambar 2.2 Gerakan Mengaktifkan Tangan	37
Gambar 2.3 Gerakan Lambaian Kaki.....	38
Gambar 2.4 Gerakan Pompa Betis	38
Gambar 2.5 Gerakan Luncuran Gravitasi.....	39
Gambar 2.6 Gerakan Kuda-Kuda.....	39
Gambar 2.7 Gerakan Silang.....	40
Gambar 2.8 Gerakan Angka 8 Tidur.....	40
Gambar 2.9 Gerakan Abjad 8	41
Gambar 2.10 Gerakan Mengisi Energi.....	41
Gambar 2.11 kerangka konsep pengaruh senam latih otak (<i>brain gym</i>) terhadap motivasi belajar siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan	43
Gambar 3.1 Rancangan Desain Penelitian	45
Gambar 3.2 Kerangka kerja pengaruh senam latih otak (<i>brain gym</i>) terhadap motivasi belajar siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan	47

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Ijin Melakukan Survey Awal Dari ketua Dari Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 3 Surat Ijin Melakukan Penelitian Dari Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Melakukan Penelitian Dari Kepala Sekolah MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Lamongan
- Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Kisi-Kisi Soal Kuisisioner Motivasi Belajar
- Lampiran 8 Lembar Kuesioner Motivasi Belajar Siswa
- Lampiran 9 Standart Operasional Prosedur Senam Latih Otak (*Brain Gym*)
- Lampiran 10 Tabulasi Hasil Penelitian
- Lampiran 11 Hasil Penghitungan SPSS
- Lampiran 12 Lembar Konsultasi

DAFTAR SIMBOL

-	: Sampai
%	: Persen
<	: Kurang Dari
=	: Sama Dengan
>	: Lebih Dari
≤	: Kurang Lebih Sama Dengan
α	: Alfa
²	: Kuadrat
±	: Kurang lebih
H1	: Terdapat pengaruh yang signifikan
H0	: Tidak ada pengaruh yang signifikan
N	: Besar Sampel
Z	: Nilai standar normal
d	: Tingkat kesalahan yang dipilih ($\alpha=0,05$)
p	: Nilai Signifikan

DAFTAR SINGKATAN

Amd. Kep	: Ahli Madya Keperawatan
Drs	: <i>Doctorandus</i>
H	: Haji
M.Kep	: Magister Keperawatan
M.Kes	: Magister Kesehatan
NIK	: Nomor Induk Kerja
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
Ns	: Ners
S.E	: Sarjana Ekonomi
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
S.Psi	: Sarjana Psikologi
SOP	: Standart Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Product And Service Solutions</i>
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
WHO	: <i>World Health Organization</i>