

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

Azmi Ilahi Safitri<sup>1</sup>, Moh. Saifudin<sup>2</sup>, Abdul Rokhman<sup>3</sup>

## ABSTRAK

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*

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  $H_1$  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*

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

<sup>2</sup> Dosen Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

<sup>3</sup> Dosen Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

## I. PENDAHULUAN

Setiap siswa mempunyai keterampilan yang berbeda-beda dalam hal belajar, seperti keterampilan membaca, mendengar dan menulis yang mereka peroleh dari pengalaman belajarnya yang sudah pasti akan berpengaruh dengan prestasi belajar, dalam melakukan kegiatan belajar disebabkan sebuah dorongan berupa kekuatan mental, kekuatan mental itu dapat berupa keinginan, perhatian, kemauan atau pun cita-cita. Kekuatan mental tersebut dapat tergolong rendah atau tinggi. Kekuatan mental itulah yang kita kenal dengan motivasi (Husamah dkk, 2018).

Motivasi merupakan kekuatan (*power motivation*), daya pendorong (*driving motivation*) atau alat pembangun dan keinginan yang dalam diri peserta didik untuk belajar secara aktif, kreatif, efektif, inovatif dan menyenangkan dalam rangka perubahan perilaku, baik dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Motivasi belajar merupakan sebagai proses internal yang mengaktifkan, menuntun, dan mempertahankan perilaku dari waktu ke waktu (Hanafiah, 2012).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh *Departement of Development Studies, College of Humanities and Development Studies* Universitas Beijing di Tanzania, ditemukan bahwa hilangnya rasa tertarik terhadap pelajaran dan absensi adalah yang paling berkontribusi terhadap dikeluarkannya siswa, dengan hasil penelitian hilangnya rasa tertarik terhadap pelajaran, siswa laki-laki 29 (21,5%) dan perempuan 15 (23,4%). Masalah absensi dengan hasil siswa laki-laki 26 (19,3%) dan perempuan 6 (9,4%) (Harrison, Ting, & Crishostom, 2017). Masalah motivasi menyebabkan 40% siswa sekolah menengah atas memutuskan keluar dari sekolah di amerika (Crotty, 2013).

Hasil perhitungan penelitian dari Sitompul (2017) di Sumatera Utara diketahui motivasi belajar rendah mencapai 27 responden dari 54 responden atau mencapai angka 50%. Berdasarkan survei awal mengenai motivasi belajar, peneliti melakukan wawancara motivasi belajar siswa kepada siswi kelas XI MA Ruhul Amin SPMAA Turi Lamongan hasilnya menunjukkan bahwa 10 siswa yang pada kesempatan tersebut di wawancara oleh peneliti

mengambarkan motivasi belajar 6 dari 10 anak memiliki motivasi sedang, sedangkan 4 lainnya memiliki motivasi rendah, dan adanya fenomena yang ditemui oleh peneliti yaitu masih banyaknya siswi saat kegiatan belajar mengajar berlangsung yang mengobrol sendiri, tidak memperhatikan guru, dan bahkan tidur. Sehingga ditarik kesimpulan oleh peneliti bahwa adanya masalah motivasi belajar pada siswi MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Motivasi belajar dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor intrinstik yang muncul dari dalam diri seseorang dan faktor ekstrinsik yang muncul dari luar diri seseorang seperti keluarga, teman, masyarakat, pengajar, dan situasi belajar (Hanafiah, 2012).

Masa remaja pada dasarnya merupakan masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan dewasa. Masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Mereka bukanlah anak-anak baik bentuk badan ataupun cara berfikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang. Usia remaja sangat rentan dengan keadaan lingkungan dan pergaulan. Motivasi itu penting, bahkan tanpa kesepakatan tertentu mengenai definisi konsep tersebut. Apabila terdapat dua remaja yang memiliki kemampuan sama dan memberikan peluang dan kondisi yang sama untuk mencapai tujuan, kinerja dan hasil-hasil yang dicapai oleh anak yang termotivasi akan lebih baik dibandingkan dengan anak yang tidak termotivasi. Hal ini dapat diketahui dari pengalaman dan pengamatan sehari-hari. Secara sederhana dapat dikatakan bahwa apabila remaja tidak memiliki motivasi belajar, maka tidak akan terjadi kegiatan belajar pada diri remaja tersebut (Yusuf, 2011).

Pada kondisi lingkungan yang tak mendukung ditambah siswa yang memiliki nilai motivasi rendah dan tak ada pengharapan, akan cenderung bersikap menolak (*rejecting*) sikap ini bisa terlihat relatif vulgar seperti dengan mengabaikan instruksi guru, seperti mengerjakan tugas secara ala kadarnya, nyaris tak ada upaya untuk menunjukkan performa terbaik. Sikap tidak ada harapan (*hopeless*), karena tak ada pengharapan serta dukungan lingkungan yang positif membuat siswa merasa tak berkesempatan untuk memahami dan

menguasai pelajaran. Lazim terlihat dengan tak menunjukkan pengharapan untuk sukses dan berperilaku tak berdaya. Memuculkan pula sikap membangkang (*defiant*) adapula kecenderungan bersikap menghindar (*evading*), siswa dalam kondisi ini sulit memberikan perhatian layak pada pelajaran, mudah terpengaruhi oleh gangguan meskipun minim dan tampak sering melamun. Sikap rapuh (*fragile*) terlihat dari sikap ragu atas kemampuannya, sering pura-pura paham untuk melindungi harga diri dan menghindari situasi yang membutuhkan performa yang jelas terukur seperti menjawab pertanyaan langsung (Amborse, 2013).

Meningkatkan motivasi belajar dapat menggunakan alat pendidikan seperti *reward and punishment*, penyediaan sarana dan prasarana belajar, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, menciptakan hubungan baik dengan siswa, merancang metode pembelajaran yang menarik seperti variasi metode penyajian dilakukan dengan cara presentasi dengan *audio visual*, mengundang tamu pembicara, demonstrasi, simulasi, permainan peran, karya wisata dan juga metode *brain gym* dengan maksud agar siswa menjadi lebih berminat, semangat, aktif, senang serta tidak bosan dalam mengikuti pelajaran, penerapan *brain gym*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dennison (2010) bahwa *brain gym* dapat memudahkan kegiatan belajar, membangun harga diri, serta dapat memperbaiki tingkat motivasi belajar siswa, selain itu *brain gym* juga peneliti pilih karena dapat dilakukan saat pembelajaran berlangsung sebagai *ice breaking* (penawar kejenuhan belajar) dan *brain gym* juga dapat dilakukan dalam waktu singkat, tidak memerlukan bahan atau tempat yang khusus dan dapat dipakai dalam semua situasi serta dapat menumbuhkan minat dan semangat belajar siswa.

Senam latih otak adalah program pelatihan yang dikembangkan oleh Dennison, awalnya program ini dirancang untuk mengatasi gangguan belajar pada anak. Namun dalam perkembangannya setiap orang bisa memanfaatkannya untuk beragam kegunaan. Dasar pemikirannya, belajar adalah kegiatan alami dan menyenangkan yang dilakukan sepanjang hidup. Kesulitan belajar biasanya berasal dari ketidakmampuan mengatasi stres dan keraguan dalam menghadapi tugas baru (Yuliariatiningsih, 2013).

*Brain Gym* atau senam otak adalah gerakan sederhana dengan menggunakan keseluruhan otak karena merupakan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari sehingga belajar jadi riang dan senang. Latar belakang *Brain Gym* dikembangkan berdasarkan *Touch for Health Kinesiology* (Sentuh agar sehat, dari ilmu tentang gerakan tubuh). Ini adalah perpaduan ilmu pengetahuan barat yaitu tes otot dan sikap tubuh dengan ilmu pengetahuan dari timur sehingga terdapat suatu metode pencegahan dan penyembuhan penyakit yang sangat sederhana, efektif, alami dan murah (Dennison, 2010).

Menurut Setiawan (2014, dalam Ardian 2018) *Brain Gym* adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralitas), meringankan atau merelaksasikan belakang otak bagian depan (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait dengan perasaan atau emosional, yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan).

Senam latih otak (*Brain Gym*) adalah serangkaian latihan gerak sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari (Yuliariatiningsih, 2013).

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pra-Eksperimental Design* dengan menggunakan rancangan *One Group Pretest Posttest Design* yaitu mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2014).

Pada variabel independen yaitu pemberian senam latih otak (*brain gym*) sesuai dengan prosedur standart operasional atau SOP tentang senam latih otak (*brain gym*) dengan pelaksanaan senam latih otak dianjurkan 3-6 kali seminggu, masing-masing sekitar 15-20 menit selama 1 bulan, Harus selalu membayangkan gerak fisiknya, supaya tersambung sirkuit otak dengan gerakan-gerakan yang sedang dilakukan. Senam otak ini melatih otak bekerja dengan melakukan

gerakan pembaruan (*repatteing*) dan aktivitas brain gym (Dennison, 2010).

### 3. HASIL PENELITIAN

#### 1) Data Umum (Karakteristik Responden)

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Berdasarkan Status Siswi Dan Alasan Belajar Di Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Lamongan 2019.

Karakteristik Responden	Kategori	Jumlah	Persentase
Status Siswi Di Yayasan SPMAA	Santriwati Ponpes	24	100,0 %
	Santriwati Panti Asuhan	0	0,0 %
Total	24		100 %
Alasan Belajar	Pilihan Orang Tua	10	41,7 %
	Sukarela	14	58,3 %
	Total	24	100%

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa seluruh siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA berstatus sebagai santriwati pondok pesantren (100%). Alasan belajar di SPMAA sebagian besar memiliki alasan sukarela yaitu 14 siswi (58,3%), sedangkan hampir sebagian memiliki alasan belajar di SPMAA atas pilihan orang tua yaitu 10 siswi (41,7%).

#### 2) Data Khusus

##### (1) Tingkat Motivasi Belajar Siswi Kelas XI Sebelum Diberikan Senam Latih Otak (*Brain Gym*) Di MA Ruhul Amin SPMAA Kecamatan Turi Lamongan.

Tabel 3 Distribusi Berdasarkan Tingkat Motivasi Belajar Siswi Kelas XI Sebelum Diberikan Senam Latih Otak (*Brain Gym*) Di MA Ruhul Amin SPMAA Kecamatan Turi Lamongan Pada Bulan Maret-April 2019.

Tingkat Motivasi	Frekuensi	Persentase
Tinggi	19	79,2%
Rendah	5	20,8%
Jumlah	24	100 %

Tabel 3 data motivasi belajar siswi kelas XI MA Ruhul Amin yayasan SPMAA

sebelum dilakukan senam latih otak (*brain gym*) bahwa lebih dari sebagian besar siswi memiliki motivasi belajar tinggi yaitu 19 (79,2%) siswi, sedangkan sebagian kecil motivasi belajarnya rendah yaitu ada 5 siswi (20,8%).

##### (2) Tingkat Motivasi Belajar Siswa Kelas XI Setelah Diberikan Senam Latih Otak (*Brain Gym*) Di MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Tabel 4 Tingkat Motivasi Belajar Siswa Kelas XI Setelah Diberikan Senam Latih Otak (*Brain Gym*) Di MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Pada Bulan Maret-April 2019.

Tingkat Motivasi	Frekuensi	Presentase
Tinggi	21	87,5 %
Kurang	3	12,5 %
Hasil	14	100 %

Tabel 4 dapat di simpulkan motivasi belajar siswi kelas XI MA Ruhul Amin yayasan SPMAA setelah dilakukan perlakuan senam latih otak (*brain gym*) bahwa hampir seluruh siswi mendapatkan motivasi belajar yang tinggi yaitu berjumlah 21 siswi (87,5%), sedangkan sebagian kecil siswi yang memiliki motivasi rendah ada 3 siswi (12,5%).

##### (3) Pengaruh Pemberian Senam Latih Otak (*Brain Gym*) Terhadap Motivasi Belajar Siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Lamongan Pada Bulan Maret-April 2019.

Tabel 5 Tabel Analisa Uji Wilcoxon Pengaruh Pemberian Senam Latih Otak (*Brain Gym*) Terhadap Motivasi Belajar Siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Lamongan Pada Bulan Maret-April 2019.

Tingkat motivasi belajar	n	Mean (min - mak)	P	Z
Sebelum Diberikan Senam Latih Otak	24	66,79 (52-85)	0,000	3,700
Sebelum Diberikan Senam Latih Otak	24	72 (57-95)		

Hasil Uji Wilcoxon Sign Rink yang menggunakan SPSS for windows versi 22 tentang pengaruh senam latih otak (*brain gym*) dengan menunjukkan nilai signifikan  $p: <0,000$  dimana hal ini berarti  $P < 0,05$  sehingga  $H_1$  diterima artinya ada pengaruh senam latih otak (*brain gym*) terhadap motivasi belajar siswi kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Lamongan.

#### 4. PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penelitian ini disusun sesuai dengan tujuan penelitian dan hasil statistik dengan pendekatan pengaruh senam latih otak (*brain gym*) terhadap motivasi belajar sebagai berikut:

##### 1) **Tingkat Motivasi Belajar Sesudah Di Lakukan Senam Latih Otak (*Brain Gym*) Pada Siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Lamongan.**

Tabel 3 didapatkan data motivasi belajar siswi kelas XI MA Ruhul Amin yayasan SPMAA sebelum dilakukan senam latih otak (*brain gym*) bahwa lebih dari sebagian besar siswi memiliki motivasi belajar tinggi yaitu 19 siswi (79,2%) , sedangkan sebagian kecil motivasi belajarnya rendah yaitu ada 5 siswi (20,8%).

Kategori motivasi belajar menurun menurut Surajat (2008, dalam Emda 2017) dapat di pengaruhi dua hal yaitu: faktor intrinsik yaitu faktor yang timbul dari dalam individu, seperti persepsi, pemahaman dan evaluasi seseorang tentang dirinya sendiri, harga diri, harapan kebutuhan, keinginan, pengetahuan dan faktor ekstrinsik yaitu faktor yang di pengaruhi dari luar diri individu seperti status budaya, imbalan dan lingkungan.

Motivasi belajar yang rendah diakibatkan siswa tidak memiliki dorongan yang ada didalam dirinya dalam mencapai tujuan. Bisa jadi tujuan dari belajar belum begitu jelas bagi siswa sehingga belajar hanyalah kewajiban bagi siswa. Faktor lain yang dapat menyebabkan rendahnya motivasi belajar adalah tidak adanya gairah atau *passion* siswa dalam mengikuti pelajaran tertentu. Hal ini bisa saja karena tidak berminat atau tidak menyukai pada mata pelajaran tertentu. Mungkin karena mata pelajaran dianggap terlalu mudah, terlalu sulit atau tidak bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari ataupun dimasa depan nantinya. Selain itu besar kecilnya potensi siswa yang berbeda-beda dapat membuat perbedaan pada

tinggi rendahnya motivasi belajar siswa yang berbeda-beda. Siswa perlu diberi pemahaman bahwa semua orang tidak memiliki potensi yang sama melainkan berbeda-beda dan bervariasi, teori ini juga diusung oleh Gardner (1983, dalam Emda 2017) semua individu normal memiliki tiap keahlian ini hingga taraf tertentu setiap individu mempunyai perbedaan pada tingkat keahlian dan dalam sifat kombinasinya.

Angka kejadian kurangnya motivasi belajar pada siswi di pengaruhi oleh kesadaran tentang belajar yang kurang, kurangnya minat pada mata pelajaran, terganggu oleh keadaan lingkungan seperti bising dan keadaan yang semerawut, pikiran yang kacau atau masalah-masalah yang mengganggu kesehatan fisik dan mental emosional, bahkan bosan terhadap belajar dan unsur-unsur dinamis dalam belajar. Sedangkan pengaruh tingginya motivasi belajar pada siswi kelas XI MA Ruhul Amin bisa saja terjadi karena alasan belajar yang terdata pada data umum yaitu lebih banyak siswi yang belajar secara sukarela serta usia responden yang masih remaja sehingga rasa keingintahuannya tinggi hal ini sesuai dengan teori menurut Frandsen yaitu rasa ingin tahu dan ingin menyelidiki dunia (lingkungan) yang lebih luas, sifat kreatif dan keinginan untuk selalu maju yang menjadi faktor yang mempengaruhi motivasi.

##### 2) **Tingkat Motivasi Belajar Sesudah Di Lakukan Senam Latih Otak (*Brain Gym*) Pada Siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Lamongan.**

Tabel 4 di dapatkan data dari 24 siswi dapat di simpulkan motivasi belajar siswi kelas XI MA Ruhul Amin yayasan SPMAA setelah dilakukan perlakuan senam latih otak (*brain gym*) bahwa hampir seluruh siswi mendapatkan motivasi belajar yang tinggi yaitu berjumlah 21 siswi (87,5%), sedangkan sebagian kecil siswi yang memiliki motivasi rendah ada 3 siswi (12,5%).

Menurut riset yang dilakukan oleh Ayinosa (2009 dalam Nuryana dan Purwanto, 2010), olahraga dan latihan pada *brain gym* dapat memberikan pengaruh positif pada peningkatan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan, respon dan membuat keputusan. *Brain gym* juga dapat meningkatkan kemampuan belajar tanpa batasan umur. Dalam

sebuah penelitian Beighle (2008 dalam Nuryana dan Purwanto, 2010) disebutkan bahwa 78% anak laki-laki dan 63% perempuan menghabiskan waktu istirahat mereka dalam aktivitas fisik. *Brain gym* bisa dilakukan untuk menyegarkan fisik dan pikiran siswa setelah menjalani proses pembelajaran yang membutuhkan kerja otak optimal yang mengakibatkan kelelahan pada otak (Nuryana dan Purwanto, 2010).

Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Emda (2017) bahwa motivasi memiliki kedudukan penting dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Adanya motivasi akan memberikan semangat sehingga siswa akan mengetahui arah belajarnya. Motivasi belajar dapat muncul apabila siswa memiliki keinginan untuk belajar. Oleh karena itu motivasi baik instrinsik maupun ekstrinsik harus ada pada diri siswa sehingga tujuan pembelajaran yang sudah dirumuskan dapat tercapai secara optimal.

Motivasi belajar pada siswi dapat diketahui melalui aktivitas-aktivitas selama proses belajar, antara lain: menyiapkan diri sebelum mengikuti pelajaran, mengikuti pelajaran dikelas, menindaklanjuti pelajaran di sekolah. Dalam proses perlakuan senam latih otak peneliti mendapatkan fakta bahwa ini adalah hal baru bagi siswi kelas XI MA Ruhul Amin, dengan demikian para siswi lebih tertarik dan mengikuti perlakuan senam latih otak dengan antusias sehingga hasil yang didapatkan lebih baik dari pada sebelum diberikan perlakuan senam latih otak.

### **3) Pengaruh Senam Latih Otak (*Brain Gym*) Terhadap Motivasi Belajar Siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Lamongan.**

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam latih otak adanya pengaruh senam latih otak (*brain gym*) terhadap motivasi belajar siswi dari hasil analisa uji wilcoxon menggunakan software SPSS (versi 22) didapatkan hasil yaitu nilai Z sebesar -3,700<sup>b</sup> dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), dengan nilai rerata (mean) sebelum diberikan senam latih otak (*brain gym*) 66,79 meningkat setelah diberikan senam latih otak (*brain gym*) menjadi 72. Sehingga di peroleh  $H_1$  diterima yang artinya ada pengaruh senam latih otak (*brain gym*) terhadap motivasi belajar siswi kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan

SPMAA Kecamatan Turi Lamongan. Jadi, jika siswi diberikan senam latih otak (*brain gym*) maka akan terjadi peningkatan motivasi belajar.

Penerapan *brain gym* dalam pembelajaran dikelas diharapkan dapat meningkatkan pengaktifan kedua belahan otak sehingga dapat terintegrasi dan bekerja secara maksimal. Terlebih jika dikolaborasikan dengan berbagai metode pembelajaran inovatif, maka akan lebih meningkatkan kesiapan siswa untuk belajar. Hal ini didukung oleh beberapa penelitian tentang *brain gym* yang pernah dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa seperti yang dilakukan Khuluqiyah dan Arif (2012), tentang pengaruh penerapan zona alfa dengan kegiatan *brain gym*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang menerapkan zona alfa melalui kegiatan *brain gym* memiliki hasil belajar yang lebih baik daripada yang tidak menerapkannya. Selain itu, penelitian Prihastuti (2009 dalam Sukri dan Purwanti, 2013), mengungkapkan bahwa aktivitas *brain gym* dalam pembelajaran diharapkan bisa dilakukan oleh guru sebagai salah satu cara untuk meningkatkan proses belajar siswa.

Motivasi belajar yang tinggi akan membuat siswi menjadi siswi lebih terpacu untuk melakukan kegiatan belajar. Pengaruh senam latih otak terhadap tingkat motivasi belajar siswi kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA dapat terjadi dikarenakan saat proses penelitian para siswi ikut serta dengan aktif dan antusias untuk melakukan gerakan-gerakan *brain gym* dan dalam suasana yang kondusif.

## **5. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Pengaruh Senam Latih Otak (*Brain Gym*) Terhadap Motivasi Belajar Siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Lamongan”, maka penelitian dapat mengambil kesimpulan dan saran sebagai berikut:

### **1) Kesimpulan**

- (1) Sebagian besar siswi kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Lamongan sebelum diberikan senam latih otak (*brain gym*) memiliki tingkat motivasi belajar tinggi.
- (2) Hampir seluruhnya siswi kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Lamongan sebelum diberikan senam

latih otak (*brain gym*) memiliki tingkat motivasi tinggi.

- (3) Ada pengaruh senam latih otak (*brain gym*) terhadap motivasi belajar siswi kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Lamongan.

## 2) Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran dari penulis yakni sebagai berikut :

### (1) Bagi Akademik

Diharapkan penelitian ini menjadi sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam hal motivasi belajar dan sebagai sarana memperkaya ilmu pengetahuan dan informasi terhadap Pengaruh Senam Latih Otak (*Brain gym*) Terhadap Motivasi Belajar Siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

### (2) Bagi Praktisi

Bagi Institusi Kesehatan : Hendaknya memanfaatkan Pengaruh Senam Latih Otak (*Brain Gym*) Terhadap Motivasi Belajar Siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan sebagai masukan dan referensi.

Bagi Institusi Sekolah : Sebaiknya digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan motivasi siswi dan informasi berkaitan Pengaruh Senam Latih Otak (*Brain Gym*) Terhadap Motivasi Belajar Siswi Kelas XI MA Ruhul Amin Yayasan SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Bagi Peneliti Selanjutnya : Sebaiknya peneliti selanjutnya dapat mengaplikasikan senam latih otak dengan motivasi belajar dalam skala yang lebih besar, dan variabel yang lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amborse, S. A. (2013, Oktober 15). *How Learning Works, 7 Research- Based Prinsiples for Smart Teaching*. Di akses November 10, 2018, dari Kompasiana: <https://www.kompasiana.com>
- Ardian, Iwan. (2018). The Effectiveness of Brain Gym in Increasing Cognitive Function of Eldery in Pucang Gading Social Rehabilitation Unit of Semarang . *NursLine Journal*. Vol.3 No.1 Hal.38.
- Crotty, J. M. (2013, Mar 13). *motivation matters : 40% of high school student chronically disengaged from school*. Di akses November 10, 2018, dari Forbes: <https://www.forbes.com>
- Dennison, P. E. (2010). *Brain Gym : Senam Otak*. Jakarta: Gramedia.
- Emda, Amna. (2017). Kedudukan Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran, *Lantanida Journal Vol.5 No. 2* , 93-196.
- Hanafiah. (2012). *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung: Refika Aditama.
- Harrison, D., Ting, Z., & Crishsostom, J. (2017). Analysis of the socio-Economic factor that contribute to childern school dropout in artisanal small-scale gold mining communities of tanzania. *Journal of Education and Practice*, Vol.8 No.14 Hal.71
- Husamah, Yuni, P., Restiana, A., & Sumarsono, P. (2018). *Belajar dan Pembelajaran*. Malang: UMM Press.
- Khuluqiyah, K., & Arief, A. (2012). Penerapan Zona Alfa Dengan Kegiatan Brain Gym Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Materi Alat-Alat Optik Dikelas VIII SMP Islam Krembung Sidoarjo. *Inovasi Pendidikan Fisika Vol.1 No.1* , 9-15.
- Nursalam. (2014). *Konsep dan Penerapan Metedologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nuryana, A & Purwanto, S. (2010). Efektivitas Brain Gym Meningkatkan Kosentrasi Belajar Anak. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi Vol.12 No. 1* , 88-99.
- Sitompul, D. S. (2017). Pengaruh Media Pembelajaran dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil belajar Desain Sistem Intruksional Pendekatan TPACK. *Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Pendidikan*. Vol.4 No.2 Hal.143.
- Yuliariatiningsih, M. S. (2013). *Penggunaan Metode Brain Gym untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini dalam Aspek Perkembangan Kognitif* . Universitas Pendidikan Indonesia Di akses Desember 31, 2018, dari Repository Universitas Pendidikan Indonesia: <http://repository.upi.edu>.
- Yusuf, S. (2009). *Program Bimbingan dan Konseling di sekolah* . Bandung: Rizqi Press.