EFEKTIVITAS BRAIN GYM (SENAM OTAK) DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR (*LEARNING PLATEAU*) PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI SMP NEGERI 3 TAMAN - SIDOARJO

SKRIPSI

DEPARTEMEN AGAMA PERPUSTAKAAN IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA

Diajukan Kepada
Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana
Ilmu Tarbiyah

PERPUSTAKAAN
IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA
No. KLAS K T-2009 001 PAI
No REG : T-2009/PAI/001
ASAL BUKU :
TANGGAL :

Oleh :

M. AGUS MUBAROK
NIM: D01303177

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS TARBIYAH
JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
MARET 2009

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh :
Nama : M AGUS MUBAROK
Nim : D01303177

Judul Skripsi : Efektivitas Brain Gym (Senam Otak) Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar (Learning Plateau) Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo

Telah diteliti, disetujui dan siap untuk diujikan

Surabaya, 16 januari 2009
Dosen Pembimbing

Drs. H. M. Musthofa, SH. M.Ag
Nip. 150227853

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh **M.Agus Mubarok** ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi,
Surabaya, 5 Pebruari 2009
Mengesahkan, Fakultas Tarbiyah
Institute Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dekan

Dr. Nur Hamim, M.Ag
NIP. 150 246 739

Ketua,

Drs. H.M. Musthofa Huda, SH, M.Ag
NIP. 150 227 853

Sekretaris,

Noor Tatik Handayani, M.PdI
NIP. 150 267 252

Penguji I,

Dr. H.Abd. Kadir. MA
NIP. 150 239 132

Penguji II,

Dra. Lilik Nofijantie, M.PdI
NIP. 150 274 383

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ABSTRAK

Proses belajar mengajar dapat berlangsung dengan baik apabila seorang pendidik mampu memberikan metode pengajaran yang tepat dan sesuai dengan mata pelajaran. Untuk itu dibutuhkan kreatifitas guru dalam menggunakan metode pengajaran sehingga siswa tidak mudah bosan dan jenuh. Biasanya seorang pendidik mengatasi kegagalan dengan membuat program baru untuk lebih memotivasi, menekan, memaksa dan mengulang-ulang pelajaran, yang menyebabkan siswa terperangkap dalam keadaan sindrom kegagalan. Maka dibutuhkan suatu metode yang dapat meningkatkan prestasi belajar dengan menggunakan keseluruan otak baik kiri maupun kanan, yaitu dengan menerapkan metode brain gym.

Berdasarkan proses pembelajaran diatas, penelitian ini muncul untuk mencari sejauh mana efektivitas metode brain gym dalam mengatasi kejenuhan belajar Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 3

Ada tiga permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini yaitu pertama bagaimana pelaksanaan metode brain gym di SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo. Kedua bagaimana kondisi tingkat kejenuhan belajar siswa pada Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo. Ketiga efektivitas brain gym dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa pada Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo

Adapun bentuk penelitian ini adalah kuantitatif yang bersifat penelitian sampling, sebab peneliti mengambil sebagian dari jumlah keseluruan siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo.

Mengenai pengumpulan data, peneliti menggunakan teknik yang berbentuk observasi, wawancara, dokumentasi, dan penyebaran angket.

Teknik observasi yang digunakan untuk mengetahui proses belajar, kondisi tingkat kejenuhan belajar siswa, kemudian teknik wawancara digunakan untuk mengambil informasi tentang sarana dan prasarana sekolah, pelaksanaan metode brain gym, teknik wawancara diajukan kepada kepala sekolah atau yang ditugaskan untuk mewakili, guru bidang studi Pendidikan Agama Islam (PAI), sedangkan teknik dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data kelembagaan sekolah, dan yang terakhir adalah penyebaran angket, teknik ini digunakan untuk mengetahui secara langsung pendapat siswa terhadap pelaksanaan metode brain gym dan jawaban siswa tentang kejenuhan belajar Pendidikan Agama Islam.

Dari hasil penelitian terbukti bahwa pelaksanaan metode brain gym di kelas IXA SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo terbilang baik, dan tingkat kejenuhan belajar pendidikan Agama Islam juga dalam nilai rata-rata cukup tinggi, kemudian setelah dikorelasikan ternyata brain gym sangat efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL i
HALAMAN JUDUL ii
HALAMAN MOTTO iii
PERSEMBAHAN iv
LEMBAR PERSETUJAN PEMBIMBING v
ABSTRAKSI vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 1
B. Definisi Operasional 8
C. Rumusan Masalah 11
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian 11
E. Hipotesa Penelitian 12
F. Metode Penelitian 13
1. Rancangan Penelitian 14
2. Populasi dan Sampel 15
3. Jenis dan Sumber Data 17
4. Teknik Pengumpulan Data 18
5. Teknik Analisa Data 20
G. Sistematika Pembahasan 23
BAB II KAJIAN TEORI
A. Pembahasan Tentang Brain Gym 25
1. Pengertian Brain Gym 25
2. Fungsi dan Kegunaan Brai Gym 35
3. Gerakan dan Langkah-Langkah Brain Gym 39

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Brain Gym Sebagai Salah Satu Metode dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar 54
B. Pembahasan Tentang Kejenuhan Belajar 56
1. Pengertian Belajar dan Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam 56
2. Faktor-Faktor Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam 61
3. Kejenuhan Belajar Dalam Pelaksanaan Pendidikan Agama Islam 64
4. Cara-Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam 72
C. Efektivitas Brain Gym Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam 76
BAB III PENELITIAN
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian 81
B. Kondisi Obyek Penelitian 88
C. Penyajian Data dan Analisis Data 97
BAB IV PENUTUP
A. Kesimpulan 125
B. Saran 126
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Data Guru SMP Negeri 3 Taman Sidoajo 88
2. Data Karyawan SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo 91
3. Data Siswa SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo 92
4. Perkembangan Jumlah Siswa SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo 93
5. Keadaan Sarana Dan Prasarana SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo 96
6. Daftar Nama-Nama Responden SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo 102
7. Data Hasil Angket Tentang Pelaksanaan Brain Gym 104
8. Siswa Senang Melakukan Brain Gym 106
9. Siswa Tidak Merasa Kesulitan Ketika Melakukan Gerakan Brain Gym 106
10. Perubahan Fisik Amupun Psikis Setelah Melakukan Gerakan Brain Gym . 107
11. Peningkatan Konsentarasi Setelah Melakukan Gerakan Rain Gym 107
12. Peningkatan Kemampuan Berbahasa 108
13. Peningkatan Dalam Memahami/Menganalisis Mata Pelajaran 109
14. Adanya Peningkatan Kemampuan Daya Ingat 109
15. Adanya Penurunan Tingkat Ketegangan/Kejenuhan 110
16. Adanya Penurunan Tingkat Keletihan 110
17. Peningkatan Kemampuan Panca Indra 111
18. Data Hasil Angket Tentang Kejenuhan Belajar PAI 112
19. Memililih Keluar Ketika Merasa Bosan Dalam Mengikuti Pelajaran 114
20. Rasa Ngantuk Ketika Mengikuti Pelajaran Yang Dianggap Sulit 115
21. Tidak Konsentrasi Dalam Menghadapi Materi Yang Banyak 115
22. Tujuan Pembelajaran Dijelaskan Terlebih Dahulu 116
23. Dampak Kemajuan Yang Diperoleh Setelah Mengikuti Materi Pelajaran . 116
24. Senang Ketika Guru Menggunakan Beberapa Metode Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar 117
25. Siswa Merasa Tidak Bisa Mengerjakan Soal Ulangan 118
26. Mengabaikan Pelajaran Ketika Kondisi Fisik Menurun 118
27. Meminta Jam Istirahat Ketika Kondisi Siswa Lelah 119
28. Meminta Ganti Metode Baru Ketika Sudah Bosan 119
29. Rekapitulasi Efektifitas Brain Gym Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam 121
30. Variabel X Terhadap Y 124

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu hal yang sangat urgen dalam membentuk kepribadian manusia. Dewasa ini pendidikan sangat dituntut untuk dapat menjawab semua kebutuhan manusia yang komplek seiring dengan perkembangan jaman. Tantangan yang dihadapi dalam dunia pendidikan adalah bagaimana mencetak manusia yang kreatif, intelektual, dan kamil.[1] Dalam perjalanan hidup manusia melalui jalur social yang begitu kompetitif yang mengakibatkan perubahan dan kemajuhan disegala bidang. Sebagai efek dari perkembangan pola fikir manusia, berbagai penemuan baru untuk sarana kehidupan semakin meningkat, kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan semakin pesat. Akibat dari itu semua tentu saja kebutuhan dan indeks hidup semakin tinggi.

Untuk menjawab fenomena di atas adalah dengan adanya pendidikan baik melalui jalur formal maupun non formal yang nantinya diharapkan mampu meningkatkan peserta didik menuju suatu perubahan kearah kemajuan. Sehingga tercipta manusia yang memiliki peradaban tinggi dan kreatif, tanggung jawab serta menjadi intelektual yang beriman.

---

[1] Zakiah Daradjat, *Metodelogi Pengajaran Agama Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), 77.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003 tentang system pendidikan nasional.

> *Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta tanggung jawab.*[2]

Untuk mencapai semua itu tidak bisa lepas adanya suatu proses belajar mengajar baik itu pendidikan umum maupun pendidikan agama. Proses belajar-mengajar dapat berlangsung dengan baik apabila guru sebagai salah satu pemegang tombak keberhasilan mampu menentukan metode pengajaran yang tepat dan sesuai dengan materi yang diajarkan, sehingga akan terwujud dinamika pembelajaran yang diharapkan. Untuk itu seorang pendidik tidak hanya dituntut mengetahui sejumlah materi yang diajarkan, akan tetapi harus menguasai beberapa metode pembelajaran guna kelangsungan pengetahuan ke peserta didik.

Guru yang selama ini *subject oriented* yaitu guru hanya menyampaikan apa yang terkandung dalam buku sampai habis, tanpa memperdulikan tujuan yang terkandung didalamnya. Untuk itu system pendidikan di Indonesia harus dirubah terutama system yang berkaitan dengan tenaga pengajar yang harus beralih ke *objective oriented* yaitu tugas guru mencapai tujuan/merealisasikan tujuan pengajaran pada peserta didik atau secara operasional tugas guru mencapai tujuan

---

[2]..., Undang-undang RI NO 20, Th 2003 tentang SISDIKNAS, (Jakarta, Cemerlang, 2003), 7.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bidang studi di sekolah. Jadi guru tidak hanya menyampaikan informasi akan tetapi juga bertanggung jawab atas jalannya proses belajar mengajar, yang berkaitan dengan perkembangan anak didik.[3]

Menurut Witting dalam bukunya "*psychology of learning*" tiap proses belajar mengalami tiga tahapan sebagai berikut:1. *Acquisition* yaitu, tahap perolehan atau penerimaan informasi. Siswa mulai menerima informasi sebagai stimulus dan melakukan respon terhadapnya sehingga timbul pemahaman dan prilaku baru.2. *Storage* yaitu, tahap penyimpanan informasi. Pada tahapan ini siswa secara otomatis akan mengalami penyimpanan, pemahaman, dan prilaku baru yang diperoleh ketika menjalani proses acquisition yang akan melibatkan fungsi STM (*short time memory*) dan LTM (*long time memory*) pada otak.3. *Retriveval* yaitu, tahap dimana siswa akan mengaktifkan kembali fungsi-fungsi sistem memorinya, misalnya ketika menjawab pertanyaan atau memecahkan masalah, atau dalam arti lain, upaya atau peristiwa mental dalam mengungkap dan memproduksi apa-apa yang tersimpan dalam memori berupa informasi, symbol, pemahaman, serta prilaku tertentu sebagai respon dari stimulus yang dihadapi.[4]

Dari beberapa tahapan di atas merupakan syarat yang harus dilampui secara berurutan dalam proses belajar mengajar demi mencapai tujuan pendidikan. Tetapi apabila salah satu dari beberapa tahapan di atas tidak dapat

---

[3] Ahmad Tafsir, *Metode Pengajaran Agama Islam*, (Bandung: PT.Remaja Rosdakarya, 1996), 13.

[4] Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2000), 110.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terpenuhi misalnya kesulitan menyampaikan informasi yang berkaitan dengan *STM* dan *LTM* pada memori, maka perlu adanya diagnosa khusus yang dimungkinkan terjadi kesulitan belajar yang berhubungan dengan kondisi siswa yang sangat menentukan dalam proses pembelajaran. Salah satunya adalah kejenuhan siswa dalam mempelajari mata pelajaran terutama pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam yang merupakan salah satu bidang study wajib yang harus diberikan kepada siswa dalam lembaga pendidikan formal di semua jenjang pendidikan, mulai dari pendidikan dasar sampai perguruan tinggi. Yang sama-sama memiliki dasar-dasar pelaksanaan baik dasar yuridis maupun Al Qur'an. Oleh sebab itu betapa pentingnya Pendidikan Agama Islam diberikan kepada siswa dalam rangkah membina dan meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, ada beberapa yang menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar siswa yaitu: *pertama* alokasi waktu yang disediakan hanya dua jam pelajaran dalam seminggu dengan muatan materi yang begitu padat dan penting, yaitu menuntut pemantapan pengetahuan hingga terbentuk watak dan kepribadian yang berbeda dengan muatan pelajaran lain[5], *kedua* lemahnya guru dalam mengembangkan pendekatan dan metode yang bervariatif karena dalam mengajar lebih ditekankan pada rana kognitifnya saja sehingga pengajaran identik

[5] Abdul Madjid, Dkk, *Pendidikan Agama Islam Berbasis Kompetensi;Konsep Dan Implementasi Kurikulum 2004*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya), 12.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan hafalan dan ceramah.[6] Kondisi seperti inilah yang akan menganggu siswa dalam menerima pelajaran sehingga menyebabkan kejenuhan belajar.

Dalam bahasa psikologi, jenuh dalam belajar lazim disebut *learning plateau* atau *plateau* (baca: pletou) saja. Menurut Reber (1988), kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang sedang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajarnya tidak mengalami kemajuan. Ketidakmajuan dalam belajar ini biasanya berlangsung dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya dalam seminggu. Jadi tidak berlangsung selamanya.[7]

Menurut Chaplin (1972), faktor penyebab kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa tersebut sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Selain itu, kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan *(boring)* dan letih *(fatigue)*. Namun, keletihan biasanya menjadi faktor penyebab utama yang justru dapat memunculkan perasaan bosan.[8] Gejala-gejala yang sering dialami adalah timbulnya rasa enggan, malas, lesu, dan tidak bergairah dalam belajar.[9]

---

[6] Ibid, 171.
[7] Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Raja Grafindo Pesada, 2005), 179
[8] Ibid, 180.
[9] Thursan *Hakim, Belajar Secara Efektif,*(Jakarta: Puspa Swara), 62.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Keletihan siswa bisa karena pancaindranya, fisiknya, atau mentalnya. Keletihan pancaindra, terutama mata dan telinga maupun keletihan fisik dapat diatasi dengan beristirahat cukup, tidur nyenyak, serta mengonsumsi makanan dan minuman bergizi. Sedangkan keletihan mental penanganannya tidak sesederhana menangani keletihan indra maupun fisik. Itulah sebabnya keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab kejenuhan belajar. Keletihan mental siswa di antaranya dapat disebabkan oleh kecemasan terhadap tuntutan standar keberhasilan belajar yang tinggi, pada saat siswa itu sendiri justru sedang dalam keadaan jenuh atau bosan belajar. Siswa juga letih mentalnya karena dihadapkan pada situasi kompetitif yang sangat berat, menghadapi ujian adalah salah satu kondisi yang diprediksi akan memunculkan kecemasan pada siswa dan berujung pada keletihan mental.[10]

Untuk mengatasi keletihan mental, *pertama* siswa dianjurkan beristirahat dan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dalam takaran yang cukup. *Kedua* peninjauan kembali jam-jam dan jadwal belajar, sehingga memungkinkan siswa lebih giat lagi belajar. *Ketiga* adalah motivasi dan kreatifitas guru dengan menggunakan beberapa metode pengajaran sehingga siswa tidak mudah bosan dan jenuh. Yaitu, dengan menerapkan metode brain gym pada sekolahan-sekolahan yang dilakukan sebelum pelajaran di mulai maupun

[10] Muhibbin Syah, *Psikologi Belajari*, 180.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

setelahnya selama kurang lebih lima menit.[11] Brain gym adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan oleh para murid di Educational Kinesiology (edu-K) untuk meningkatkan belajar mereka dengan menggunakan keseluruan otak. Gerakan-gerakan ini membuat segala macam pelajaran lebih mudah, dan terutama sangat bermanfaat bagi kemampuan akademik.[12] kata education berasal dari latin *educare* yang berarti "menarik keluar" kinesiology dikutip dari bahasa yunani *kenesis* yang berarti "gerakan" dan merupakan gerakan pelajaran tubuh manusia. Edu-K adalah suatu system yang memperdayakan semua orang yang belajar tanpa batas umur, dengan aktivitas gerakan-gerakan untuk menarik semua potensi seseorang, biasanya seorang pendidik mengatasi kegagalan dengan membuat program untuk lebih memotivasi, menekan, memaksa dan mengulang-ulang pelajaran, sehingga sebagian siswa bisa menerapkan dengan baik dan sebagian tidak, bahkan dapat mematikan potensi yang dimiliki siswa, maka ketidakmampuan ini menyebabkan siswa terperangkap dalam keadaan sindrom kegagalan.

Untuk menangulani masalah tersebut Paul E Denisson bersama istrinya melakukan beberapa penelitian mengenai masalah tersebut dan memperoleh suatu tesis bahwa gerakan silang efektif untuk meningkatkan kemampuan otak, karena gerakan silang merangsang bagian otak yang menerima informasi dan bagian

---

[11] Kartini Sapardjiman, *Brain Gym*, (Wordpress, 2007), http://atikofianti. wordpress. comhealth-brain-gym-senam-otak.

[12] Paul E. Dennison, dan Gail E. Dennison, *Brain Gym*, (Jakarta: PT.Grasindo, 1994), 1.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang mengungkapkannya, sehingga mempermudah proses pembelajaran dan dapat meningkatkan kemampuan otak secara berimbang antara otak kanan dan kiri.[13] Untuk mengetahui bagaimana efektifitas brain gym dalam mengatasi kejenuhan belajar maka perlu adanya penelitian secara ilmiah, dengan memilih judul **"Efektivitas Brain Gym Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam Di SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo"**

B. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman terhadap judul skripsi sebagaimana tersebut diatas, maka perlu perumusan definisi secara operasional terhadap beberapa istilah, terutama yang termasuk dalam variabel penelitian.

Adapun istilah-istilah yang kami anggap penting dalam judul skripsi ini adalah:

- Efektivitas : Suatu tahapan untuk mencapai tujuan sebagai mana yang diharapkan, jadi efektifitas apabila tujuan dari yang diharapkan bisa tercapai seperti yang diharapkan.[14]
- Brain gym : Brain gym adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan oleh para murid di educational kinesiology (edu-K) untuk meningkatkan belajar dengan

[13] David Cohen, *Olah raga Otak Melesatkan Otak Kiri Dan Kanan*, (Bandung: Jabal, 2007), 14.

[14] Saliman dan Sukardono, *Kamus Pendidikan Pengajaran Dan Umum*, (Jakarta: Reneka Cipta, 1993), 61.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menggunakankeseluruan otak. Gerakan-gerakan ini membuat segala macam pelajaran lebih mudah, dan terutama sangat bermanfaat bagi kemampuan akademik.[15]

Brain gym adalah suatu gerakan sederhana terangkai atas gerakan-gerakan tubuh baik itu kepala, tangan, kaki dengan pola yang dinamis dan menyilang. Gerakan ini mendorong keseimbangan aktivitas kedua belahan otak secara berimbang, sehingga otak dapat bekerja secara optimal dan lebih permanen.

- Kejenuhan : Padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat sesuatu, atau bisa juga diartikan bosan dalam rentang waktu tertentu yang dianggap mubazir dalam proses pembelajaran.[16]
- Belajar : Suatu usaha, perbuatan yang dilakukan secara sungguh-sungguh dengan sistematis, mendayagunakan semua potensi yang dimiliki, baik fisik, mental, serta dana, panca indra, otak serta anggota tubuh lainya, demikian dengan aspek-aspek kejiwaan meliputi intelengensi, bakat, motivasi, minat, dan sebagainya.[17] Kejenuhan belajar adalah suatu kejenuhan yang

[15] Paul E. Dennison, *Brain Gym*, 1.
[16] Muhibbin syah, *Psikologi Belajar*, 179.
[17] Ahmad Mudzakir, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Pustaka Setia, 1997), 34.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terjadi ketika proses pembelajaran sedang berlangsung, dimana siswa tidak mempu lagi memuat sesuatu informasi dan kurang bersemangat dalam menerima pelajaran, dengan ditandai munculnya rasa letih, kurang semangat, dan lesu, sehingga informasi yang diterima tidak dapat diterima dengan baik.

- Pendidikan Agama Islam

: Pendidikan Agama Islam adalah merupakan salah satu bidang study wajib yang harus diberikan kepada siswa dalam lembaga pendidikan formal disemua jenjang pendidikan, mulai dari pendidikan dasar sampai perguruan tinggi. Yang sama-sama memiliki dasar-dasar pelaksanaan baik dasar yuridis, riligius, maupun psikologis.

Jadi, efektifitas brain gym adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan untuk meningkatkan belajar dengan menggunakankeseluruan otak. Dan membuat pelajaran lebih mudah, sehingga meminimalisir terjadinya kejenuhan belajar pada mata pelajaran PAI, dimana anak merasa tidak dapat menerima pelajaran pada saat proses belajar mengajar. Dengan terapi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ini maka potensi yang di miliki anak didik dapat diaktualisasikan secara optimal.

Dari pengertian diatas penulis ingin mengetahui apakah ada pengaruh metode brain gym atau tidak, dalam mengatasi kejenuhan belajar pada mata pelajaran PAI siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang ditanyakan dan ingin dijawab adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan metode brain gym pada siswa di SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo?
2. Bagaimana kondisi tingkat kejenuhan belajar siswa pada Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo
3. Apakah brain gym efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa pada Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Berdasarkan masalah "efektivitas brain gym (senam otak) dalam mengatasi kejenuhan belajar (*learning plateau*) pada mata pelajaran Pendidikan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Agama Islam di SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo", maka ada dua tujuan pokok dari penelitian tersebut yaitu:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan metode brain gym pada siswa di SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo
2. Untuk mengetahuai bagaimana kondisi tingkat kejenuhan belajar siswa pada Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo
3. Untuk mengetahui apakah brain gym efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa pada Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo

Segala kegunaan pembahasan penelitian ini adalah:

1. Menambah hazanah ilmu pengetahuan dalam pendidikan Islam.
2. Sebagi bahan informasi dan suatu pengalaman bagi peneliti sebagai seorang calon pendidik guna meningkatkan dan menambah kapabilitas penelitian dalam mengelolah proses pembelajaran.
3. Bagi sekolah dan instansi-instansi pendidikan pada umumnya merupakan kontribusi tersendiri, atau minimal dapat dijadikan referensi tambahan guna mendukung tercapainya strategi pembelajaran yang lebih baik dan mengena.

E. Hipotesa Penelitian

Hipotesa adalah berasal dari gabungan kata antara hypo (dibawah) dan thesa (kebenaran). secara keseluruan "hipotesis" adalah dibawah kebenaran (kebenaran yang perlu di uji), hipotesis dapat juga diartikan sebagai suatu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.[18]

Jadi yang dimaksud dengan hipotesis adalah dugaan sementara tentang kebenaran mengenai hubugan dua variabel atau lebih, dalam hipotesis peneliti mengumpulkan data-data paling berguna untuk membuktikan hipotesis berdasarkan data yang terkumpul, peneliti akan menguji apakah hipotesis yang dirumuskan dapat naik statusnya menjadi tesa, atau sebaliknya tumbang menjadi hipotesis, apabila tidak terbukti.

Sesuai dengan perumusan masalah tersebut diatas, maka penulis dapat mengambil suatu dugaan sementara yang nantinya akan dibuktikan kebenarannya dalam penelitian.

- Hipotesa alternatiif atau kerja (Ha)

  Dalam penelitian ini adanya hubungan antara brain gym dengan kejenuhan belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo

F. Metode Penelitian

Kegiatan penelitian agar dapat berjalan lancar, sistematis, dan terarah sesuai dengan ujuan yang diharapkan maka perlu adanya metodologi penelitian.

---

[18] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1990), 57.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Metode penelitian adalah suatu ilmu untuk menarik kesimpulan tentang cara mencari kebenaran terhadap sesuatu secara ilmiah, dengan jalan mengumpulkan, menganalis data.[19] Agar diperoleh kejelasan tentang masalah ini, maka penulis akan menguraikan hal-hal sebagai berikut:

1. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan rencana yang akan dibuat oleh peneliti sebagai dasar/pegangan kegiatan yang dilakukan. Dalam hal ini variabel adalah obyek penelitian, atau yang menjadi titik perhatian suatu penelitian, dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu:

a. Variabel bebas (independent)

Yaitu merupakan variabel tunggal yang berdiri sendiri yang tidak di pengaruhi variabel lain.[20]

Dalam penulisan ini, peneliti menjadikan brain gym sebagai variabel bebas yang diberi simbol (x).

Adapun indikator-indikator dalam variabel ini adalah

1) Air dan sakelar otak
2) Pernafasan
3) Gerakan menyeberangi garis tengah
4) Gerakan meregangkan otot

---

[19] Cholid Narbuko, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara), 2.
[20] Ibid, 119

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5) Gerakan energi dan penguatan otot

b. Variabel terikat (dependent)

Yaitu jenis variabel yang berubah atau muncul ketika penelitian mengintroduksi, atau juga sering disebut variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain.[21]

Dalam penelitian ini, peneliti menjadikan kejenuhan belajar siswa sebagai variabel terikat yang di beri simbol (y)

Adapun indikator-indikator dalam variabel ini adalah:

1) Hilangnya semangat belajar
2) Sering meninggalkan jam pelajaran
3) Mudah lelah/letih dalam belajar
4) Tidak bisa konsentrasi dalam belajar
5) Sulit menerima pelajaran

2. Populasi Teknik Sampling dan Penentuan Sampel

a. Populasi. Dalam sebuah penelitian merupakan komponen penting yang tidak dapat diabaikan, sebelum mengumpulkan data harus siapa dan apa saja populasinya. Sedangkan yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan obyek penelitian mungkin berupa manusia, gejala-gejala,

[21] Ibid, 199.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

benda, pola, sikap, tingkah laku, dan sebagainya yang menjadi subyek penelitian.[22]

Sebagaimana dinyatakan Drs. Sumanto populasi adalah: seluruh obyek didalam penelitian yang dijadikan sebagai subyek penelitian.[23] Sehubungan dengan penelitian ini yang menjadi populasi adalah semua siswa-siswi Di SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo yang melakukan proses pembelajaran. Adapun jumlah perinciannya adalah sebagai berikut: kelas VII = 200 siswa, kelas VIII = 230 siswa, kelas IX =188 siswa. Maka jumlah keseluruhan adalah 618 siswa. Dan yang terkait dengan lembaga tersebut termasuk guru, tenaga admisistrasi, kepala sekolah dll.

b. Sampel. Jika kita hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut dinamakan dengan penelitian sample. Sample adalah bagian populasi yang akan diteliti.[24]

Menurut Prof Dr. Suharsini Arikunto untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subyek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semuanya sehingga peneliti merupakan penelitian populasi, sebaliknya jika subyeknya lebih dari itu maka dapat diambil dari 10-15% atau 20-25%.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakansampel purposifve atau sampel bertujuan. Karena jumlah siswa kelas IX lebih dari 100 siswa

---

[22] Sapari Imam Asy'ari, *Metode Penelitian Social*, (Surabaya:Usaha Nasional, 1983), 60.
[23] Cholid Narbuko, *Metode Penelitian*, 107.
[24] Sutrisno Hadi, *Metodelogy Research*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1986), 76.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang dijadikan subyek penelitian, maka peneliti hanya mengambil 20% dari jumlah keseluruhan.

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis data

Dalam suatu penelitian pasti memerlukan jenis data untuk menetapkan informasi yang digunakan untuk menjawab pertanyaan atas suatu masalah, yaitu masalah yang telah dirumuskan sehingga tercapai tujuan yang diharapkan.

Data adalah hasil pencatatan peneliti, baik berupa fakta maupun angka, dalam hal ini data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah tentang:

1) Data Kualitatif yaitu: Data yang hanya dapat diukur secara tidak langsung, dalam hal ini misalnya:

   a) Gambaran umum sekolahan (sejarah berdirinya, letak geografis, keadaan sarana dan prasarana, struktur organisasi sekolahan)

   b) Metode brain gym di SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo

   c) Kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo

2) Data Kuantitatif Yaitu: Data yang hanya dapat diukur secara langsung, atau dapat dihitung, dalam hal ini misalnya:

   1. Keadaan sarana dan prasarana

   2. Jumlah siswa, guru, dan karyawan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Sumber Data

1) Sumber data primer adalah sumber data yang bersumber langsung dari penelitian untuk tujuan tertentu.[25]Dalam penelitian ini yang termasuk sumber data primer adalah siswa.

2) Sumber data sekunder adalah sumber data yang disimpulkan terlebih dahulu oleh orang yang berada di luar penelitian.[26] Dalam penelitian ini yang termasuk sumber data sekunder adalah dokumentasi dan angket.

4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam hal ini metode yang digunakan untuk mengumpulkan keterangan-keterangan atau data sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi adalah penelitian dengan memperhatikan sesuatu dengan menggunakanmata yang meliputi kegiatan pemusatan perhatian terhadap sesuatu obyek dengan melalui penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba, dan pengecap.[27]

Sedangkan menurut Pauline V Young. "Observasi adalah suatu penelitian yang dijalankan secara sistematis dan sengaja diadakan dengan

---

[25] Surakman Suharanra, *Pengantar Penelitian Dasar Metode Teknik*, (Jakarta: Tarsilo, 1990), 135.

[26] Ibid, 162.

[27] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, 204

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menggunakanalat indra terhadap kejadian-kejadian yang langsung di tangkap pada waktu kejadian terjadi".

Dalam metode ini penulis menggunakan jenis observasi partisipan dan juga non partisipan hanya berperan sebagi pengamat tanpa ikut ambil bagian dalam pembinaan, Metode ini digunakan untuk memperoleh data yang berhubungan dengan kejenuhan belajar PAI siswa, untuk mengetahui keadaan sekolah, sarana dan prasarana.

b. Interview

Interview adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewancara untuk memperoleh informasi dari sumber informasi,dengan mengajukan sejumlah pertanyaan secara lisan dan dijawab secara lisan pula.intervew yang dilakukan peneliti adalah jenis interview bebas akan tetapi juga mengingat akan data apa yang akan dikumpulkan.[28]

Metode ini digunakan peneliti untuk mewawancarai kepala sekolah, atau yang ditugaskan untuk mewakili, guru bidang studi pendidikan agama Islam (PAI), dan siswa. Metode ini digunakan untuk mencari data yang berhubungan dengan sejarah berdirinya SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo, saranana dan prasarana, bagaimana pelakasaan brain gym, mengetahui kondisi kejenuhan belajar siswa pada mata pelajaran PAI.

---

[28] *Ibid*, 201.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Metode angket

Metode angket adalah alat pengumpulan data yang digunakan dalam teknik komunikasi tidak langsung dihubungi melalui daftar pertanyaan tertulis yang dikirim denagan media tertentu.[29]

Penulis menggunakan metode ini untuk mencari data yang berhubungan langsung dengan keadaan subyek yang berupa 1) pelaksanaan brain gym 2) kejenuhan belajar siswa pada meta pelajaran PAI di SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo.

d. Dokumentasi

Dokumentasi adalah data mengenai hal-hal atau fariabel yang berupa catatan, transkip, buku, surat kabar, majalah, prasaati, notulen, rapat, lengger, agenda, dan sebagainya.[30]

5. Teknik Analisa Data.

Sebagai tindak lanjut dari pengumpulan data, maka data yang telah diperoleh tersebut harus dianalisis sesuai dengan keperluan, yang bertujuan untuk mencari kebenaran yang telah diperoleh, sehingga dari sini bisa ditarik kesimpulan hasil penelitian yang dilakukan sebagai berikut:

---

[29] Sutrisno Hadi, *metodologi*, 155.
[30] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, 206.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) Teknik Analisa Data Non Statistik

Teknik analisa data non statistik adalah suatu teknik analisis data yang bertujuan mencari konklusi dari data yang ada. Sehingga dapat diketahui jawaban atas permasalahan yang pertama dan yang kedua, yaitu pelaksanaan brain gym dan kejenuhan belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam, adapun tekniknya adalah prosentasi sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} x100\%$$

Keterangan: P = presentasi

F = frekuensi

N = jumlah responden

Setelah mendapat prosentase hasilnya dapat dikelompokkan atau ditafsirkkan dengan kalimat yang berisikan kualitatif sebagai berikut:

76% sampai dengan 100% = kategori sangat baik

56 % sampai dengan 75% = kategori baik

40% sampai dengan 55% = kategori cukup baik

0% sampai dengan 40% = kategori kurang baik

b) Teknik Analisa data statistik

Sesuai dengan masalah yang diteliti yaitu efektivitas brain gym dalam mengatasi kejenuhan belajar, maka untuk menganalisis data dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

meguji hipotesis secara statistik penulis menggunakanteknik koefisien korelasi regresi person.

Menurut Suharsini Arikunto, koefisien korelasi adalah suatu alat statistik yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dari variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara varisbel-variabel.

Dengan demikian yang perlu penulis analisis dalam penelitian ini adalah brain gym sebagai independen variabel dengan simbul X dikorelasikan dengan kejenuhan belajar siswa sebagai dependent variabel dengan lambang Y

Adapun teknik koefisea korelasi yang dipergunakan adalah korelasi regresi person: y = a + bx

Dan juga digunakan korelasi product moment, dengan rumus sebagi berikut:

$$R = \frac{N\Sigma xy - (\Sigma x)(\Sigma ya)}{\sqrt{N\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2 = N\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2}}$$

Keterangan : Rxy : angkah indeks korelasi"r"product moment

Xy : jumlah skor x dan y setelah di kalikan

X : jumlah skor x setelah dikuadratkan lebh dulu

Y : jumlah skor y setelah dikuadratkan lebh dulu

N : jumlah responden

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jumlah hasil perkalian dikonsultasikan ke tabel nilai "r" product moment dengan terlebih dahulu mencari derajat (df) dengan rumus df = n-n.r

Jika harga r hitung lebih kecil dari "r" product moment, maka korelasi tersebut tidak signifikan, begitu pula sebaliknya, dalam memberikan interprestasi secara sederhana terhadap angka indeks korelasi"r" product moment(y) pada umumnya digunakan sebagai berikut:

Besarnya r	Interprestasi
0,000-0,20	Sangat lemah atau rendah
0,20-0,40	Lemah atau cukup rendah
0,40-0,70	Cukup
0,70-0,90	Kuat atau tinggi
0,90-1,00	Sangat kuat atau tinggi

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam memahami skripsi ini, maka penulis sajikan sistematika dari pembahasan yang ada dalam skipsi ini yaitu sebagai berikut:

Bab pertama sebagai pembahasan pendahuluan didalamnya dikemukakan latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan kegunaan penelitian, hipotesa penelitian, metode penelitian, sistematika pembahasan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bab kedua memuat kajian teori didalamnya diuraikan tentang brain gym (senam otak), meliputi pengertian brain gym, fungsi dan kegunaan brain gym, gerakan dan langkah-langkah penerapan brain gym, dan brain gym sebagai salah satu metode dalam mengatasi kejenuhan belajar. Disamping itu juga diuraikan tentang pengertian belajar dan kejenuhan, factor-faktor kejenuhan, kejenuhan belajar dalam pelaksanaan pendidikan agama Islam, cara-cara mengatasi kejenuhan belajar, dan korelasi antara brain gym dengan kejenuhan belajar pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam.

Bab tiga merupakan laporan hasil penelitian, yang menguraikan tentang gambaran umum obyek penelitian, penyajian data, dan analisis data.

Bab empat adalah penutup, terdiri dari kesimpulan, saran-saran, dan lampiran-lampiran kemudian daftar pustaka.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pembahasan Tentang Brain Gym

1. Pengertian Brain Gym

Brain gym adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan oleh para murid di Educational Kinesiology (edu-K) untuk meningkatkan belajar mereka dengan menggunakan keseluruan otak. Gerakan-gerakan ini membuat segala macam pelajaran lebih mudah, dan terutama sangat bermanfaat bagi kemampuan akademik.[1]

Brain gym adalah latihan yang terangkai atas gerakan-gerakan tubuh yang dinamis dan menyilang, senam ini mendorong keseimbangan kedua belahan otak secara bersama, sehingga potensi kedua belahan otak akan lebih seimbang, dan dapat bekerja secara optimal.

Gerakan-gerakan brain gym ini adalah inti dari *Educational Kinesiology*. Yang berasal dari kata education yakni educare yang berarti menarik keluar. Sementara itu, kinesiology berasal dari bahasa Yunani, yakni kinesis, artinya gerakan. Jadi kinesiology adalah ilmu tentang gerakan tubuh manusia. Atau dalam kata lain Educational Kinesiology adalah suatu bentuk

[1] Paul E. Dennison, dan Gail E. Dennison, *Brain Gym*, (Jakarta: PT.Grasindo, 1994), 1.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

proses penarikan pengetahuan secara alami melalui gerakan-gerakan yang terkait dengan aktivitas kedua belahan otak secara keseluruhan.[2]

Educational Kinesiology untuk selanjutnya disingkat Edu-Kinestetik, merupakan metode yang dikembangkan oleh Paul E. Dennison, selama 19 thn menjadi Direktur Valley Remedial Group Learning Center di California Amerika. Metode yang diciptakannya ini bertujuan untuk menolong para pelajar agar memanfaatkan seluruh potensi belajar alamiah (yang terpendam), melalui gerakan tubuh dan sentuhan.

Senam otak dilakukan untuk meningkatkan kemampuan belajar siswa dengan menggunakan keseluruhan otak, sehingga siswa menguasai bagian-bagian otak yang sebelumnya terhambat. Gerakan-gerakan brain gym ditampilkan secara klinis, untuk mempersiapkan anak melakukan ketrampilan fisik yang dibutuhkan mereka dalam belajar membaca, menulis, dan memahami konsep-konsep mata pelajaran, sehingga lebih mudah dalam menerima dan mengeluarkan informasi yang mereka peroleh.

Otak merupakan organ tubuh yang berfungsi sebagai pusat kontrol dan kendali atas semua sistem di dalam tubuh. Otak yang juga merupakan pusat kecerdasan atau pusat kemampuan berpikir ini mulai dibentuk selang beberapa saat setelah terjadinya konsepsi (proses peleburan inti sel telur dan inti sel sperma).[3]

---

[2] Paul E. Dennison dan Gail E. Dennison, *Brain Gym*, 1.
[3] Gatot Ibrohim, *Superkomputer di Kepala Anda*, www.humanmedicine.net.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Otak merupakan salah satu organ tubuh yang didalamnya mengalir berjuta-juta arus listrik kecil yang berfungsi menyampaikan informasi dan memberikan perintah ke seluruh bagian tubuh, arus listrik inilah yang mengendalikan seluruh aktivitas manusia.

Arus listrik itu berjalan dalam serabut saraf, meski merupakan beberapa sel, otak hanya bekerja dengan sel-sel saraf. Sistem saraf inilah menyampaikan informasi ke otak untuk diolah, ditafsirkan, dikembalikan sebagai perintah untuk berperilaku, semakin rimbun sel syaraf nya maka semakin banyak hubungan yang ditimbulkan oleh sel-sel tersebut yang biasanya disebut sinapsis.[4]

Otak dapat dibagi kedalam tiga bagian umum yaitu otak depan, otak tengah, otak belakang, didasarkan pada saat manusia masih berbentuk embrio. Kemudian mengalami perubahan posisi sejalan dengan perkembangan janin dalam kandungan.[5]

a. Otak belakang terletak didasar kepala, yang mempunyai empat bagian fungsional yaitu:

   1) Medulla oblogata adalah tititk awal saraf tulang belakang dari sebelah kiri badan menuju bagian kanan badan, begitu juga sebaliknya. Medulla mengontrol fungsi otomatis otak, seperti detak jantung,

---

[4] Soemarmo Markam, dkk. *Latihan Vitalitas Otak* (Jakarta: Grasindo, 2005), 3.

[5] David, Cohen, *Olah Raga Otak Melesatkan Otak Kiri Dan Kanan* (Banduang: Jabal, 2007), 7.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sirkulasi darah, pernafasan dan pencernaan.

2) Pons merupakan stasiun pemancar yang mengirimkan data ke otak bersama dengan formasi reticular. Ponslah yang menentukan apakah kita terjaga atau tertidur.

3) Formasi reticular memiliki peranan penting dalam mengatur gerakan dan perhatian. Formasi reticular seolah-olah berfungsi untuk mengaktifkan bagian lain dalam otak.

4) Cerebellum disebut juga otak kecil yang berkerut sehingga hampir seperti otak besar (otak secara keseluruhan). Cerebellum mengontrol banyak fungsi otomatis otak.[6]

b. Otak tengah merupakan pusat saraf dalam lingkup kecil.

Otak tengah adalah lanjutan dari informasi reticular dan merespon pendengaran dan penglihatan (seperti gerak mata). Otak tengah adalah bagian terbesar pada otak bagian yang paling utama adalah korteks yang mengandung +10 milliar saraf yang terletak pada lapisan luar otak. Dan juga merupakan puncak fungsional otak yang merespon terhadap fungsi yang lebih rumit tindakan sengaja dan kesadaran.[7]

c. Otak Depan.

Adapun bagian dari otak depan adalah sebagai berikut:

---

[6] Ibid, 7.
[7] David Cohen, *Olahraga Otak*, 8.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Thalamus terdiri dari sejumlah pusat saraf dan berfungsi sebagai "tempat penerimaan" untuk sensor data dan sinyal-sinyal motorik. Contohnya untuk mengirim data dari mata dan telinga menuju bagian yang tepat dalam korteks.
2) Hypothalamus yang berfungsi untuk mengontrol nafsu makan dan syahwat dan mengatur kepentingan biologis lainnya. Hypothalamus, thalamus, otak tengah, dan otak belakang bersama-sama membentuk "*tangkai batang*" otak (the brain stem). Yang berfungsi untuk mengatur seluruh proses kehidupan yang mendasar, jika batang otak tersebut kekurangan vitamin maka akan mengakibatkan apa yang disebut brain death atau kelumpuhan otak.
3) System Limbic dalam bahasa Latin berarti batas, sistem limbic memungkinkan kita mengontrol insting/naluri. System limbic terdiri dari tiga bagian: amygdale, dan setrum yang berfungsi mengontrol kemarahan, agresi, dan ketakutan serta hippocampus yang berfungsi sangat penting dalam merekam memori baru.
4) Korteks adalah helaian saraf yang tebalnya kurang dari 15 mm, tapi luas bagianya mencapai 155 cm, korteks menyusun 70 persen bagian otak. Lapisan korteks yang erat kaitannya dengan tengkorak manusia membuat otak nampak berkearut, saraf dalam korteks memproses data. Korteks mempunyai sejumlah struktur dan bagian-bagian fungsional.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Yaitu belahan kiri dan kanan, kedua belahan tersebut dihubungkan oleh sebuah "bundle serat tebal" yang disebut corpuscallosum, yang bekerja membantu menyatukan aktifvitas otak (memberitahukan otak kiri apa yang dilakukan otak kanan, juga sebaliknya).[8]

Menurut Dr Paul Maclean seorang mantan Director Laboratarium Otak dan Prilaku Pada Institute Kesehatan Mental Amerika Serikat, dalam teorinya (*otak triune*) mengklarifikasikan otak menjadi tiga bagian yaitu:

1. Otak Reptil (batang otak)

   Otak reptile bermula dari batang otak yang terletak di dasar otak dan terhubung dengan tulang belakang. Otak ini berfungsi sebagai pusat kendali, system syaraf otonomi, dan untuk mengatur fungsi utama tubuh seperti denyut jantung dan pernafasan. Selain itu otak reptile juga berfungsi mengatur reaksi seseorang terhadap bahaya atau ancaman dengan menggunakan pendekatan "lari atau melawan" saat otak reptile aktif, seseorang tidak bisa berfikir. Yang berperan dalam hal ini adalah insting atau cara berfikir dan bertindak yang terbentuk berdasarkan hasil latihan.[9]

2. Otak Mamalia (system limbic)

   Bagian tengah otak yang "membungkus "batang otak. Limbic

---

[8] Ibid, 10.
[9] Adi W. Gunawan, *Genius Learning Strategy*, 58.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berasal dari bahasa latin *limbus*, yang berarti batas atau kerah. System limbic berfungsi untuk mengendalikan emosi, dan juga membantu memelihara homeostatic, "lingkungan" yang stabil didalam tubuh. ia mengendalikan hormone, rasa haus, rasa lapar, seksualitas, pusat-pusat rasa senang, metabolisme, funsi kekebalan, dan bagian terpenting dalam memori jangkah panjang.[10]

System limbic terbagi dalam berbagai bagian:

a. Amigdala: yaitu bagian otak yang berfungsi membantu mengatur emosi
b. Hippocampus: berfungsi membentuk memori jangkah panjang
c. Thalamus: berfungsi mengaktifkan sensor indra yang sedang menerima informasi dari luar untuk dibawa ke neokortek (otak berfikir)
d. Hypothalamus: yang berfungsi sebagai mengontrol hormon-hormon seksual, agresi, tekanan darah, suhu badan, rasa haus.

3. Otak Berfikir (neokortek)

Tebal kortek hanya sekitar seperdelapan inci dan bentuknya berupa lipatan-lipatan. Jika dibentangkan ukuranya kira-kira sama dengan luas satu halaman Koran, dan merupakan tempat bersemayamnya kecerdasan. Neokortek berhubungan dengan melihat, mendengar, menciptakan,

---

[10]*Ibid*, 59.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berfikir, semua kecerdasan yang lebih tinggi berada dalam neokortek.[11] Secara lebih terperinci korteks dapat dibagi kedalam bagian-bagian yang disebut lobus

a. Lobus Frontal, berpengaruh terhadap perilaku. Kalau ada gangguan perilaku, misalnya orang gila, agresif, suka merusak, perilakunya terganggu, maka masalahnya terdapat di daerah frontal. Antara lobus kanan dan kiri terdapat perbedaan. Frontal kiri lebih cenderung ke sikap agresif, sedang yang kanan perilakunya cenderung diam. Lobus yang letaknya di bagian dahi depan ini juga merupakan pusat bicara, terutama yang sebelah kiri.
b. Lobus Temporal, bertanggung jawab soal ingatan. Bagian ini juga berperan sebagai pusat pengertian bahasa (reseptif). Dengan bantuan lobus yang terletak di samping kepala ini orang bisa mengerti apa yang dibicarakan orang lain. Jadi apa yang diterima melalui pendengaran akan diartikan oleh temporal kiri. Hal ini terutama untuk mempelajari bahasa verbal (yang didengar dan baca).
c. Lobus Pariental, memungkinkan manusia dapat merasakan sesuatu melalui indera perasa. Lobus yang letaknya dibagian tengah di permukaan korteks ini akan menerjemahkan apa yang dirasakan itu. Pembagian kerjanya berseberangan, artinya bagian kiri lobus parietal

[11] Colin Rose, *Accelerated Learning For The 21 Century*, hal 48.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akan mengatur indera perasa tubuh bagian kanan, semisal tangan kanan, atau kaki kanan. Sedangkan bagian kanan lobus akan mengatur indera perasa tubuh bagian kiri

d. Lobus Oksipital, merupakan pusat penglihatan. Di sini manusia mengerti apa yang dilihat karena telah diproses atau diinterpretasi, berada dibagian belakang. Semua input yang melalui penglihatan itu akan masuk melalui mata, diteruskan ke otak bagian belakang, dari sana akan diinterpretasi atau diproses, dianalisa, sehingga kemudian manusia bersangkutan akan paham apa yang dilihat. Di perbatasan antara lobus temporal, lobus parietal, dan lobus oksipital ada bagian yang berfungsi sebagai pusat baca tulis.[12]

Selain dibagi berdasarkan lobus, kortek juga dibagi menjadi belahan kiri dan kanan.

a. Otak belahan kiri atau *left cerebral hemisphere*, merupakan bagian otak yang bertugas berfikir secara kognitif dan rasional. Bagian ini memiliki karakteristik khas yang bersifat logis, maatematis, analitis, vertical, kuantitatif, intelektual, obyektif, dan mengontrol system motorik bagaian tubuh kanan.[13]

b. Otak belahan kanan atau *right cerebral hemisphere* walaupun secara

---

[12] Gatot Ibrohim, *Superkomputer di Kepala Anda*, www.humanmedicine.net.

[13] Joy Wycoff, *Menjadi Super Kreatif Melalui Metode Pemetaan Pikiran* (Bandung: Mizan Media Utama, 2002), 35.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

struktural sama dengan otak kiri, tetapi ada perbedaan fungsi yaitu berfikir secara afektif dan relasional, memiliki karakteristik kualitatif, impulsive, spiritual, emitional, artistic, imajinatif, simbolis, simultan, intuitif, dan memgontrol gerak motorik bagian tubuh belahan kiri.[14]

Namun perlu dipahami bahwa dalam otak, kedua bagian otak itu memang berbeda fungsinya tapi sehari-hari mestinya bekerja sama dengan serasi dan integratif. Untuk dapat bekerja sama serasi, integratif, harmonis, dan seimbang antara otak sebelah kiri dan kanan terdapat korpus kolosum.[15]

Selain dari kedua belahan tersebut di dalam kortek ada juga yang disebut otak kecil yang berfungsi mengontrol keseimbangan (misalnya untuk berjalan), dan melakukan gerakan yang terkoordinir terutama untuk aktivitas motorik. Sehingga manusia dapat melakukan gerakan-gerakan yang lancar, terkoordinir, serasi, dan selaras. Otak kecil juga berperan (walaupun tidak terlalu dominan) dalam mengontrol fungsi berpikir, dan juga dalam pengendalian emosi. Sedangkan batang otak berfungsi menyalurkan informasi ke atau dari otak. Gangguan terjadi jika arus informasi ini terganggu.[16]

---

[14] Ruki Santoso, *Right Brain Mengembangkan Kemampuan Otak Kanan Untuk Kehidupan Lebih Berkualitas* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), 11.

[15] Karl Al Brecht, *Daya Berfikir Metode Peningkatan Potensi Berfikir* (Semarang: Dahara Prize, 1994), 21.

[16] Gatot Ibrohim, *Superkomputer di Kepala Anda*, www.humanmedicine.net.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Fungsi dan Kegunaan Brain Gym

Otak sebagai pusat kegiatan tubuh akan mengaktifkan seluruh organ dan system tubuh melalui pesan-pesan yang disampaikan melewati serabut syaraf secara sadar maupun tidak sadar. Pada umumnya, otak bagian kiri bertanggung jawab untuk pergerakan bagian kanan tubuh dan sebaliknya. Dengan brain gym, maka tiga dimensi otak akan diaktifkan secara keseluruhan.

a. Fungsi Brain Gym Dalam Dimensi Otak

1) Fungsi Dimensi Lateralitas

Tubuh manusia dibagi menjadi sisi kiri dan kanan, sifat ini yang memungkinkan dominasi salah satu, misalnya menulis dengan tangan kanan atau kiri, dan juga untuk integrasi kedua sisi tubuh (*bilateral integration*), yaitu untuk menyeberangi garis tengah tubuh untuk bekerja di "*bidang tengah*". Bila ketrampilan ini sudah dikuasai, orang akan mampu memproses kode linear, symbol tertulis (mis.tulisan), dengan dua belahan otak dari kedua jurusan: kiri ke kanan atau kanan ke kiri, yang merupakan kemampuan dasar kesuksesan akademik. Ketidakmampuan untuk menyeberangi garis tengah mengakibatkan apa yang di sebut "*ketidakmampuan belajar*" (learning disable) atau "dislekta".[17] Dalam literature lain menyebutkan

[17] Paul E. Dennison dan Gail E. Dennison, *Brain Gym*, 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahwa dimensi laterality berfungsi untuk melancarkan seluruh gerakan tubuh, dan kemampuan bergerak dan berfikir dalam waktu yang sama, dan mengkoordinasi bagian satu dengan bagian yang lain terutama dalam hal penglihatan, pendengaran, dan gerakan di bagian tengah, daerah di mana kedua bagian saling melengkapi. Ketrampilan ini memberikan dasar pada kemampuan baca, menulis, dan komunikasi.[18]

2) Fungsi Dimensi Pemfokusan

Pemfokusan adalah kemampuan menyeberangi "garis tengah partisipan " yang memisahkan bagian depan dan belakang tubuh, dan juga bagian belakang (occipital) dan depan otak (frontal lobe). Garis tengah partisipan adalah garis bayangan vertical di tengah tubuh (dilihat dari samping), tergantung partisipasi batin pada suatu kegiatan apabila seorang berada di depan atau belakang garis tersebut. Ketidak lengkapan perkembangan refleksi menghasilkan ketidakmampuan untuk secara mudah mengekspresikan diri sendiri dan ikut aktif dalam proses belajar. Murid yang mengalami focus-kurang (*underfocused*), disebut "kurang perhatian" atau "kurang pengertian" "terlambat bicara" atau "hiperaktif" sementara sebagian lain ada anak yang terlalu mengalami focus-lebih(overfocused) dan berusaha terlalu keras.[19]

---

[18] Http/www.surya-online/senamotakdalamkehidupansehari-hari.htm.hal 2.
[19] Paul E. Dennison dan Gail E. Dennison, *Brain Gym*, 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Fungsi Dimensi Pemusatan

Pemusatan adalah kemampuan menyeberangi garis pisah antara bagian atas dan bawah tubuh dan mengkaitkan fungsi dari bagian atas dan bawah otak: bagian tengah system limbis (mid-brain) yang berhubungan dengan informasi emosional serta otak besar (cerebrum) untuk berfikir yang abstrak. Ketidakmampuan untuk mempertahankan pemusatan ditandai oleh ketakutan yang tak beralasan, cenderung bereaksi.atau ketidakmampuan untuk merasakan atau menyataakan emosi. Gerakan yang membuat system badan menjadi relaks dan membantu menyiapkan siswa untuk mengolah informasi tanpa pengaruh negarif adalah inti dari pemusatan.[20]

b. Kegunaan brain gym

Brain Gym membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat sehingga kegiatan belajar/bekerja berlangsung menggunakan seluruh otak (whole brain).[21]Sehingga mengakibatkan sebagai berikut:

1) Stress emosional berkurang dan pikiran lebih jernih
2) Hubungan antar manusia dan suasana belajar/bekerja lebih rileks dan senang

[20] Ibid, 2.
[21] Kartini Sapardjiman, *Brain Gym*,(Wordpress, 2007), http://atikofianti.wordpress.comhealth-brain-gym-senam-otak.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Kemampuan berbahasa dan daya ingat meningkat
4) Orang menjadi lebih bersemangat, lebih konsentrasi, lebih kreatif dan efisien
5) Orang merasa lebih sehat karena stress berkurang
6) Prestasi belajar dan bekerja meningkat.

Keuntungan Brain Gym dalam meningkatkan kemampuan belajar dengan mengsinergikan kedua belah otak secara bersamaan.

1) Memungkinkan belajar dan bekerja tanpa stress
2) Dapat dipakai dalam waktu singkat (kurang dari 5 menit)
3) Tidak memerlukan bahan atau tempat khusus
4) Dapat dipakai dalam semua situasi termasuk saat belajar/bekerja
5) Meningkatkan kepercayaan diri
6) Menunjukkan hasil dengan segera
7) Dapat dijelaskan secara neurofisiologi : "why learning is not all in your head" by Dr. Carla Hannaford
8) Sangat efektif dalam penanganan seseorang yang mengalami hambatan dan stress belajar.
9) Memandirikan seseorang dalam hal belajar, dan mengaktifkan seluruh potensi dan keterampilan yang dimiliki seseorang.
10) Diakui sebagai salah satu tehnik belajar yang paling baik oleh National Learning Foundation Amerika Serikat.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Gerakan dan Langkah-Langkah Brain Gym

a. The Middle Movement (Gerakan Menyeberangi Garis Tengah)

Gerakan menyeberang garis tengah berpusat pada ketrampilan yang diperlukan untuk gerakan bagian tubuh kiri dan kanan dengan melewati bagian tengah tubuh. Garis tengah vertical tubuh adalah acuan penting yang diperlukan untuk semua kemampuan dua sisi tubuh.bidang tengah adalah area di mana bidang penglihatan kiri dan kanan saling tumpang-tindih. Bidang tengah ini memerlukan peranan kedua mata dan semua otot yang bersangkutan untuk bekerja sama dengan baik sebagai satu tim sehingga kedua mata berfungsi sebagai satu kesatuan. Gerakan menyeberabgi garis tengah merupakan prasyarat untuk koordinasi tubuh secara keseluruhan dan kemudahan belajar dalam area penglihatan-dekat. Dan juga dapat membantu mengintegrasikan penglihatan dengan kedua mata (*binocular*), pendengaran dengan kedua telinga (*binaular*), serta sisi kiri dan kanan dari otak dan badan.[22]

1) Cross Crawl (gerakan silang)

Pelajar menggerakkan secara bergantian pasangan kaki dan tangan yang berlawanan, seperti pada gerakan jalan di tempat. Gerakan ini saling mengaktifkan hubungan kedua sisi otak dan merupakan gerakan pemanasan untuk semua kertampilan yang

[22] Paul E. Dennison dan Gail E. Dennison, *Brain Gym*, 5.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memerlukan penyeberangan garis tengah bagian lateral tubuh. Seperti gerakan pada merangkak, berjalan dan berlari. Para ahli berteori bahwa gerakan silang mengaktifkan pusat bicara dan bahasa di otak, yang merangsang pada otak bagian penerimaan informasi (*reseptive)* dan juga bagian yang mengungkapkannya (*expressive)*, sehingga memudahkan proses belajar yang terintegrasi.[23]

2) Lazy 8 (8 tidur)

Menggambar 8 tidur atau symbol "tak terhingga" memungkinkan pembaca untuk menyeberangi garis tengah visual tanpa berhenti, dengan demikian mengaktifkan mata kanan dan kiri serta mengintegrasikan bidang penglihatan kanan dan kiri. Angkah 8 digambarkan dalam posisi tidur dengan titik tengah yang jelas, yang memisahkan wilayah lingkaran kiri dan kanan dan dihubungkan dengan garis yang tersambung. Gerakan ini di pakai dalam belajar untuk mengembangkan kesadaran kinestetik dan perabaan/sentuhan terhadap mereka yang mempunyai masalah belajar yang parah. Secara neurology para pelajar ini tidak siap untuk menyeberangi garis tengah visual.dengan melakukan 8 tidur dapat menghilangkan pembalikan huruf atau pemutarbalikan urutan dalam membaca dan menulis.

---

[23] Ibid, 7.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Double Doodle (coretan ganda)

Coretan ganda adalah kegiatan menggambar di kedua sisi tubuh yang dilakukan dalam bidang tengah untuk menunjang kemampuan agar mudah mengetahui arah dan orientasi yang berhubungan dengan tubuh, ketika murid telah merasakan perbedaan antara kiri dan kanan, maka saat menggambar dan menulis, dia menempatkan dirinya di pusat tersebut. Sehingga gerakan keluar atau kedalam, ke atas atau ke bawah, selalu dihubungkan dengan pusat tersebut, coretan ganda paling baik dilakukan dengan otot utama lengan dan bahu. Coteran ganda membantu pengembangan ketrampilan kerja sama kedua mata, koordinasi mata-tangan, domonasi tangan, pemusatan penglihatan kesuatu titik yang sekat, dan kegunaan bidang tengah.

4) Al phabert 8s (abjd 8)

Abjad 8 mengadaptasi bentuk 8 tidur sebagai tempat meletakkan huruf kecil dari a ke t (huruf-huruf ini berkembang dari system arab; huruf u sampai z dari abjad Romawi). Aktivitas ini mengintegrasikan gerakan yang menyangkut pembentukan huruf-huruf, memampukan penulisnya untuk menyeberangi garis tengah visual tanpa mengalami kebingungan, setiap huruf secara jelas di tempatkan pada salah satu sisi, kiri atau kanan dari garis tengah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bentuk 8 telah digunakan dalam membantu siswa yang menderita "*disleksia*"dan "*disgrafia*" parah.

5) The Elephant (gajah)

Gerakan gajah mengaktifkan bagian dalam telinga untuk keseimbangan dan kesetimbangan yang lebih baik, juga mengintegrasikan otak untuk mendengar dengan kedua telinga, membuat relak otot-otot tengkuk yang tegang, yang sering timbul sebagai reaksi terhadap bunyi atau gerakan bibir yang berlebihan sewaktu membaca dalam hati. Pada gerakan gajah, batang tubuh, kepala, lengan, dan tangan bekerja sebagai satu kesatuan, yang bergerak di sekeliling bayangan 8 tidur dari jarak jauh, dengan focus mata melewati tangan.seluruh tubuh ikut bergerak, bukan hanya lengan saja tapi keseluruan.[24]

6) Need Roll (putaran leher)

Putaran leher menunjang relaknya tengkuk dan melepaskan ketegangan yang disebabkan oleh ketidakmampuan menyeberangi garis tengah visual atau untuk bekerja dalam bidang tengah.Bila gerakan ini dilakukan sebelum membaca dan menulis, maka akan memicu kemampuan penglihatan dengan kedua mata (binocular) dan pendengaran dengan kedua telinga (binaular) secara bersama. Kepala

[24] Adi W. Gunawan, *Genius Learning Strategy*, 275.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diputar di posisi depan saja, setengah lingkaran dari kiri ke kanan dan sebaliknya, tidak disarankan memutar kepala hingga ke belakang.

7) The Rocker (olengan pinggul)

Olengan pinggul mengendorkan punggung bawah dan tulang kelangkang (sacrum) dengan memijat kelompok otot *hamstring* otot gluteus (otot-otot di paha dan sekitar pantat), juga menstimulasi saraf pinggul yang melemah karena terlalu lama duduk. Ketika tulang kelangkang dapat bebas bergerak, otak diaktifkan juga karena berada pada ujung jalur susunan saraf pusat. Peredaran cairan serebrospinal di tulang belakang distimulasikan sehingga tubuh bekerja secara efisien. Gerakan ini sangat berguna bagi siswa yang kurang bisa memusatkan pikiran dan tidak bisa mengerti materi pelajaran, Sehingga benar-benar dapat mengoptimalkan kemampuan mereka dalam proses balajar.[25]

8) Belly Breathing (Pernafasan Perut)

Pernapasan perut mengingatkan murid untuk tetap bernapas selama suatu kegiatan mental atau fisik yang berat. Bernapas harus memperlebar rangka dada dari depan ke belakang, kiri ke kanan, dan atas ke bawah, termasuk rongga perut. ketika bernapas pendek, dada terangkat sedikit saja, aliran oksigen keotak terbatas, sedangkan bernapas dengan benar mengalirkan banyak oksigen sehingga

[25] Paul E. Dennison dan Gail E. Dennison, *Brain Gym*, 20.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengingkatkan fungsi otak yang mengakibatkan tersedianya banyak energi untuk berfikir, berbicara, dan bergerak.[26]

9) Cross Crawl Sit-Sups (gerakan silang berbaring)

Gerakan silang berbaring memperkuat bagian perut, mengendorkan punggung bawah, dan mengaktifkan integrasi otak kiri dan kanan. Gerakan ini mengembangkan koordinasi otot-otot utama di sekitar bagian tubuh yang berkenaan dengan sikap tubuh dan menunjang keteraturan seputar garis tengah tubuh. Dr.Dennison menemukan bahwa gerakan ini dapat mengkoordiasikan kedua sisi tubuh dan otaknya secara lebih baik dan bernafas menjadi lebih ringan dan lebih otomatis.[27]

10) Energizer (pengisian energi)

Gerakan pengisian energi yaitu gerakan di mana anak tersebut duduk di kursi, kedua lengan bawah dan dahi di letakkan diatas meja. Tangan ditempatkan didepan bahu dengan jari-jari meghadap sedikit ke dalam, dengan menarik nafas si anak merasakan nafasnya mengelir kegaris tengah seperti pancuran energi, gerakan ini berhubungan dalam meningkatkan kemampuan memahami dan berfikir rasioanal.

[26] Ibid, 21.
[27] Ibid, 24.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

11) Think of An X (bayangkan)

X Merupakan pola organisasi otak untuk menyeberangi garis garis tengah lateral. Idealnya, melalui proses berakhirnya masa bayi dengan tahapan satu sisi dan tahap perkembangan cross-lateral, bagian otak kiri menggerakan sisi kanan tubuh dan bagian otak kanan menggerakan sisi kiri. seluruh bagian otak belajar melalui gerakan untuk bekerja sama, membuat kedua sisi dapat memproses penerimaan dan pengekspresian. X juga mengingatkan pada 8 tidur, mengaktifkan bagian otak kiri dan kanan untuk menggerakan dan menenangkan tubuh, dan mengaktifkan kedua mata untuk penglihatan binokuler.

b. Lengthening Activities (Gerakan Meregangkan Otot).

Gerakan meregangkan otot berguna untuk mengembangkan dan menguatkan hubungan-hubungan saraf yang memungkinkan mereka untuk menyambungkan antara apa yang telah mereka ketahui di otak bagian belakang dengan kemampuan untuk mengelolah dan mengungkapkannya di otak bagian depan. Gerakan ini sangat efektif digunakan untuk melepaskan reflek yang terkait dengan ketidakmampuan berbahasa dengan spesifik, mekanisme kelangsungan hidup yang ada di batang otak (brainstrem), sudah lengkap perkembangannya selama 5 bulan pertama kehidupan untuk mengambil data sensorik dari lingkungan. Jika seseorang dibanjiri banyak informasi, organisme ini akan merespon dengan menarik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

atau menahan diri sampai merasa cukup aman untuk maju dengan lebih mudah, satu refleks fisiologi terhadap bahaya adalah kontraksi otot. hal ini mempengaruhi sikap tubuh dengan memendekkan tendon di bagian belakang tubuh, dari kepala sampai tumit sehingga mengganggu keseimbangan di dalam telinga (vestibular) dan kesadaran ruang gerak. Respon kontraksi ini dikalangan dokter *chiropractic* bidang *Sacro-Occipital Chiropractic Technique* (SOT) di kenal sebagai *"tendo-guard reflex"*, dapat menjadi kebiasaan yang sukar atau tidak dapat dihilangkan tanpa latihan yang intensif.[28]

1) The Own (burung hantu)

Gerakan burung hantu dimaksudkan untuk menunjukkan kepada ketrampilan-ketrampilan penglihatan, pendengaran dan putaran kepala. Gerakan ini bisa melepaskan ketegangan tengkuk dan bahu yang timbul karena stres, khususnya ketika mengangkat buku berat atau ketika mengkoordinasikan mata untuk membaca atau kemampuan melihat dekat lainnya. Lebih dari itu gerakan burung hantu melepaskan ketegangan akibat sub-vokalisasi selama membaca. Gerakan burung hantu juga memperpanjang otot tengkuk dan bahu, dengan mengantur kembali jangkauan gerakannya dari peredaran

[28] Paul E. Dennison dan Gail E. Dennison, *Brain Gym*, 29.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

darah keotak untuk meningkatkan kemampuan focus, perhatian, dan ingatan.[29]

2) Arm Activation (mengaktifkan tangan)

Mengaktifkan tangan merupakan gerakan isometric untuk menolong diri sendiri yang memperpanjang otot-otot dada atas dan bahu. Kontrol otot untuk gerakan-gerakan motorik kasar dan motorik halus berasal dari area ini, Dr Dennison mengamati bahwa ketika ketegangan motorik kasar pada bahu dan dada dilepaskan maka ketrampilan motorik halus meningkat sehingga memudahkan semua kemampuan gerakan motorik halus. Pada gerakan ini sangat penting untuk kestabilan tubuh, terutama pada perkembangan gerakan-gerakan tertentu untuk kemampuan koordinasi mata dan tangan yang berhubungan langsung dengan kemapuan menulis.

3) The foot flex (lambaian kaki)

Gerakan lambaian kaki merupakan gerakan untuk mengembalikan panjang alamiah tendon pada kaki dan tungkai bawah. Dengan mempertahankan tendon betis di posisi yang memanjang sambil mengaktifkan atau melambaikan kaki maka reflek penahan menjadi relaks, gerakan ini berhubungan dengan kemampuan mengungkapkan diri, berbicara, dan perkembangan bahasa.

---

[29] ibid, 31.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) The calf pump (pompa betis)

Adalah suatu gerakan guna mengembalikan panjangan alamiah dari tendon pada kaki dan tungkai bawah. Gerakan pompa betis dikembangkan untuk menbawa kesadaran kedaerah betis, tempat asal naluri untuk menahan diri, murid sering menjadi aktif berpartisipasi dan dapat mengakses kemampuan berbahasa begitu reflek otak untuk menahan diri dilepaskan.

5) The gravity glider (luncuaran gravitasi)

Gerakan luncuran gravitasi merupakan aktifitas pembelajaran ulang untuk mengembalikan keadaan alamiah dari hamstringt, pinggul dan sekitarnya (pervis). Yaitu dengan menyilangkan kaki dipergelanganya dan merentangkan tangan depan, lalu meluncurkan ke daerah kaki. Pada gerakan ini tubuh teraasa terorganisasi dan kemampuan belajar dalam hal mengatur dan mengorganisasi juga meningkat.

6) Grounder (pasang kuda-kuda)

Gerakan pasang kuda-kuda adalah kegiatan gerakan meregangkan otot yang membuat relaks kelompok otot *ileopsoas*. Otot-otot ini menegang karena duduk lama atau stres di daerah pelvis; yang membatasi gerakan dan kelenturan. Ketegangan ini pada pinggul menimbulkan kekakuan *sacrum*, memperpendek nafas, dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengganggu gerakan tulang kepala. Kelompok otot ileopsoas merupakan salah satu bagian terpenting tubuh karena menstabilkan dan merupakan kelompok otot dasar bagian tubuh, kelenturannya penting bagi keseimbangan, koordinasi seluruh tubuh, dan focus tubuh.[30]

c. Senergy Exercises And Deepening Attitude (Gerakan Meningkatkan Energi Dan Penguatan Sikap)

Gerakan meningkatkan energi dan penguatan sikap positif mengaktifkan kembali hubungan-hubungan saraf tubuh dan otak sehingga memudahkan aliran energi elektromagnetis keseluruh tubuh, gerakan ini menunjang perubahan elektrik dan kimiawi yang berlangsung selama semua kejadian mental dan fisik. Lingkaran energi di tiga dimensi tubuh (kiri-kanan, atas-bawah, belakang-depan, dan sebaliknya), membangun dan mendukung kemampuan mudah mengetahui arah juga sadar akan sisi kiri dan kanan. Gerakan meningkatkan energi dan penguatan sikap memperkuat informasi penting dari perabahan/sentuhan dan kinestetik mengenai hubungan-hubungan internal tubuh.

Pada saat stress meningkat, tingkat andrenalin naik, sehingga terjadi penurunan tegangan listrik di membran-membran sel-sel saraf. Menyiapkan tubuh untuk bereaksi "berkelahi atau lari'. Dalam kondisi ini

[30] Ibid, 41.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tubuh bereaksi untuk bertahan hidup, gerakan meningkatkan energi dan menunjang sikap positif mengaktifkan *neocortex* dan dengan demikian memfokuskan kembali energi elektrik kepusat-pusat berfikir yang masuk akal. Hal ini mengaktifkan fungsi parasimpatetik dan mengurangi pelepasan adrenalin, dengan meningkatkan tegangan elektrik membran saraf, pikiran, dan tindakan dikoordinasikan kembali.[31]

1) Brain Buttons (sakelar otak)

Sakelar otak (jaringan lunak di bawah tulang selangka di kiri dan kanan tulang dada) dipijat dengan satu tangan, sementara tangan yang lain memegang pusar. Gerakan terletak persis di atas dan menstimulasi arteri karotis yang membawa darah segar (mengandung cukup oksigen) ke otak. Menempatkan satu tangan pada pusar membangun kembali pada pusat gravitasi tubuh, menyeimbangkan stimulus dari *labyrinthus vestibularis* (pusat equilibrium di telinga bagian dalam). Sakelar otak membangun dasar kinestetik untuk kemampuan penglihatan, di mana kemampuan anak menyeberangi garis tengah lareral tubuh untuk meningkatkan secara dramatis.[32]

---

[31] Paul E. Dennison dan Gail E. Dennison, *Brain Gym* 44.
[32] Ibid, 48.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Earth Buttons (tombol bumi)

Tombol bumi menentukan garis tengah lateral dengan jelas (antara kiri dan kanan). Kedua tangan di letakkan di depan garis tengah lateral, tarik perhatian murid pada titik pusat acuan, yang diperlukan untuk mengambil keputusan tentang posisi obyek dalam suatu ruangan. Saat murid dapat mengorganisasikan bidang pandang pada tubuhnya sendiri, mata, tangan, dan seluruh tubuhnya lebih koordinasi.ujung jari satu tangan menyentuh bawah bibir ujung jari lainnya di pinggir atas tulang kemaluan. Gerakan ini sangat berguna untuk menstimulasi otak, melepaskan kelelahan mental, dan memungkinkan perubahan focus penglihatan yang diperlukan untuk melihat keatas dan kebawah.[33]

3) Balance Buttons (tombol imbang)

Tombol imbang dengan segera menyeimbangkan ketiga dimensi: kiri-kanan, atas-bawah, dan belakang-depan. Mengembalikan ke bagian belakang otak (occiput) dan daerah telinga bagian dalam membatu memulihkan keseimbangan tubuh secara keseluruhan. Menurut Richard H. Tyler bahwa tombol imbang menghilangkan "back to front switching" yang mendalam, sehubungan dengan otot tengkuk yang lemah, stress yang berkepanjangan, atau luka si kepala,

[33] Ibid, 50.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

begitu juga dengan sindrom yang merupakan dari refleks *tendon guard* yang mengambat kita berpartisipasi penuh secara ekspresi atau reseptif, terutama dalam hal bahasa. Apabila otot tengkuk kuat dan gerakan-gerakan halus makin bisa dilakukan, maka jaringan saraf antara otak dan tubuh berfungsi sebagai secara optimal.[34]

4) Space Button (tombol angkasa)

Tombol angkasa adalah titik awal dan akhir *meridian gubernur* yang sesuai ilmu akupuntur, berhubungan dengan otak, tulang belakang, dan system saraf pusat. Ketika distimulasi, mereka menunjang penyaluran zat-zat yang diperlukan otak melalui darah dan cairan serebrospinal;hal ini penting berfungsi untuk optimal dan relaks. Garis tengah mengaktifkan garis-garis tengah dari ketiga dimensi tubuh.[35]

5) The energy yawn (menguap berenergi)

Menguap merupakan refleks pernafasan alami yang meningkatkan peredaran udara keotak dan merangsang seluruh tubuh. Menguap sambil menyentuh tempat-tempat yang tegang di rahang menolong menyeimbangkan tulang tengkorak dan menghilangkan ketegangan di kepala dan rahang. Lebih dari 50% hubungan saraf

[34] Ibid, 52.
[35] Ibid, 54.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

antara otak dan tubuh melewati daerah rahang. Hubungan antara proprioseptor di rahang, pinggul, dan kaki adalah kunci keseimbangannya yang akan memperbaiki dalam hal penglihatan.

6) The thinking cap (pasang telinga)

Gerakan pasang telinga membantu pemusatan perhatian terhadap pendengaran. Dan juga menghilangkan ketegangan pada tulang-tulang kepala, dengan ibu jari dan telunjuk, pijat secara lembut daun telinga sambil menarik keluar, pasang telinga mengaktifkan *formation reticularis* otak untuk mengesampingkan suara yang mengganggu dan tidak perlu agar lebih mendengar bahasa atau suara lain yang berarti, dengan gerakan ini arti kata-kata lebih cepat di mengerti. Irama, suara, dan bayangan ditangkap dan dipahami secara bersama.

7) Hook- Ups (kait relaks)

Kait relaks menghubungkan energi listrik dari pusat pertahanan hidup (survival center) di otak bagian belakang ke otak bagian tengah system limbis), dan neo kortekx, tempat pusat-pusat untuk pemikiran yang masuk akal. Dengan demikian mengintegrasi kedua belahan otak, meningkatkan kordinasi motorik halus, dan meningkatkan pemikiran logis, melalui gerakan menghisap dan gerakan menyilang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

8) Positif Points (titik positif)

Titik positif ini merupakan titik keseimbangan *neorovaaascular* untuk meridian perut. Orang menahan stress di perut sehingga membuat sakit perut dan perut tegang, pola ini sering terjadi ketika perkembangan cortical yang rumit sering terjadi, titik positif mermbuat darah mengalir dari hipotalamus ke otak bagian depan yang berfungsi sebagai tempat pikiran logis. Gerakan ini dilakukan dengan cara menyentuh tititk di atas kedua mata dengan ujung jari tiap tangan, titik berada pada dahi depan di tengah antara batas rambut dan alis.[36]

4. Brain Gym Sebagai Salah Satu Metode Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar

Brain gym adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan oleh para murid di Educational Kinesiology (edu-K) untuk meningkatkan belajar mereka dengan menggunakan keseluruan otak. Gerakan-gerakan ini membuat segala macam pelajaran lebih mudah, dan terutama sangat bermanfaat bagi kemampuan akademik.[37]

Biasanya pendidik mengatasinya kejenuhan belajar dengan cara membuat program untuk lebih memotivasi, menekan, mengulang-ulang

[36] *Paul E. Dennison dan Gail E. Dennison, Brain Gym*, 61.
[37] Ibid, 1.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"memaksa" belajar. Program semacam ini berhasil sampai tingkat tertentu. Mekanisme intergritas otak diperlukan untuk menyerap pelajaran secara keseluruhan.

Jalan keluarnya adalah belajar dengan seluruh otak, melalui pembaharuan pada pola bergerak dan kegiatan brain gym sehingga pelajar menguasai juga bagian-bagian otak yang sebelumnya terhambat.

Brain gym adalah serangkaian gerakan sederhana terangkai atas gerakan-gerakan tubuh yang dianamis dan menyilang. Brain gym mendorong keseimbangan aktivitas kedua belahan otak secara bersama, sehingga potensi kedua belahan otak akan seimbang, dan optimal.

Gerakan brain gym menghubungkan bagian-bagian otak dan menyebabkan kita dengan mudah belajar melalui panca indra, mengingat apa yang kita pelajari, bisa belajar lebih santai, selain itu juga bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan dalam penglihatan, pendengaran, belajar memori, ekspresi diri, dan mengkoordinasikan bagaian tubuh pada anak.[38]

Brain gym meningkatkan kemampuan untuk belajar dan menguasai pengetahuan pada tingkat mendalam dan meliputi keseluruan otak. Pengetahuan baru terjadi bila orang dalam keadaan santai, dan mudah mengakses system syaraf mereka untuk melihat, mendengar,dan dengan perasaan nyaman dapat mengekspresikan perasaan- perasaan mereka. Belajar

---

[38] Http/www.surya-online/senamotakdalamkehidupansehari-hari.htm. 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cenderung lebih permanent dan dapat menerima dan menerapkan bila seseorang dalam keadaan tidak tegang, stress, atau bosan.

Pada intinya gerakan brain gym itu untuk meningkatkan konsentrasi pada siswa, sehingga siswa dapat belajar belajar dengan menggunakan semua potensi yang dimiliki untuk mencapai tujuan belajar, sehingga siswa tidak merasa jenuh dan letih dalam belajar, ketika siswa dibekali dengan metode-metode yang dapat meningkatkan pola fikir mereka, maka mereka tidak akan beranggapan bahwa belajar adalah aktivitas yang membosankan.

B. Pembahasan Tentang Kejenuhan Belajar

1. Pengertian Tentang Belajar dan Kejenuhan

a. Pengertian Belajar

Definisi belajar menurut sebagian orang beranggapan bahwa belajar adalah semata-mata mengumpulkan atau menghafalkan fakta-fakta yang tersaji dalam bentuk informasi /materi pelajaran. Disamping itu, ada pula sebagian orang yang memandang belajar sebagai latihan belaka seperti yang tampak pada latihan membaca dan menulis.

Berikut ini akan dikemukakan beberapa interpretasi dari para ahli mengenai definisi belajar sebagai berikut:

Menurut Skinner (1985) dalam bukunya *Educational Psychology : The Teaching-Leaching Process,* berpendapat bahwa belajar adalah suatu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

proses adaptasi (penyesuaian tingkah laku) yang berlangsung secara progresif.[39]

Hilgard dan Bower (1975) dalam bukunya *Theories of Learning* mengemukakan "belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku terhadap sesuatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalaman yang berulang-ulang dalam situasi itu, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan respon pembawaan, kematangan, atau keadaan-keadaan sesaat seseorang (misalnya kelelahan, pengaruh obat, dan sebagainya).[40]

Chaplin (1972) dalam buku *Dictionary of Psychology* membatasi belajar dengan dua macam rumusan yaitu antara lain:

1) Belajar adalah perolehan perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai akibat latihan dan pengalaman.
2) Belajar ialah proses memperoleh respon-respon sebagai akibat adanya latihan khusus.[41]

Morgan (1978) dalam buku *Introduction to Psychology mengemukakan* "belajar adalah setiap perubahan yang relative menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagi suatu hal dari latihan dan pengalaman".[42]

---

[39] Muhibbin syah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), 64.
[40] Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Banduang: PT Remaja Rosdakarya, 2006), 84.
[41] Muhibbin syah, *Psikologi Belajar*, 65.
[42] Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, 84.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Witherington dalam buku *Educational Psychology* "belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru dari pada reaksi yang berupa kecakapan, sikap, kebiasaan, kepandaiaan, atau suatu pengertian".

Reber (1989) dalam kamusnya *dictionary of psychology* membatasi belajar dengan dua definisi yaitu antara lain :

1) Belajar adalah proses memperoleh ilmu pengetahuan. Pengertian ini biasanya dipakai dalam pembahasan psikologi kognitif yang oleh sebagian ahli dipandang kurang representative karena tidak mengikutsertakan perolehan keterampilan non kognitif.
2) Belajar adalah suatu perubahan kemampuan bereaksi yang relatif langgeng sebagai hasil latihan yang diperkuat.

Dalam definisi ini terdapat empat macam istilah yang essensial dan perlu di soroti untuk memahami proses belajar, istilah-istilah tersebut meliputi:

a) Relatively Permanent (yang secara umum menetap)
b) Response Potentiality (kemampuan bereaksi)
c) Reinforced (yang di perkuat)
d) Practice (praktek atau latihan)[43]

[43] Muhibbin syah, *Psikologi Belajar*, 66.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Istilah relatively permanent, konotasinya ialah bahwa perubahan yang bersifat sementara seperti perubahan karena mabuk, lelah, jenuh, dan perubahan karena kematangan fisik tidak termasuk belajar.

Istilah response potentiality, berarti menunjukkan pengakuan terhadap adanya perbedaan antara belajar dan penampilan atau kinerja hasil-hasil belajar. Hali ini merefleksikan keyakinan bahwa belajar itu merupakan peristiwa hipotesis yang hanya dapat dikenali melalui perubahan kinerja akademik yang dapat diukur.

Istilah reinforced, konotasinya ialah bahwa kemajuan yang di dapat dari proses belajar mungkin akan musnah atau sangat lemah apabila tidak diberi penguatan.

Sementara itu, istilah yang terakhir yaitu practice, menunjukkan bahwa proses belajar itu membutuhkan latihan yang berulang-ulang untuk menjamin kelestarian kinerja akademik yang telah dicapai siswa.[44]

Bertolak dari berbagai definisi yang telah diutarakan di atas maka, secara umum belajar dapat dipahami sebagai tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relative menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif, sehubungan dengan pengertian ini perlu diutarakan sekali lagi bahwa perubahan

---

[44]*Ibid*, 66.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tingkah laku yang timbul akibat proses kematangan fisik, keadaan mabuk, lelah dan jenuh tidak dapat dipandang sebagai proses belajar.

b. Pengertian Kejenuhan Pendidikan Agama Islam

Kejenuhan secara etimology berarti *padat atau penuh*, sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Jenuh juga berarti *jemu atau bosan*. Dalam belajar tidak mustahil siswa mengalami kejenuhan, hanya saja tidak semua siswa memiliki keberanian untuk mengungkapkan keadaan tersebut, baik kepada gurunya atau kepada orang tuanya, mungkin khawatir mendapat respons yang tidak sesuai harapannya. Seorang siswa yang dalam keadaan jenuh belajar, sistem akalnya tak bekerja sebagaimana mestinya dalam menerima informasi atau pengalaman baru.

Dalam bahasa psikologi, jenuh dalam belajar lazim disebut *learning plateau* atau *plateau* (baca: pletou) saja. Menurut Reber (1988), kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.[45]

Sedangkan dalam bukunya Thursan hakim kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu,

[45]*Ibid*, 179.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak bersemangat, atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.[46]

Jadi yang dimaksud dengan kejenuhan adalah kondisi siswa kurang bergairah dan semangat dalam menerima pelajaran dan timbul perasaan khawatir dan takut dalam belajar. Seorang siswa yang sedang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajarnya tidak mengalami kemajuan. Ketiadaan kemajuan dalam belajar ini biasanya berlangsung dalam rentang waktu tertentu.

2. Faktor Kejenuhan belajar Pendidikan Agama Islam

Faktor Penyebab kejenuhan menurut Chaplin (1972), kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa tersebut sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Selain itu, kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniyahnya karena bosan *(boring)* dan letih *(fatigue)*. Namun, keletihan biasanya menjadi faktor penyebab utama yang justru dapat memunculkan perasaan bosan.[47]

---

[46] Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, 62.
[47] Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, 180.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Keletihan siswa bisa karena panca indranya, fisiknya, atau mentalnya (Cross, 1974). Keletihan panca indra, terutama mata dan telinga maupun keletihan fisik dapat diatasi dengan beristirahat cukup, tidur nyenyak, serta mengonsumsi makanan dan minuman bergizi. Sedangkan keletihan mental penanganannya tidak sesederhana menangani keletihan indra maupun fisik. Itulah sebabnya keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab kejenuhan belajar. Keletihan mental siswa di antaranya dapat disebabkan oleh kecemasan terhadap tuntutan standar keberhasilan belajar yang tinggi, pada saat itu siswa sendiri justru sedang dalam keadaan jenuh atau bosan belajar. Siswa juga letih mentalnya karena dihadapkan pada situasi kompetitif yang sangat berat. Menghadapi ujian adalah salah satu kondisi yang diprediksi akan memunculkan kecemasan pada siswa dan berujung pada keletihan mental.[48]

Sebagimana disebutkan dalam bukunya Muhibbin Syah, sedikitnya ada empat faktor penyebab yang mengakibatkan kejenuhan belajar yaitu:

1. Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulakan oleh keletihan itu sendiri.
2. Karena kecemasan siswa terhadap standar/patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang studi tersebut.

[48] Ibid, 180.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Karena siswa berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelek yang berat.
4. Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan ia belajar dengan bikinan sendiri (*self imposed*).

Sedangkan dalam bukunya Thursan Hakim menyebutkan faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar antara lain:

1) Cara dan metode belajar yang tidak bervariasi

Sering kali guru tidak menyadari bahwa pengunaan metode yang monoton akan menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar, untuk itu guru di tuntuk untuk lebih kreatif dalam menciptakan atau menggunakan metode belajar yang bervariasi dalam proses belajar mengajar.

2) Belajar hanya di tempat tertentu

Balajar di tempat tertentu dengan kondisi ruang yang tetap akan menyebabkan kejenuhan. Belajar lebih rileks dan santai dengan kondisi yang beda yang akan mengakibatkan kinerja otak lebih optimal.

3) Suasana belajar yang tidak berubah-ubah

Kondisi seperti ini akan meyebabkan terjadinya kejenuhan, maka kita harus pandai-pandai menciptakan suasana baru sebagai bentuk penolakan terhadap kejenuhan belajar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Kurang aktivitas rekreasi dan tempat hiburan

Sebagimana hal nya dengan aktivitas fisik, proses berfikir yang merupakan aktivitas mental juga bisa menimbulkan kelelahan pada saat belajar, dengan ditandai gejala rasa enggan, malas, lesu, dan tidak bersemangat dalam belajar, dan dibutuhkan istirahat dan penyegaran sebagi bentuk dari kelelahan akibat proses belajar yang banyak menyita energi mental.

5) Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar

Ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar dapat menimbulkan kejenuhan belajar. Faktornya adalah banyaknya pelajaran yang dirasakan sangat sulit, para pengajar yang ditakuti, jumlah pelajaran yang di anggap terlalu banyak untuk dipelajari dengan intensitas waktu yang singkat akibat dari penundaan jam belajar.[49]

3. Kejenuhan Belajar Dalam Pelaksanaan Pendidikan Agama Islam

Dalam pelaksanaan pendidikan tidak menuntut kemungkinan terjadi suatu kejenuhan, begitu juga dengan pelaksanaan pendidikan agama islam, yang mana siswa diharapkan mampu menerima apa yang telah disampaikan guru dan bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan tujuan pembelajaran. Jadi siswa tidak hanya faham secara teoritis akan tetapi juga

[49] Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, 63-65.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

secara praktis, untuk itu guru harus benar-benar faham apa yang seharusnya diajarkan terhadap siswa, jika sesuatu yang diajarkan kepada siswa adalah sesuatu yang menjenuhkan, maka siswa akan bereakasi dengan kejenuhan itu. Dan akan menghentikan penerimaan yang disampaikan oleh guru dan siswa tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik, maka akan terjadi suatu kegagalan dalam proses belajar-mengajar.

Sebelum kita membahas lebih lanjut mengenai kejenuhan yang terjadi dalam pembelajaran Pendidikan Agama islam, maka kita terlebih dulu harus mengatahuai tentang pengertian pendidikan Agama islam:

a. Pengertian Pendidikan Agama Islam

Menurut Zakiyah Daradjat (1987) Pendidikan agama Islam (PAI) adalah: suatu usaha untuk membina dan mengasuh peserta didik agar senatiasa dapat memahami ajaran Islam secara menyeluruh. Lalu menghayati tujuan yang pada akhirnya dapat mengamalkan serta menjadikan Islam sebagai pandangan hidup.[50]

Tayar yusuf (1986) mengartikan pendidikan agama Islam adalah sebagi usaha sadar generasi tua untuk mengalihkan pengalaman, pengetahuan, kecakapan dan ketrampilan kepada generasi muda agar kelak menjadi manusia bertaqwa kepada Allah SWT.[51]

---

[50] Zakiyah Drajdat, Dkk, *Pendidikan Islam*, 86.
[51] Abdul Madjid, Dkk, *Pendidikan*, 130.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pendidikan agama Islam menurut Direktorat pembinaan pendidikan agama Islam pada sekolah umum negeri (Ditbinpaisun) yaitu: usaha untuk membimbing dan asuhan terhadap anak didik agar nantinya setelah selesai dari pendidikan dapat memahami apa yang terkandung di dalam Islam secara keseluruhan, menghayati makna dan maksud serta tujuannya dan pada akhirnya dapat mengamalkan serta menjadikan ajaran-ajaran agama Islam yang telah dianutnya itu sebagai pandanagan hidupnya sehingga dapat mendatangkan keselamatan dunia dan akhirat kelak.[52]

Berdasarkan pengertian-pengertian diatas, maka dapat disimpulakn bahwa pendidikan agama Islam (PAI) adalah usaha berupa bimbingan dan asuhan terhadap peserta didik agar kelak setelah selesai pendidikannya dapat meyakini, memahami, menghayati, dan mengamalkan ajaran agama Islam serta menjadikan sebagai pandangan hidup (way of life).

b. Fungsi Pendidikan Agama Islam

Kurikulum pendidikan agama Islam untuk sekolah/madrasah berfungsi seba gai berikut:

1) Pengembangan, yaitu meningkatkan keimanan dan ketaqwaan peserta didik kepada Allah SWT yang telah ditanamkan ke dalam lingkungan keluarga. Pada dasarnya dan pertama-tama kewajiban menanamkan keimanan dan ketaqwaan dilakuakan oleh setiap orang tua terhadap

[52] Zakiyah Daradjat. dkk, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), 88

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keluarga, sekolah hanya berfungsi untuk menumbuhkembangkan lebih lanjut dalam diri anak melalui bimbingan, pengajaran, dan pelatihan agar keimanan dan ketqwaan dapat berkembang secara optimal sesuai dengan tingkat perkembangannya.

2) Penanaman nilai sebagai pedoman hidup untuk membahagiaan hidup di dunia dan akhirat.
3) Penyesuaian mental, yaitu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya baik lingkungan fisik maupun lingkungan social dan dapat mengubah lingkungannya sesuai dengan ajaran agama Islam.
4) Perbaikan, yaitu untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan, kekuranagan- kekurangan dan kelemahan-kelemahan peserta didik dalam keyakinan, pemahaman dan pengalaman ajaran dalam kehidupan sehari-hari.
5) Pencegahan, yaitu untuk menangkal hal-hal negative dari lingkungan atau dari budaya lain yang dapat membahayakan dirinya dan menghambat perkembangannya menuju manusia indonesia seutuhnya.
6) Pengajaran, yaitu pengajaran tentang ilmu pengetahuan keagamaan secara umum (alam nyata dan dir- nyata).
7) Penyaluran, yaitu untuk menyalurkan anak-anak yang memiliki bakat khusus di bidang agama Islam agar bakat tersebut dapat berkembang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

secara optimal sehingga dapat dimanfaatkan untuk dirinya dan orang lain.[53]

c. Tujuan Pendidikan Agama Islam

Pendidikan agama Islam disekolahan/madrasah bertujuan untuk menumbuhkan dan meningkatkan keimanan melalui pemberian dan pemupukan pengetahuan, penghayatan, pengamalan, serta pengalaman peserta didik tentang agama Islam sehingga menjadi manusia muslim yang terus berkembang dalam hal keimanan, ketaqwaan, berbangsa dan bernegara, serta untuk dapat melanjutkan pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Tujuan pendidikan agama Islam di SMP/MTs sebagai berikut:

1) Menumbuhkan aqidah melalui pemberian, pemupukan, dan pengemabangan pengetahuan, serta pengalaman peserta didik tentang agama Islam, sehingga menjadi manusia muslim yang terus berkembang keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT
2) Mewujudkan menusia yang taat beragama dan aberakhlak mulia yaitu manusia yang berpengetahuan, rajin ibadah, cerdas, produktif, jujur, adil, etis, disiplin, bertoleransi (tasamuh), menjaga keharmonisan,

[53]Abdul Madjid, Dkk, *Pendidikan*, 134.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

secara personal dan social, serta mengembangkan budaya agama dan perintah agama di sekolahan.[54]

Dalam undanag-undang nomor 20 tahun 2003 tentang system penddikan nasional telah ditetapkan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa, bertujuan untuk perkembangan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia , sehat, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta tanggung jawab.

d. Ruang Lingkup Pendidikan Agama Islam

Ruang lingkup pendidikan agama Islam mencakup perwujudan keserasian, keselarasaan dan keseimbangan hubungan manusia dengan Allah, diri sendiri, sesame manusia, mahluk lainnya maupun lingkungannya (hamblum minaalloh wa hablum minnas).[55]

Pendidikan agama Islam mencakup 3 kerangkah dasar yaitu:

1) Keimanan dan ketaqwaan (akidah) merupakan penjabaran dari konsep iman, bersifat iktikat batin, mengajarkan ke esaan tuhan.
2) Syari'at yang merupakan penjabaran dari konsep Islam; yaitu system nilai norma yang mengandung ketentuan-ketentuan, perundang-

[54] Departemen Pendidikan Nasional, *Srandar Kompetensi Dan Kompetensi Dasar Tingkat Smp/Mts Dan Smplb*, (Jakarata: Pusat Kurikulum, 2003), 56.
[55] Abdul Majid ,Dkk, *Pendidikan*, 31.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

undangan, peraturan, bimbingan, ajaran dan informasi serta hubungan dengan amal lahir dalam rangka menaati semua peraturan dan hokum tuhan, guna mengatur hubungan sntea manusia dengan tuha, dan mengatur hubungan hidup dan kehidupan manusia.

3) Akhlak adalah suatu amalan yang bersifat pelengkap penyempurna bagi kedua amal di atas dan yang mengajarkan tentang tata cara pergaulan manusia.[56]

Tiga inti ajaran pokok ini kemudian dijabarkan dalam bentuk rukun iman, Islam, dan akhlak. Kemudian dilengkapi dengan pembahasan dasar hukum Islam yaitu Al Qur'an, al hadits, serta ditambah lagi dengan sejarah Islam, sehingga dapat di peroleh sebagai berikut:

1) Al Qur'an
2) Al Hadits
3) Syariat
4) Akhlak
5) Tarikh (sejarah)

Berdasarkan penegasan diatas maka dapat dipahami ilmu pendidikan Islam adalah sebagai berikut:

---

[56] Zuhairi, Dkk, *Methodic Pendidikan Agama*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1981), 58

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) Ilmu pengetahuan praktis karena ilmu ini dilaksanakan dalam kegiatan pendidikan dan bertujuan untuk dapat mengetahui ajaran Islam dan mengamalkannya

b) Ilmu pengetahuan normative karena ilmu ini berdasarkan pada ajaran Islam, yakni al quran dan as sunnah dan mengarah pada manusia untuk hidup sesuai dengan ajaran Islam dengan derajat yang tinggi

c) Ilmu pengetahuan empiris yaitu kerena obyek dan situai pendidikannya berada dalam pergaulan manusia yang keberadaanya dalam dunia nyata.[57]

Hal- hal yang melatar-belakangi terjadinya kejenuhan belajar dalam pendidikan agama islam adalah :

a) Alokasi waktu yang disediakan hanya dua jam pelajaran dalam seminggu dengan muatan materi yang begitu padat dan penting, yaitu menuntut pemantapan pengetahuan hingga terbentuk watak dan kepribadian yang berbeda dengan muatan pelajaran lain[58]

b) Lemahnya guru dalam mengembangkan pendekatan dan metode yang bervariatif karena dalam mengajar lebih ditekankan pada rana kognitifnya saja sehingga pengajaran identik dengan hafalan dan ceramah.[59]

---

[57] Abudin Nata, *Kapita*, 61.
[58] Abdul Madjid, Dkk, *Pendidikan*, 12.
[59] Ibid, 171.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Indicator - indicator kejenuhan belajar Pendidikan Agama Islam

a) Siswa mudah letih dan lelah dalam belajar

b) Hilangnya semangat belajar

c) Tidak bisa konsentrasi & sulit menerima pelajaran

d) Sering meninggalkan jam pelajaran tanpa alasan

e) Kurang semangat/bergairah dalam belajar

f) Merasa tidak ada dampak kemajuan setelah mengikuti pembelajaran

4. Cara-Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam

Thursan Hakim menyebutkan beberapa cara untuk mengatasi kejenuhan belajar antar lain:

a. Belajar dengan cara atau metode yang bervariasi

Belajar dengan metode yang monoton akan menyebabkan kejenuhan dalam belajar untuk itu kita di tuntuk untuk menggunakan metode yang bervariasi agar tidak bosan, dengan cara mengubah metode yang biasa kita gunakan dengan metode baru dan seterusnya akan menciptakan suasana baru di kelas.

b. Mengadakan perubahan fisik di ruangan belajar

Mengadakan perubahan fisik di ruang belajar baik di kelas maupun di rumah yang ada kaitannya dengan perubahan benuk materi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seperti perubahan letak meja, kursi, papan tulis, dan segala sesuatu yang ada kaitan nya dengan aktivitas belajar.

c. Menciptakan suasana baru di ruang belajar

Pada umumya ruang belajar yang tenang dan jauh dari kebisingan merupakan tempat yang ideal untuk belajar, namun hal ini jika diklakukan dalam waktu yang lama tanpa ada perubahan maka akan mengakibatkkan kejenuhan belajar, oleh sebab itu ciptakan suasana baru di ruang belajar, se-misal belajar sambil mendengarkan musik instrumental yang berirama tenang atau musik kesukaan.

d. Melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan

Belajar adalah salah satu kegiatan mental yang sanagt melelahkan dan sangat menyita banyak energi, kelelehan yang berlarut-larut akan mengakibatkan kejenuhan untuk itu perlu adanya istirahat yang cukup sebagai alternatif dalam mengembalikan atau memulihkan energi yang banyak tersita/terkuras saat belajar.[60]

e. Hindari adanya ketegangan mental saat belajar

Ketegangan mental akan membuat aktivitas belajar akan terasa jauh lebih berat dan melelahkan dan berujung pada kejenuhan belajar. Ketegangan mental dapat dihindari dengan jalan belajar santai artinya belajar dengan sikap rileks dan bebas dari ketegangan.

---

[60] Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, 66.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun cara belajar santai yang dianggap bisa meminimalisir ketegangan mental adalah sebagi berikut:

1) Memperkecil seminimal mungkin kesulitan-kesulitan dalam pelajaran tertentu dengan cara sering bertanya pada guru maupun teman atau diskusi.
2) Usahakan untuk lebih fokus pada pelajaran yang diajarkan, bukan pada si pengajar. Sehingga tidak ada alasan tidak bisa karena takut pada guru atau pendidik.
3) Hindari selalu menunda-nunda waktu belajar yang hanya akan menyebabkan menumpuknya pelajaran yang harus kita pelajari, sehingga berakibat pada sistem kebut semalam yang akan menggangu mengoptimalan kinerja otak.

Untuk mengatasi keletihan mental yang berakibat pada kejenuhan belajar ada beberapa hal yang perlu diperhatika sebagai berikut:

1) Siswa dianjurkan beristirahat dan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dalam takaran yang cukup.
2) Peninjauan kembali jam-jam dan jadwal belajar, sehingga memungkinkan siswa lebih giat lagi belajar.
3) Mengubah dan menata kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat belajar lain nya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sehingga memungkinkan siswa merasa berada di dalam suasana baru, yang lebih menyenangkan untuk belajar.

4) Motivasi dan kreatifitas guru dengan menggunakan beberapa metode pengajaran, sehingga siswa tidak mudah bosan dan jenuh.
5) Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam)dengan kiat belajar tanpa ada rasa bosan.[61]

Dalam literature lain, memberikan suatu solusi untuk mengatasi kejenuhan belajar yaitu:

1) Cari manfaat dari belajar yang dilakukan.

   Belajar yang dilakukan oleh siswa pasti ada manfaatnya, dengan belajar siswa bisa memperoleh ilmu pengetahuan, menambah wawasan dan pengalaman hidup.

2) Lakukan belajar dengan perasaan senang dan kreatif.

   Suatu pekerjaan yang dilakukan dengan perasaan senang akan menimbulkan semangat. Begitu juga dengan kegiatan belajar, apabila merasa senang, siswa akan belajar dengan gairah dan bersemangat.

3) Pandang guru dari segi positifnya.

   Guru sebagai manusia biasa tidak lepas dari segala kelebihan dan kekurangan. Setiap bertemu dengan guru, siswa bisa diskusi, bertukar pendapat dan informasi untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan.

---

[61] Muhibbin syah, *Psikologi Belajar*, 181.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Anggaplah belajar itu sebagai kebutuhan yang mendesak.

Belajar jangan sampai hanya untuk menggugurkan kewajiban. Artinya, belajar selain sebagai kewajiban, juga harus menjadi kebutuhan yang harus segera dipenuhi. Kalau belajar itu sebagai suatu kebutuhan, siswa akan berusaha untuk belajar dengan giat.

5) Lakukan diskusi kelompok.

Untuk menambah gairah belajar, siswa bisa mengajak teman-teman untuk melakukan kegiatan belajar bersama. Melalui diskusi kelompok atau belajar bersama, siswa bisa tukar pendapat, pengalaman, dan informasi di antara teman.[62]

C. Efektivitas Brain Gym dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam

Pendidikan adalah suatu hal yang sangat urgen dalam membentuk kepribadian manusia. Dewasa ini pendidikan sangat dituntut untuk dapat menjawab semua kebutuhan manusia yang kompetitif seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan, Tantangan yang kita hadapi adalah menyiapkan anak didik untuk hidup dalam lingkungan melenium ke tiga, bukan semata-mata dalam lingkungan saat ini saja, akibat adanya akselerasi yang luar biasa dari perubahan-perubahan yang terjadi saat ini, belajar hendaknya menjadi prioritas,

[62] Sukmana, Kejenuhan dalam Belajar, copyright © 2001 www.klik-galamedia.com.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lebih-lebih belajar untuk melihat kedepan, yakni belajar untuk mengantisipasi realitas, ini adalah suatu hal yang penting bagi generasi muda yang hidup dalam era globalisasi yang dituntut keterbukaan dan kelenturan dalam berfikir, serta kemampuan memecahkan masalah-masalah nonrutin secara kreatif dan kritis.

Untuk mencapai semua itu tidak bisa lepas adanya suatu proses belajar mengajar baik itu pendidikan umum maupun pendidikan agama, yang sama-sama mempunyai landasan pelaksanaan. Pendidikan agama merupakan bidang study wajib yang harus diberikan kepada siswa dalam lembaga pendidikan, mulai dari pendidikan dasar sampai perguruan tinggi dalam rangka membina dan meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Orientasi pendidikan adalah adanya suatu perubahan kearah yang positif setelah anak didik melakukan proses pembelajaran, baik dalam rana kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Untuk itu guru harus kreatif dan inisiatif dalam pengajaran sehingga siswa tidak mudah jenuh dalam mengikuti pelajaran, dengan menggunakan beberapa metode dan model pembelajaran yang aktual sesuai dengan kebutuhan.

Thursan Hakim mendefinisikan kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat, sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat, atau tiak bergairah untuk melakukan aktivitas.[63] Kondisi seperti inilah yang

[63] Hal 62.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menghambat proses informasi masuk ke otak sehingga sulit untuk menerima pelajaran, bahkan mengalami kegagalan.

Agar tersebut tercapai dan tidak mengalami kegagalan, biasanya pendidik mengatasinya dengan cara membuat program untuk lebih memotivasi, mengulang-ulang "memaksa" belajar. Program semacam ini berhasil sampai tingkat tertentu.

Jalan keluarnya adalah belajar dengan seluruh otak, melalui pembaharuan pada pola bergerak dan kegiatan brain gym sehingga pelajar menguasai juga bagian-bagian otak yang sebelumnya terhambat.

Brain gym adalah serangkaian gerakan sederhana terangkai atas gerakan-gerakan tubuh yang dinamis dan menyilang. Brain gym mendorong keseimbangan aktivitas kedua belahan otak secara bersama, sehingga potensi kedua belahan otak akan seimbang dan optimal.[64]

Brain gym adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan untuk meningkatkan belajar dengan menggunakan keseluruan otak. Gerakan-gerakan ini membuat segala macam pelajaran lebih mudah, dan terutama sangat bermanfaat bagi kemampuan akademik.

Gerakan brain gym menghubungkan bagian-bagian otak dan menyebabkan kita dengan mudah belajar melalui panca indra, mengingat apa yang kita pelajari, bisa belajar lebih santai, selain itu juga bermanfaat dalam

---

[64] www.bwrita penabur.or.id/kps-jkt/200104/senamotak.htm

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

meningkatkan kemampuan dalam penglihatan, pendengaran, belajar memori, ekspresi diri, dan mengkoordinasikan bagaian tubuh pada anak.[65]

Garakan brain gym ini berfungsi dalam tiga aspek yaitu:

1. Dimensi Lateralitas Yang berfungsi untuk melancarkan seluruh gerakan tubuh, dan kemampuan bergerak dan berfikir dalam waktu yang sama, dan mengkoordinasi bagian satu dengan bagian yang lain terutama dalam hal penglihatan, pendengaran, dan gerakan di bagian tengah, daerah dimana kedua bagian saling melengkapi. Ketrampilan ini memberikan dasar pada kemampuan baca, menulis, dan komunikasi.
2. Dimensi Pemfokusan adalah kemampuan menyeberangi "garis tengah partisipan" yang memisahkan bagian depan dan belakang tubuh. Murid yang mengalami focus-kurang (*underfocused*), disebut "kurang perhatian" atau "kurang pengertian" "terlambat bicara" atau "hiperaktif" sementara sebagian lain ada anak yang terlalu mengalami focus-lebih(overfocused) dan berusaha terlalu keras.[66] Gerakan ini berhubungan dengan pemahaman dan kemampuan untuk menemukan arti, dan kemampuan untuk merinci dalam konteks keseluruhan.
3. Dimensi Pemusatan adalah berkaitan dengan system limbis (mid-brain) yang berhubungan dengan informasi emosional serta otak besar (cerebrum) untuk

[65] Htp/www.surya-online/senamotakdalamkehidupansehari-hari.htm. 2.
[66] Paul E. Dennison dan Gail E. Dennison, *Brain Gym*, 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berfikir yang abstrak. Ketidakmampuan untuk mempertahankan pemusatan ditandai oleh ketakutan yang tak beralasan, cenderung bereaksi atau ketidakmampuan untuk merasakan atau menyatakan emosi.

Tekanan yang diciptakan dalam brain gym adalah pada kesiapan belajar mengelola bakat-bakat bawaan sejak lahir dan menolong siswa merasakan nyaman dan dapat memunculkan bakat-bakatnya untuk dimanfaatkan pada kebutuhan fisik, mental dan lingkungan.[67]

Pada intinya gerakan brain gym ini dapat membantu mengatasi kejenuhan belajar pada siswa, sehingga siswa dapat belajar dengan menggunakan semua potensi yang dimiliki untuk mencapai tujuan belajar, siswa tidak merasa jenuh dan letih dalam belajar. Ketika siswa dibekali dengan metode-metode yang dapat meningkatkan pola fikir mereka, maka mereka tidak akan beranggapan bahwa belajar adalah aktivitas yang membosankan.

Dari uraian di atas maka dapat kita tarik simpulkan bahwa" brain gym sangat efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam".

---

[67] Ibid, 3.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Obyek Penelitian

1. Sejarah Berdiri Dan Perkembangannya Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Taman Sidoarjo

Sekeloh Menengah Pertama Negeri 3 Taman Sidoarjo merupakan salah satu Institusi Pendidikan yang bermula dari gagasan Dinas Pendidikan Propinsi Jawa Timur pada Tahun Pelajaran 1995-1996, yang ingin menambah jumlah sekolah baru di wilayah Sidoarjo. Salah satu wilayah yang dibidik adalah kecamatan Taman, oleh karena itu urusannya langsung dilimpahkan ke kantor kecamatan.

Atas dasar tersebut, Bapak Camat mencari lahan yang berada di wilayah Taman Sidoarjo, dan akhirnya menemukan lahan kosong di daerah Kletek, tanah tersebut adalah tanah bagian dari perusahaan Gilang.

Tahap pelaksanaan pembangunan SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo berlangsung ± 1 tahun, dan mulai beroperasi pada tahun 1997-1998. Pada awal catur wulan pertama sekolah belum mempunyai guru dan kepala sekolah yang tetap, artinya masih jadi satu dengan sekolah lain demi kelancaran proses belajar-mengajar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kemudian pada catur wulan kedua ada beberapa guru yang ditugaskan secara deventif, waktu itu di SMP Negeri 3 Taman baru menerima 3 kelas, dan selanjutnya mulai banyak guru yang mutasi dari sekolah-sekolah lain dan menjadi guru tetap di SMP Negeri Taman Sidoarjo.

Dalam perjalanan sejarah, SMP Negeri Taman Sidoarjo mengalami pertumbuhan yang sangat pesat, terutama perkembangan kuantitas siswa, sehingga sekolah harus menambah sarana dan prasarana yang dapat menunjang terselenggaranya pendidikan misalnya: lapangan basket, musholah, laboratorium bahasa, laboraturium sain, laboraturium komputer, perpustakaan, ruang belajar yang cukup, dan ruang kreatifitas OSIS dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan baik akademik maupun non akademik, hal tersebut terealisasi dengan pencapaian hasil rata-rata ujian nasional tahun pelajaran 2002/2003 : 6,61 tahun pelajaran 2003/2004 :6,71 tahun pelajaran 2004/2005 : 7,06 tahun pelajaran 2005/2006 : 7,15 tahun pelajaran 2006/2007 : 7,25. begitu juga dengan kegiatan non akademis yang memiliki Team band, PMR, Pramuka yang sudah mulai diperhitungkan baik di kabupaten Sidoarjo maupun kota Surabaya, juga sering menjuarai diberbagai even pertandingan.[1]

Diantara nama-nama orang yang perna menjabat sebagai kepala sekolah SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo adalah sebgai berikut:

1. Sri Utami, mulai bulan September 1997-2002

[1] Wawancara dengan Wakil Kepala Sekolah, hari selasa tanggal 13 Januari 2009

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. H. Soewadji Antono, Maret 2002-2004
3. H. Bacher Ramsyah, S. Pd, Maret 2004-Pebruari 2006
4. Drs. H. Achmad Sururi, Pebruari 2006-Desember 2007
5. Hj. Retno Hadi.P,S.Pd, Desember 2007- Sampai Sekarang

2) Visi, Misi dan Tujuan SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo

a. Visi SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo

"Beriman dan bertaqwa, berilmu untuk berprestasi dan berbudi pekerti luhur". Indicator visi

1. Terwujudnya pengembangan kurikulum yang adaptif dan proaktif
2. Terwujudnya proses pembelajaran yang efektif dan efesien
3. Terwujudnya lulusan yang cerdas dan kompetitif
4. Terwujudnya SDM pendidikan yang relevan dan mutakhir
5. Terwujudnya pengembangan nilai
6. Terwujudnya manajemen-manajemen sekplahan yang tangguh

b. Misi SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo

1) Menyelenggarakan berbagai kegiatan secara efektif untuk mewujudkan peningkatan dan pengembangan isi (kurikulum)
2) Melaksanakan berbgaia kegaitan akademik dan non akademik untuk memecahkan dinamika dan kualitas proses pembelajaran, pelatihan, dan bimbingan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Melakukan berbagi kegiatan mencapai ketuntasan kompetensi kelulusan bauk pengetahuan ketarmpilan, sikap dan prilaku
4) Mengupayakan berbagai kegiatan untk menunjang dalam peningkatan profesionalisme guru, karyawan dan tenaga pendidik lainnya
5) Mengoptimalkan berbagi kegiatan upaya pengadaan, pemanfaatan, dan pemeliharaan fasilitas pendidikan
6) Memaksimalkan pelaksanaan penilaian secara menyeluruh dan berkeseimbangan untuk mendapatkan hasil yang sebenanya
7) Meningkatkan dan mengembangkan pembiayaan untuk mendukung pelaksanaan pendidikan atau sekolah secara menyeluruh
8) Menempatkan pelaksanaan menajemen berbasis sekolah (MBS) melalui berbagai kegiatan pembinaan dan pelatihan

d. Tujuan sekolahan

Dalam rangkah 5 (lima) tahun pembinaan, yang diharapkan:

Tujuan 1: meningkatkan dan mengembangkan kurikulum:

1) Mengembangkan silabus untuk semua mata pelajaran pasd semua tingkat
2) Mengembangkan rencan pembelajaran untuk semua mata pelajaran pasd semua tingkat
3) Mengembangkan sekolah mencakup standar ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tujuan 2: meningkatkan/mengembangkan proses:

1) Meningkatkan bahan dan sumber pembelajaran
2) Mengembangkan pembelajaran dengan sumber pembelajaran
3) Mengmbangkan pembinaan dan pelatihan bidang akademik dan non akademik
4) Mengembangkan pemantapan meteri ujian nasional
5) Mengembangkan kegiatan dalam rangka menciptakan dtandar proses pembelajaran

Tujuan 3: meningkatkan/mengembangkan kualitas lulusan :

1) Memiliki team (siswa) akademik yang mantap
2) Memiliki team (siswa) olah raga yang kuat
3) Memiliki team (siswa) seni yang berprestasi
4) Memiliki team (siswa) pramuka yang handal
5) Memiliki team (siswa) PMR yang tangguh
6) Memiliki team (siswa) jurnalistik yang unggul
7) Memiliki team (siswa) lainnya yang menyakinkan output dan outline yang mengembagkan lulusan yang dtandar kompetensinya yang mantap

Tujuan 4: meningkatkan/mengembngkan tugas pendidikan

1) Mengadakan pealatihan bahas inggris bagi semua guru dan karyawan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Mengadakan pelatihan computer dan multi media semua guru dan karyawan
3) Mengadakan workshop, seminar, dan lokakarya pendidikan
4) Mengadakan studi banding ke SMP koalisi dan lembaga terkait
5) Mendukung guru dan karyawan melanjutkan study
6) Mendukung guru dan karyawan mengikuti penataran, diklat, workshop kedinasan
7) Memiliki standar guru dan karyawan yang mengajar pada SMP

Tujuan 5: meningkatkan/mengembangkan sarana dan prasarana:

1) Mencapai pengadaaan, pemanfaatan, pemeliharaan fasilitas sekolah memenuhi SDM
2) Mencapai standar pengelolahan fasilitas pendidikan secara mantap

Tujuan 6: meningkatkan/mengembangkan penelitian :

1) Mengembangkan pedoman penilaian
2) Mengembangkan pearangkat soal ulangan harian, ulangan blok, dan ujian Nasional
3) Mengembangkan intrumen perbaikan (remidi) dan pengayaan
4) Mengembangkan lomba-lomba, uji coba sebagai upaya untuk meningkatkan standar nilai
5) Mengembagkan berbagai kegiatan untuk mencapai standar penilaian secara mantap

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tujuan 7: meningkatkan/mengembangkan pembiayaan pendidikan

1) Mengadakan penggalangan dari berbagai sumber
2) Mengadakan penciptaan usaha-usaha yang produktif
3) Mengadakan optimisme pada penggunaan potensi fasiliotas sekolahan
4) Mengadakan jaringan kerja dengan stake-holder yang peduli terhadap pendidiakan
5) Mengadakan peningkatan standar pembiayaan yang mantap

Tujuan 8: meningkatkan/mengembangkan manajemen dan kelembagaan

1) Sekolah memiliki administrasi yang baik
2) Sekolah melaksanakan MBS secara mantab
3) Sekolah melaksananankan monitoring san evaluasi secara periodic
4) Sekolah memiliki job diskription yang jelas
5) Sekolah memiliki aturan tentang rekrutmen jabatan-jabatan si sekolah
6) Sekolah memiliki ketentuan-ketentuan reword dan punishmen terhadap guru, karyawan dan siswa
7) Sekolah memiliki komite sekolah yang mantab dan handal
8) Sekolah memiliki litbag yang mantab dan handal
9) Sekolah tetap mampu meningkatkan mutu kelembagaan dan manajemen secara mantab[2]

[2] Dokumentasi SMP Negeri 3 Taman SidoarjoTahun Pelajaran 2007-2008

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Kondisi Umum Obyek Penelitian

1. Keadaan Guru SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo

a. Keadaan Guru

Guru merupakan penentu terhadap keberhasilan suatu kegiatan belajar-mengajar, harus menjadi perhatian bagi sebuah insitusi pendidikan, guru akan menunaikan tugasnya dengan baik atau dapat bertindak sebagai tenaga pengajar yang efektif, jika pada dirinya terdapat berbagai kompetensi keguruan dan melaksanakan fungsinya dengan baik. Untuk mengetahui keadaan guru di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo, dapat dilihat pada tabel :

Tabel 1

Rekapitulasi Data Guru SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo

Tahun Pelajaran 2007-2008

No	Nama	Pendidikan akhir	Bidang study
(1)	(2)	(3)	(4)
1	Drs. Didik Suwito	S-1 IKIP/ PPKN	Kwarganegaraan
2	Drs. M.Suwito	S-1 IAIN/Tarbiyah	P.Ag. Islam
3	Drs. Abdul Wahib	S-1 IKIP/B.Indonesia	B. Indonesia
4	M. Yahya S.Pd	S-1 IKIP/ Matematika	Matematika
5	Muhajir S.Pd	S-1 IKIP/ B. Indonesia	B. Indonesia
6	M. Ishak	S-1 IKIP/ Matematika	Matematika
7	Drs. H. Anshori	S-1 IKIP/Sos.Pol	IPS
8	Sri Mulyani S.Pd	S-1 IKIP/ B. Indonesia	B. Indonesia
9	Nanang Santoso S.Pd	S-1 IKIP/ B. Inggris	B. Inggris
10	Ing'anah S.Pd	S-1 IKIP/ Kwarganegaraan	Kwarganegaraan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(1)	(2)	(3)	(4)
11	Nuruddin, S.Pd	S-1 IKIP/ Sos.Pol	IPS
12	Drs. Endik Prasetya M. Pd	S-2 IKIP/Teknik Elektro	TIK
13	Drs. Kustiyono	S-1 IKIP/ Psikologi	BP/BK
14	Drs. Agus Purnomo	S-1 IKIP/ Fisika	IPA
15	Heni Suryatingsih S.Pd	S-1 IKIP/Jasa Boga	Bhs. Daerah
16	Drs. M.Su'udi	S-1 IKIP/Fisika	IPA
17	Hj. Bekti Susilaningsih S.Pd	S-1 IKIP/ Ketrampilan & kerajinan	Seni budaya
18	Yuyun Chotidjah M. Pd	S-2 IKIP/ Jasa Boga	Bhs. Daerah, TIK
19	H. Al-Hadi S.Ag	S-1 IAIN/TARBIYAH	P.Ag. Islam
20	Drs. Hendra Marhendinata	S-1 IKIP/ Olah Raga	Penjas orkes
21	Aris Sriawan M. Pd	S-1 IKIP/ B. Inggris	B. Inggris
22	Bambang Ardianto S.Pd	S-2 IKIP/Fisika	IPA
23	Triana Nahrin M S.Pd	S-1 IKIP/ Fisika	IPA
24	Dra. Sri Rumianti	S-1 IKIP/ B. Indonesia	B. Indonesia
25	Tri Astuti S.Pd	S-1 IKIP/ Jasa Boga	B. Indonesia
26	Warsinah S.Pd	S-1 IKIP/ Matematika	Matematika
27	Dra. Sri Widjayanti	S-1 IKIP/ PPKN	Kwarganegaraan
28	Dra. Nanik Rosidah	S-1 IKIP/ Ketrampilan & kerajinan	Seni budaya
29	Hj. Juahiriyah S.Pd	S-1 IKIP/Fisika	IPA
30	Toil Kinaryadi S.Pd	S-1 IKIP/ Matematika	Matematika
31	Dra. Maria Magdalena	S-1 IKIP/ Sos.Pol	IPS
32	Achmad Zaenuri S.Pd	S-1 IKIP/ IKIP/ Ketrampilan & kerajinan	Keterampilan
33	Suliyem S.Th	S-1 IKIP/ P. Ag. Kristen	P. Ag. Kristen
34	Drs. Rahmat Hidayat	S-1 IKIP/Olah Raga	Pend. Jasmani
35	Dib Budi Raharjo S.Pd	S-1 IKIP/ B. Inggris	B. Inggris
36	Luluk Chumaidah S.Pd	S-1 IKIP/ B. Inggris	B. Inggris, BP/BK

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(1)	(2)	(3)	(4)
37	Sukianah S.Pd	S-1 IKIP/ Psikologi	IPS/BP/BK
38	Imamul Bauhaqi Amd. Kom	S-1 Ikip/ Informatika	TIK
39	Siska Dian Herlina S.Pd	S-1 IKIP/ Psikologi	BP/BK

Tabel di atas menggambarkan keadaan guru dan masing-masing mata pelajaran yang diembannya. Pada tabel tersebut juga tergambar dengan jelas bahwa masing-masing guru mengajar mata pelajaran tertentu sesuai dengan kualifikasi pendidikanya.

b. Keadaan Karyawan

Keadaan karyawan Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Taman Sidoarjo dapat dikelompokkan sesuai dengan tugas dan jenisnya sebagai berikut:

1) Tata Usaha

Tata usaha bertugas mempersiapkan program kerja ketatausahaan sekolah meliputi:

a) Penyiapan program kerja ketatausahaan sekolah

b) Kepegawaian

c) Prasarana sekolah

d) Keuangan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Pesuruh Sekolah

a) Menyiapkan sekolah dalam keadaan bersih, indah dan siap pakai sebelum sekolah dimulai sehingga dapat menimbulkan gairah belajar.

b) Membenahi sekolah dalam keadaan aman dan bersih.

c) Membantu kelancaran administrasi sekolah, mengantar surat-surat dinas dsb.

d) Membantu kepala sekolah maupun guru dalam pelaksanaan 6 K.

3) Penjaga Malam

a) Menjaga kelestarian dan mengamanan lingkungan sekolah

b) Bertanggung jawab atas pengawasan pendayagunaan listrik dan air

Tabel 2

Data Karyawan SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo

Tahun Pelajaran 2007-2008

NO	NAMA	JABATAN
1	Sutrisno S.Pd	KTU
2	Siti Fadhilah S.Pd	TU
3	Styorini SE	TU
4	Deni Tri Irwanto	TU
5	Haniyah SE	TU
6	Jupri	Pesuruh
7	Wiranto	Pesuruh
8	Saidjo	Pesuruh
9	Hamidah	Pustakawati
10	Lailiyah Rosyidah	Laborat IPA
11	Andik	Laborat TIK
	Rizal	Tenaga Teknik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel di atas menggambarkan keadaan karyawan dan masing-masing tugasnya. Pada dasarnya bahwa semua karyawan yang bekerja di sekolah tersebut harus benar-benar bekerja sesuai dengan kewajibannya sehingga menghasilkan kinerja yang bagus, dan dituntut untuk bisa bekerja sama dalam meningkatkan pelayanan dalam dunia pendidikan.

2. Keadaan Siswa

a. Keadaan Siswa SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo Tahun 2007-2008

Tabel 3

Keadaan Siswa SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo Tahun 2007-2008

No	Kelas	Jumlah Siswa		
		L	P	Jumlah
1	7A	16	24	40
2	7B	20	20	40
3	7C	21	19	40
4	7D	22	18	40
5	7E	22	18	40
Jumlah		**101**	**99**	**200**
6	8A	10	30	40
7	8B	17	23	40
8	8C	18	22	40
9	8D	24	14	38
10	8E	20	18	38
11	8F	24	14	34

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

No	Kelas	Jumlah Siswa		
		L	P	Jumlah
Jumlah		**111**	**120**	**230**
12	9A	20	17	37
13	9B	18	20	38
14	9C	18	20	38
15	9D	14	25	39
16	9E	15	22	36
Jumlah		**85**	**104**	**188**
Jumlah Kls, 7,8,9		**297**	**324**	**618**

b. Perkembangan Jumlah Siswa 5 Tahun Terakhir

Tabel 4

Perkembangan Jumlah Siswa 5 Tahun Terakhir

No	Kelas	Jumlah Siswa				
		2003-2004	2004-2005	2005-2006	2006-2007	2007-2008
1	7	153	200	130	180	200
2	8	203	168	210	200	230
3	9	132	170	180	172	188
		488	438	520	552	618

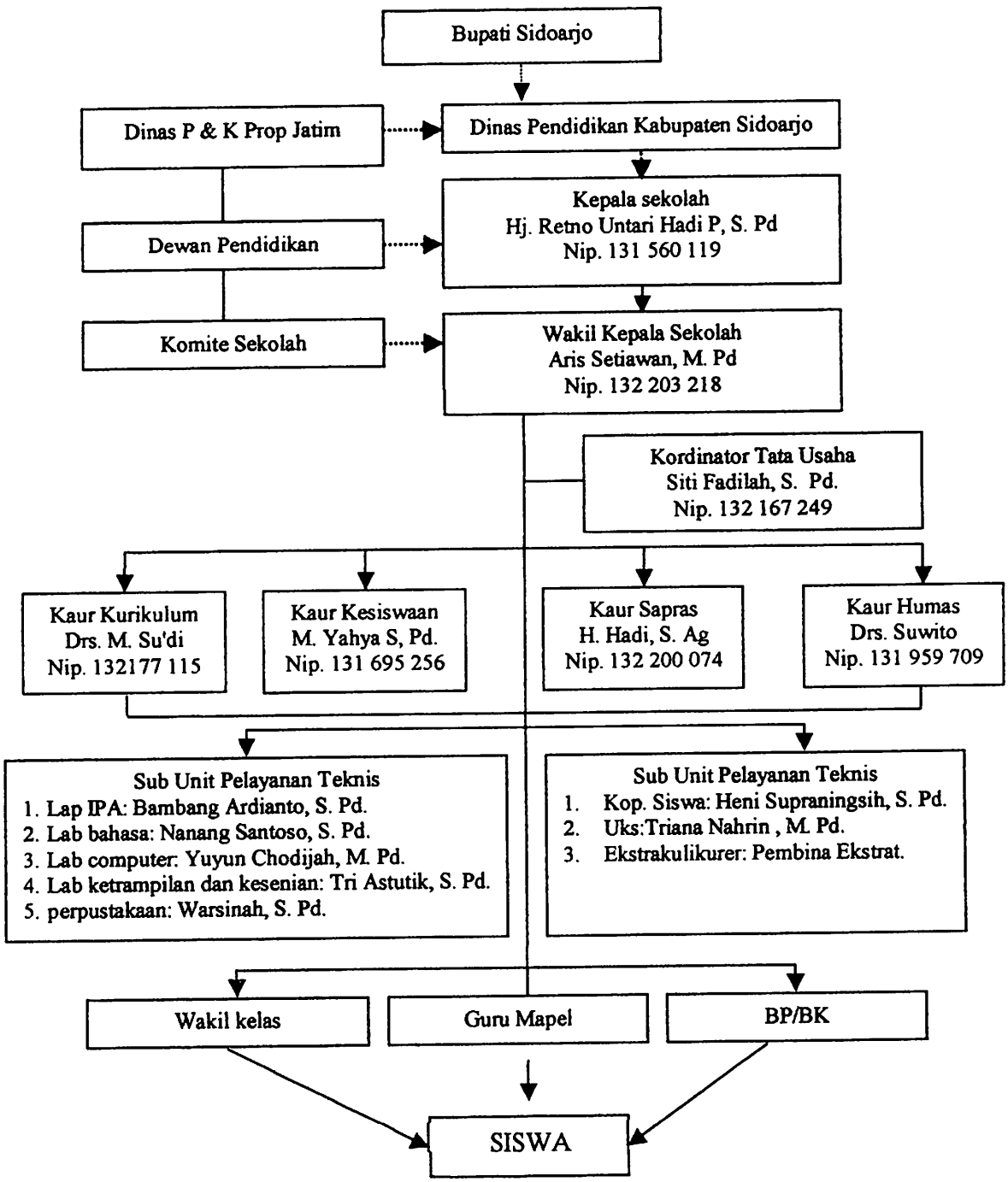
Berdasarkan visi, misi dan tujuan tersebut, sekolah berusaha secara terus menerus untuk mewujudkannya, melalui seluruh kegiatan diluar sekolah formal maupun non formal.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo, di samping melakukan pembinaan dan pengembangan prestasi akademik, merupakan flagship sekolahan yang ditandai dengan nilai ujian akhir nasional dan tingginya prosentasi siswa yang diterima di sekolah negeri, dan berupaya untuk melakukan pembinaan dibidang akadamik maupun non akademik yang difokuskan pada pengembangan diri terutama kepemimpinan, hubungan antar sekolah, rasa percaya diri, kreatifitas, kedisiplinan yang tinggi, pengembangan dan peningkatan program remedi, pengembangan Bridging Course (Matrikulasi) mata pelajaran Matematika, Bahasa Indonesia, dan Inggris, pengembangan bimbingan belajar, di samping itu dengan sistem yang ada diharapkan berkembang cokasional terutama di bidang teknologi informasi, serta ketrampilan lain, sehingga anak didik siap bersaing di dunia pendidikan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Stuktur Organisasi Sekolah SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Keteranagan:

→ : Garis Komando

— : Garis Kordinasi

4. Keadaan Sarana Dan Prasaran SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo.

Adapun keadaan sarana dan prasarana sebagai penunjang pelaksanaan kegiatan belajar di SMP Negeri Taman Sidoarjo, dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 5

Keadaan Sarana Dan Prasarana SMP Negeri Taman Sidoarjo

No	Jenis Sarana	Ukuran Luas	Jumlah	Kondisi	
				Baik	Cukup
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1	Ruang Kepala Sekolah	3x7	1	✓	-
2	Ruang Guru	7x3	1	✓	-
3	Ruang Kelas	7x5	16	✓	-
4	Ruang Perpustakaan	7x3	1	✓	-
5	Ruang Lab. Komputer	7x3	1	✓	-
6	Ruang Lab. IPA	3x8	1	✓	-
7	Ruang Bahasa	3x8	1	✓	-
8	Ruang Kesenian/Ketrampilan	3x8	1	✓	-
9	Ruang Adminisrasi	3x8	1	✓	-
10	Ruang Koperasi Siswa	3x3	1	✓	-
11	Ruang Osis	3x3	1	✓	-
12	Ruang Bp	3x4	1	✓	-
13	Ruang UKSO	3x3	1	✓	-
14	Kamar Mandi Guru	2x2,5	1	✓	-
15	Kamar Mandi Siswa	2x2,5	12	✓	-
16	Gudang	3x3	1	✓	-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Secara umum bisa dikatakan bahwa sarana dan prasarana di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo sudah cukup memadai terutama sarana-prasarana untuk pembelajaran.

C. Penyajian Dan Analisa Data

Fakta telah penulis kumpulkan di lapangan, untuk selanjutnya akan disajikan sebagai data dalam penelitian ini. Dalam pengumpulan data tersebut, penulis menggunakan beberapa metode yaitu, metode obserfasi, interview, angket, dan dokumentasi.

Siswa yang menjadi obyek penelitian dalam hal ini adalah siswa-siswi kelas IXA. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan brain gym di kelas, dan bagaimana kondisi kejenuhan belajar Pendidikan Agama Islam, maka observasi dilaksanakan di dalam kelas ketika proses belajar-mengajar sedang berlangsung, dan juga di luar jam pelajaran.

1. Penyajian Dan Analisa Data Hasil Observasi

Salah satu metode yang digunakan dalam mengali data adalah observasi, dengan mengadakan pengamatan langsung kepada guru PAI dan siswa, baik ketika proses belajar sedang berlangsung maupun tidak.[3]

Data yang diperoleh melalui observasi langsung di lapangan guru mengunakan beberapa metode dalam proses belajar-mengajar.

---

[3] Wawancara dengan Guru PAI, Bapak Hadi, Tanggal 8 Juli 2008

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Metode Ceramah.

Hampir semua materi PAI disampaiakan dengan mengunakan metode ceramah, hal ini bukan berarti secara keseluruhan pembelajaran dengan ceramah, kemudian dilanjutkan dengan dialog dengan tujuan mengaktifkan dan melibatkan siswa dalam pembelajaran dan jika ada materi yang perlu dipraktekkan, maka guru harus mempraktekkan, karena pendidikan agama tidak hanya dituntuk dalam hal pemahaman materi saja, akan tetapi bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Metode Tanya Jawab

Metode ini digunakan guru agama, baik sebelum pelajaran dimulai maupun di penghujung. Metode tanya jawab diterapkan diawal sebagai salah satu tujuan untuk mengetahui kapasitas pengetahuan siswa terhadap pelajar yang lalu maupun akan diajarkan (free tes). Sedangkan dipenghujung pelajaran bertujuan untuk mengetahui pendalaman atau pemahaman siswa setelah proses belajar-mengajar berlangsung (post tes)

c. Metode Diskusi

Metode ini diberikan untuk mengaktifkan siswa dalam berfikir secara luwes dan mampu memecahkan masalah, sehingga dapat menambah wawasan yang lebih luas dan menghargai pendapat orang lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Metode Tugas

Metode ini diberikan karena dirasakan bahan pelajaran terlalu banyak sementara waktu sedikit, sehingga dianggap kurang efektif dalam pembelajaran jika diberikan secara keseluruan. Biasanya diberikan dalam bentuk individu maupun kelompok.

Dari hasil pengamatan atau observasi bahwa kejenuhan tidak saja terjadi pada sekolah-sekolahan yang nota bone swasta akan tetapi melanda juga pada sekolahan negeri, meskipun secara fasilitas dianggap lebih memadai dibandingkan yang bukan negeri, masih banyak hal yang dianggap sebagai pemicu terjadinya kejenuhan yang tidak terbatas pada nota bone sekolahan, akan tetapi pada karakteristik guru, siswa dan komponen-komponen lainnya. Ketika siswa sudah mengalami kejenuhan dalam proses belajar-mengajar dengan ditandai rasa ngantuk, malas, dan sering keluar kelas tanpa alasan yang merupakan indikasi terjadinya kejenuhan, maka guru harus menggunakan starategi guna menarik siswa untuk konsentrasi kembali dalam belajar, baik dengan menghentikan proses belajar sejenak dengan mengerak-gerakan badan atau bagian tubuh untuk menurunkan ketegangan pada otak, ataupun dengan merubah metode pembelajaran, sehingga siswa tidak bosan dalam belajar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Penyajian Dan Analisa Data Hasil Interview

Dari beberapa pihak yang telah dihubungi sebagi sumber data adalah guru Pendidikan Agama Islam(PAI).

Menurut beliau brain gym sangat membantu dalam proses pembelajaran dan mempermudah siswa dalam menerima materi pelajaran, dan berpengaruh pada kecerdasan siswa yang mampu mengoptimalkan kinerja otak mereka baik Otak belahan kiri atau *left cerebral hemisphere,* merupakan bagian otak yang bertugas berfikir secara kognitif dan rasional. Bagian ini memiliki karakteristik khas yang bersifat logis, maatematis, analitis, vertical, kuantitatif, intelektual, obyektif, dan mengontrol system motorik bagaian tubuh kanan, sedangkan otak belahan kanan atau *right cerebral hemisphere* fungsi yaitu berfikir secara afektif dan relasional, memiliki karakteristik kualitatif, impulsive, spiritual, emitional, artistic, imajinatif, simbolis, simultan, intuitif, dan memgontrol gerak motorik bagian tubuh belahan kiri. Dengan metode ini siswa dapat mengunakan keseluruan otak secara berimbang, sehingga siswa mampu mengoptimalkan seluruh potensi diri secara berimbang, sinergis dan komprehensif.

Ada beberapa perbedaan prestasi belajar siswa sebelum dan sesudah brain gym diterapkan, ini dilihat dari keaktifan siswa yang mana dulu hanya mengunkan salah satu belahan otak dalam belajar, sehingga kemampuan yang dimiliki tidak hollystik. Akan tetapi ketika siswa telah melakukan gerakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

brain gym maka kemampuan yang di miliki tidak hanya sebatas pada kemampun salah satu otak, akan tetapi keduanya.dan efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar Pendidikan Agama Islam.

3. Penyajian Dan Analisa Data Hasil Angket

Dalam sub bahasan ini penulis sajikan angket yang telah penulis sebarkan pada responden yaitu tentang pengaruh brain gym terhadap kejenuhan belajar siswa pada Penddikan Agama Islam di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo.

Untuk mendapatkan hasil jawaban angket, peneliti menyebarkan sejumlah angket kepada sejumlah responden yang telah di tentukan sebelumnya, setelah angket disebarkan dan dijawab oleh responden, maka pada tahap berikutnya adalah penarikan angket dan diadakan penelitian dari masing-masing alternative dengan ketentuan sebagai berikut:

a. Untuk jawaban "a" disekor 3
b. Untuk jawaban "b" disekor 2
c. Untuk jawaban "c" disekor 1

Berikut ini Nama-Nama Responden dari 37 siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 6

Nama-Nama Responden dari 37 siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo.

No	Nama Responden	Jenis Kelamin	Kelas
(1)	(2)	(3)	(4)
1.	Abdulloh Ubaid	L	IX/A
2.	Ahmad Yusuf	L	IX/A
3.	Agnes Restiani	R	IX/A
4.	Agustya Puspita Sari	R	IX/A
5.	Ainurrohman	L	IX/A
6.	Budiyanto	L	IX/A
7.	Cyntia Try Hartini	R	IX/A
8.	Dia Ayu P.	R	IX/A
9.	Dian Febri Triana	R	IX/A
10.	Erwin Ferdinan	L	IX/A
11.	Fatimatul Ulum	L	IX/A
12.	Gadis	R	IX/A
13.	Gilang Hari W	L	IX/A
14.	Ginindho Putra Bayu	L	IX/A
15.	Ig. Agung Intan	L	IX/A
16.	Irfan Ferrbrianto	L	IX/A
17.	Irma Anandari Putri	R	IX/A
18.	Jaleswanto	L	IX/A
19.	Junaidi	L	IX/A
20.	Justian Syah Firardhi	L	IX/A
21.	Kemas Angga Putra	L	IX/A
22.	Mia Afriani	R	IX/A
23.	Martha Fitria	R	IX/A

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Meyta. C	R	IX/A
25.	M. Hamzah	L	IX/A
26.	Nur Hayati	R	IX/A
27.	Oky Maulana	L	IX/A
28.	Paudra Affan Adi	L	IX/A
29.	Putri Listya .N	R	IX/A
30.	Phyton Ardi.	L	IX/A
31.	Rangga	L	IX/A
32.	Ringgi T Irawan	L	IX/A
33.	Risthu Pambudhi	L	IX/A
34.	Sekar Hanum	R	IX/A
35.	Siti Lusiana	R	IX/A
36.	Sri Rahayu	R	IX/A
37.	Tafifurrohman Faizal	L	IX/A

Responden angket adalah seluruh siswa/siswi kelas IXA di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo yang berjumlah 37 siswa

Kemudian hasil jawaban angket dianalisis dengan dua langkah, analisis:

1). Analisis Prosentase

Berikut ini kami sajikan rekapitulasi data angket efektifitas brain gym

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 7

Rekapitulasi Hasil Angket Tentang Pelaksanaan Brain Gym

No Responden	Item Pertanyaan										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)
1	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	26
2	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	26
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	27
4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	29
5	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	28
6	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	27
7	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	26
8	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	27
9	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	27
10	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	27
11	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	28
12	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	27
13	1	3	3	1	3	3	3	3	2	3	25
14	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	27
15	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	27
16	3	3	1	3	3	3	1	3	3	2	25
17	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	27
18	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	28
19	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	27
20	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	27
21	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	29
22	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29
23	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	28

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)
24	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	27
25	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	27
26	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29
27	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	29
28	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	29
29	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	28
30	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	29
31	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	28
32	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	28
33	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	27
34	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	28
35	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	27
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	29
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Jumlah											1019

Dari hasil tabel di atas, dapat kita ketahui dengan perincian sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Data Angket Tentang Brain Gym

Tabel 8

Jawaban Siswa Tentang
Dengan metode brain gym, apakah siswa senang melakukan gerakan-gerakannya

No	Alternatif Jawaban	N	F	Prosentase
1	Ya		32	86,49
	Kadang-kadang		4	10,81
	Tidak		1	2,27
	Jumlah	37	37	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 86,49% responden menyatakan, senang melakukan gerakan-gerakan brain gym, dan 10,81% responden menyatakan kadang-kadang atau hanya beberapa kali, sedangkan 2,27% menyatakan tidak sama sekali

Tabel 9

Jawaban Siswa Tentang
Apakah siswa tidak merasa kesulitan ketika melakukan gerakan brain gym

No	Alternatif Jawaban	N	F	Prosentase
2	Ya		31	83,78
	Kadang-kadang		4	10,81
	Tidak		2	5,41
	Jumlah	37	37	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 83,78 responden menyatakan, tidak merasa kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

brain gym, dan 10,81% responden menyatakan kadang-kadang atau hanya beberapa kali, sedangkan 5,417% menyatakan tidak sama sekali

Tabel 10

Jawaban Siswa Tentang

Adakah perubahan baik fisik maupun psikis setelah melakukan brain gym

No	Alternatif Jawaban	N	F	Prosentase
3	Ya		29	78,39
	Kadang-kadang		5	13,51
	Tidak		3	8,11
	Jumlah	37	37	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa78,39%responden menyatakan, ada perubahan fisik maupun psikis setelah melakukan gerakan-gerakan brain gym, dan 13,51% responden menyatakan kadang-kadang atau hanya beberapa kali, sedangkan 8,11% menyatakan tidak sama sekali

Tabel 11

Jawaban Siswa Tentang

Dengan metode brain gym, adakah peningkatan konsentrasi setelah melakukannya

No	Alternatif Jawaban	N	F	Prosentase
4	Ya		27	72,97
	Kadang-kadang		6	16,21
	Tidak		4	10,81
	Jumlah	37	37	100%

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 72,97%responden menyatakan, ada peningkatan konsentrasi setelah melakukan gerakan-gerakan brain gym, dan 16,21% responden menyatakan kadang-kadang atau hanya beberapa kali, sedangkan 10,81% menyatakan tidak sama sekali

Tabel 12

Jawaban Siswa Tentang

Dengan metode brain gym, adakah peningkatan kemampuan berbahasa

No	Alternatif jawaban	N	F	Prosentase
5	Ya		30	81,08
	Kadang-kadang		3	8,11
	Tidak		4	10,81
	Jumlah	37	37	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 81,08%responden menyatakan, ada peningkatan kemampuan berbahasa setelah melakukan gerakan-gerakan brain gym, dan 8,11% responden menyatakan kadang-kadang atau hanya beberapa kali, sedangkan 10,81% menyatakan tidak sama sekali

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 13

Jawaban Siswa Tentang

Dengan metode brain gym, adakah peningkatan kemampuan dalam memahami/menganalisis mata pelajaran

No	Alternatif jawaban	N	F	Prosentase
6	Ya		33	89,19
	Kadang-kadang		2	5,41
	Tidak		2	5,41
	Jumlah	37	37	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 89,19%responden menyatakan, ada peningkatan kemampuan dalam memahami materi setelah melakukan brain gym, dan 5,41% responden menyatakan kadang-kadang atau hanya beberapa kali, sedangkan 5,41% menyatakan tidak sama sekali

Tabel 14

Jawaban Siswa Tentang

Dengan metode brain gym, apakah ada peningkatan kemampuan daya ingat

No	Alternatif jawaban	N	F	Prosentase
7	Ya		34	91,89
	Kadang-kadang		1	2,27
	Tidak		2	5,41
	Jumlah	37	37	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 91,89%responden menyatakan, ada peningkatan kemampuan daya ingat setelah melakukan gerakan-gerakan brain gym, dan 2,27% responden menyatakan kadang-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kadang atau hanya beberapa kali, sedangkan 5,41% menyatakan tidak sama sekali

Tabel 15

Jawaban Siswa Tentang

Dengan metode brain gym, apakah tingkat ketegangan/ kejenuhan anda terasa turun

No	Alternatif jawaban	N	F	Prosentase
8	Ya		31	83,78
	Kadang-kadang		2	5,41
	Tidak		4	10,81
	Jumlah	37	37	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 83,78%responden menyatakan, ada penurunan tingkat ketegangan setelah melakukan gerakan-gerakan brain gym, dan 5,41% responden menyatakan kadang-kadang atau hanya beberapa kali, sedangkan 10,81% menyatakan tidak sama sekali

Tabel 16

Jawaban Siswa Tentang

Dengan metode brain gym, apakah tingkat keletihan anda menurun setelah melakukannya

No	Alternatif jawaban	N	F	Prosentase
9	Ya		32	86,49
	Kadang-kadang		3	8,11
	Tidak		2	5,41
	Jumlah	37	37	100%

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 86,49 %responden menyatakan, ada penurunan tingkat keletihan setelah melakukan gerakan-gerakan brain gym, dan 8,11% responden menyatakan kadang-kadang atau hanya beberapa kali, sedangkan5,41% menyatakan tidak sama sekali

Tabel 17

Jawaban Siswa Tentang

Dengan metode brain gym, apakah kemampuan mata, telinga dan semua panca indra lebih meningkat

No	Alternatif jawaban	N	F	Prosentase
10	Ya		29	78,38
	Kadang-kadang		3	8,11
	Tidak		5	13,51
	Jumlah	37	37	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 78,38%responden menyatakan, ada peningkatan kemampuan panca indra setelah melakukan gerakan-gerakan brain gym, dan 8,11% responden menyatakan kadang-kadang atau hanya beberapa kali, sedangkan 13,51% menyatakan tidak sama sekali

Setelah mendata jumlah bobot jawaban A, maka untuk mengetahui efektivitas brain gym, kita lakukan perhitungan dengan mengunakan rumus prosentase sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

$$P = \frac{F}{N}$$

$$= \frac{86,49 + 83,78 + 78,38 + 72,97 + 81,08 + 89,19 + 91,89 + 83,78 + 86,49 + 78,38}{10}$$

$$= \frac{832,42}{10}$$

$$= 83,24\%$$

Hasil hasil prosentase tiap-tiap item pertanyaan dapat ditemukan bahwa prosentase Alternatif jawaban yang terbanyak adalah (a) skor edial dengan prosentase sebesar 83,24% terletak antara (76% - 100%) yang berarti sangat baik.

Berikut ini kami sajikan rekapitulasi data angket tentang kejenuhan belajar Pendidikan Agama Islam (PAI)

Tabel 18

Rekapitulasi Hasil Angket Tentang Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam

No Responden	Item Pertanyaan										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)
1	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	27
2	3	3	3	2	3	3	3	1	1	3	25
3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	27
4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	28
5	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	27

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)
6	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	29
7	3	3	3	3	2	3	1	3	1	3	25
8	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	27
9	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29
10	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	27
11	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	28
12	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	26
13	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	27
14	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	29
15	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	27
16	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	26
17	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	26
18	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	27
19	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	27
20	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	26
21	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	27
22	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29
23	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	28
24	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	27
25	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	26
26	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	29
27	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	29
28	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	27
29	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	27
30	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	27
31	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	29

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)
32	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	26
33	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	27
34	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	28
35	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	26
36	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	27
37	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	28
Jumlah											**1007**

b. Data Angket Tentang Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam

Tabel 19

Jawaban Siswa Tentang

Memilih keluar ketika merasa bosan dalam mengikuti pelajaran

No	Alternatif Jawaban	N	F	Prosentase
1	Ya		29	78,38
	Kadang-kadang		6	16,22
	Tidak		2	5,41
	Jumlah	37	37	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 78,38% responden menyatakan, Memilih keluar ketika merasa bosan dalam mengikuti pelajaran, dan 16,22% responden menyatakan kadang-kadang atau hanya beberapa kali, sedangkan 5,41% menyatakan tidak sama sekali

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 20

Jawaban Siswa Tentang

Rasa mengantok ketika mengikuti pelajaran yang dianggap sulit

No	Alternatif Jawaban	N	F	Prosentase
2	Ya		31	83,78
	Kadang-kadang		5	13,51
	Tidak		1	2,70
	Jumlah	37	37	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 83,78% responden menyatakan, rasa mengantok ketika mengikuti pelajaran yang dianggap sulit, dan 13,51% responden menyatakan kadang-kadang atau hanya beberapa kali, sedangkan 2,70% menyatakan tidak sama sekali

Tabel 21

Jawaban Siswa Tentang

Tidak konsentrasi dalam menghadapi materi yang banyak

No	Alternatif Jawaban	N	F	Prosentase
3	Ya		27	72,97
	Kadang-kadang		7	18,92
	Tidak		3	8,11
	Jumlah	37	37	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 72,97% responden menyatakan, tidak konsentrasi dalam menghadapi materi yang banyak, dan18,92% responden

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyatakan kadang-kadang atau hanya beberapa kali, sedangkan 8,11% menyatakan tidak sama sekali

Tabel 22

Jawaban Siswa Tentang

Setuju jika tujuan pembelajaran dijelaskan terlebih dahulu

No	Alternatif Jawaban	N	F	Prosentase
4	Ya		32	86,49
	Kadang-kadang		2	5,41
	Tidak		3	8,11
	Jumlah	37	37	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 86,49 responden menyatakan, setuju jika tujuan pembelajaran dijelaskan terlebih dahulu, dan 5,41% responden menyatakan kadang-kadang atau hanya beberapa kali, sedangkan 8,11% menyatakan tidak sama sekali

Tabel 23

Jawaban Siswa Tentang

Dampak kemajuan yang diperoleh setelah mengikuti materi pelajaran

No	Alternatif Jawaban	N	F	Prosentase
5	Ya		32	86,49
	Kadang-kadang		2	5,41
	Tidak		3	8,11
	Jumlah	37	37	100%

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 86,49 responden menyatakan, ada dampak kemajuan yang diperoleh setelah mengikuti materi pelajaran, dan 5,41% responden menyatakan kadang-kadang atau hanya beberapa kali, sedangkan 8,11% menyatakan tidak sama sekali

Tabel 24

Jawaban Siswa Tentang

Senang ketika guru mengunakan beberapa metode dalam mengatasi kejenuhan

No	Alternatif Jawaban	N	F	Prosentase
6	Ya		30	81,08
	Kadang-kadang		3	8,11
	Tidak		4	10,81
	Jumlah	37	37	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 81,08% responden menyatakan, senang ketika guru mengunakan beberapa metode dalam mengatasi kejenuhan, dan 8,11% responden menyatakan kadang-kadang atau hanya beberapa kali, sedangkan 10,81% menyatakan tidak sama sekali

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 25

Jawaban Siswa Tentang

Apakah siswa perna merasa tidak bisa mengerjakan soal ulangan yang diberikan guru setelah materi disampaikan

No	Alternatif Jawaban	N	F	Prosentase
7	Ya		28	75,68
	Kadang-kadang		3	8,11
	Tidak		6	16,22
	Jumlah	37	37	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 75,68% responden menyatakan, perna merasa tidak bisa mengerjakan soal ulangan yang di berikan guru setelah materi disampaikan, dan 8,11% responden menyatakan kadang-kadang atau hanya beberapa kali, sedangkan 16,22% menyatakan tidak sama sekali

Tabel 26

Jawaban Siswa Tentang

Mengabaikan pelajaran ketika kondisi fisik sudah menurun

No	Alternatif Jawaban	N	F	Prosentase
8	Ya		30	81,08
	Kadang-kadang		2	5,41
	Tidak		5	13,51
	Jumlah	37	37	100%

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 81,08% responden menyatakan, mengabaikan pelajaran ketika kondisi fisik sudah menurun, dan 5,41% responden menyatakan kadang-kadang atau hanya beberapa kali, sedangkan 13,51% menyatakan tidak sama sekali

Tabel 27

Jawaban Siswa Tentang

Meminta jam istirahat ketika merasa capek dalam proses belajar

No	Alternatif Jawaban	N	F	Prosentase
9	Ya		29	78,38
	Kadang-kadang		3	8,11
	Tidak		5	13,51
	Jumlah	37	37	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 78,38% responden menyatakan, meminta jam istirahat ketika merasa capek dalam proses belajar, dan 8,11% responden menyatakan kadang-kadang atau hanya beberapa kali, sedangkan 13,51% menyatakan tidak sama sekali

Tabel 28

Jawaban Siswa Tentang

Meminta ganti metode baru ketika sudah dianggap membosankan

No	Alternatif Jawaban	N	F	Prosentase
10	Ya		32	86,49
	Kadang-kadang		4	10,81
	Tidak		1	2,70
	Jumlah	37	37	100%

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 86,49% responden menyatakan, Meminta ganti metode baru ketika sudah dianggap membosankan, dan 10,81% responden menyatakan kadang-kadang atau hanya beberapa kali, sedangkan 2,70% menyatakan tidak sama sekali

Setelah mendata jumlah bobot jawaban A, maka untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar PAI, kita lakukan perhitungan dengan menggunakan Rumus Prosentase sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N}$$

$$= \frac{78{,}38 + 83{,}78 + 72{,}97 + 86{,}49 + 86{,}49 + 81{,}08 + 75{,}68 + 81{,}08 + 78{,}38 + 86{,}49}{10}$$

$$= \frac{810{,}86}{10}$$

$$= 81{,}08\%$$

Hasil tersebut kemudian ditafsirkan sesuai dengan hasil standard menempati posisi antara (76%-100%) yang berarti baik

1) Analisa Regresi $y = a + bx$

2) Analisa Product Moment

Untuk mengetahui efektivas brain gym terhadap tingkat kejenuhan belajar Pendidikan Agama Islam, maka penulis menggunakan rumus Product Moment

$$R = \frac{N\Sigma xy - (\Sigma x)(\Sigma ya)}{\sqrt{N\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2 = N\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2}}$$

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun langkah yang digunakan dalam mencari korelasi antara variabel x (hasil angket tentang brain gym) dan variabel y (hasil angket tentang kejenuhan belajar) dapat dilihat pada tabel kerja korelasi Product Moment sebagai berikut:

Tabel 29

Efektivitas Brain Gym Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam Di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo

Responden	X	X^2	Y	Y^2	XY
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1	26	676	27	729	702
2	26	676	25	625	650
3	27	729	27	729	729
4	29	841	28	784	812
5	28	784	27	729	756
6	27	729	29	841	783
7	26	676	25	625	650
8	27	729	27	729	729
9	27	729	29	841	783
10	27	729	27	729	729
11	28	784	28	784	784
12	27	729	26	676	702
13	25	625	27	729	675
14	27	729	29	841	783
15	27	729	27	729	729

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
16	25	625	26	676	650
17	27	729	26	676	702
18	28	784	27	729	756
19	27	729	27	729	729
20	27	729	26	676	702
21	29	841	27	729	783
22	29	841	29	841	841
23	28	784	28	784	784
24	27	729	27	729	729
25	27	729	26	676	702
26	29	841	29	841	841
27	29	841	29	841	841
28	29	841	27	729	783
29	28	784	27	729	756
30	29	841	27	729	783
31	28	784	29	841	812
32	28	784	26	676	728
33	27	729	27	729	729
34	28	784	28	784	784
35	27	729	26	676	702
36	29	841	27	729	783
37	30	900	28	784	840
	1019	**28113**	**1007**	**27453**	**27756**

Adapun sebaran data diatas adalah linier dengan hasil f hitung 2,04 sedangkan f table dengan dk pembilang (k-2) = 2 dk penyebut (N-k) = 2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diperoleh nilai 2,48. karena f hitung lebih kecil dari pada f table maka kesimpulan sebaran data diatas adalah linier sesuai dengan ketentuan, jika f table lebih besar f hitung maka linier.

Setelah itu dimasukkan dalam rumus regresi untuk menjawab rumusan masalah ketiga:

$$y = a + bx$$

$$a = \frac{(\Sigma Y)(\Sigma X^2) - (\Sigma X)(\Sigma XY)}{n\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2}$$

$$= \frac{(1007)(28113) - (1019)(27756)}{(37)(28113) - (1019)}$$

$$= \frac{(28309791) - (28283364)}{(1040181) - (1038361)}$$

$$= \frac{26427}{1820}$$

$$= 14{,}52$$

$$b = \frac{n\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{n\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2}$$

$$= \frac{(37)(27756) - (1019)(1007)}{(37)(28113) - (1019)}$$

$$= \frac{(1026972) - (1026133)}{(1040181) - (1038361)}$$

$$= \frac{839}{1820}$$

$$= 0{,}46$$

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

$y \quad = a + bx$

$= 14{,}52 + 0{,}46x$

Jika ditingkatkan 10, x = 10

Maka $y \quad = a + bx$

$= 14{,}52 + 0{,}46.10$

$= 14{,}52 + 4{,}6$

$= 19{,}12$

Berdasarkan persamaan regresi y = 14,52 + 0,46x diketahui bahwa semakin besar nilai x maka nilai y juga semakin besar, hal ini dibuktikan dengan perhitungan, jika nilai x ditingkatkan 10% maka nilai y akan bertambah 4,6 angka.

Untuk mengetahui korelasinya maka digunakan rumus Product Moment sebagai berikut:

$$r = \frac{N\Sigma xy - (\Sigma x)(\Sigma ya)}{\sqrt{N\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2 = N\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2}}$$

$$r_{xy} = \frac{37 \text{ x } 27756 - (1019) \text{ x } (1007)}{\sqrt{(37 \text{ x } 28113 - 1019^2)\,(37\text{x } 27453 - 1007^2)}}$$

$$= \frac{1026972 - 1026133}{\sqrt{(1040181 - 1038361)\,(1015761 - 1014049)}}$$

$$= \frac{839}{\sqrt{1820 \text{ x } 1712}}$$

$$= \frac{839}{\sqrt{3115840}}$$

$$= \frac{839}{\sqrt{1765{,}17}}$$

$$= 0{,}475$$

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Langkah selanjutnya adalah memberikan interpretasi dengan mengunakan tabel nilai "r" product moment, terlebih dahulu peneliti kemukakan hipotesis yang terdapat pada bab 1 yang berbunyi:

- Hipotesis Alternatif

  Brain gym sangat efektiv dalam mengatasi kejenuhan belajar Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo

- Hipotesis Nihil

  Brain gym tidak efektiv dalam mengatasi kejenuhan belajar Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo

Kemudian dibandingkan antara nilai perhitungan r_{xy} =0,475 dengan nilai kritik r_t pada taraf signifikan 5%=0,325 dan 1% 0,418 ternyata r_{xy} lebih besar dari r_t , maka hipotesis alternatif diterima, sedangkan hipotesis nihil ditolak, dari hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa"brain gym sangat efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo "

Pada persamaan regresi diatas diprediksikan bahwa brain gym efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar PAI sebesar 22,6%. Hal ini dilanjutkan koefisiensi r^2 x 100% = 0,047 = 0,226 x 100% = 22,6 sedangkan sisanya 77,4 dipengaruhi oleh faktor lain.

Sedangkan untuk mengetahui sejauh mana efektif variabel X terhadap Y maka digunakan tabel interpretasi sebagi berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 30

variabel X terhadap Y

Besarnya r	Interprestasi
0,000-0,20	Sangat lemah atau rendah
0,20-0,40	Lemah atau cukup rendah
0,40-0,70	Cukup
0,70-0,90	Kuat atau tinggi
0,90-1,00	Sangat kuat atau tinggi

Dari nilai r_{xy} yang diperoleh sebesar 0,475 maka selanjutnya dikonsultasikan pada tabel interpretasi besarnya 0,40 – 0,70 maka efektivitas brain gym dalam mengatasi kejenuhan belajar Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo adalah "Cukup"

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian mengenai efektifitas brain gym dalam mengatasi kejenuhan belajar Pendidikan Agama Islam (PAI) di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo maka, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Bahwa penerapan metode brain gym di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo tergolong "baik", hal itu terbukti dari data angket yang sudah dianalisis oleh peneliti dengan nilai rata-rata 83.24 yang terletak antara 76-100 yang artinya bahwa metode brain gym efektif diterapkan dalam proses pembelajaran, meskipun demikian dari hasil interview masih banyak guru yang belum memahami tentang metode brain gym.
2. Adapun keadaan tingkat kejenuhan belajar Pendidikan Agama Islam siswa di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo, masuk dalam karegori "cukup tinggi" berdasarkan data yang dianalisis oleh peneliti dari angket dengan nilai rata-rata 81.08 yang terletak antara 76-100 dari tabel interpretasi.
3. Adapun efektivitas brain gym dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo, adalah berdasarkan hasil analisa data statistik, dinyatakan terdapat korelasi yang cukup yaitu 0,475 sedangkan taraf 5% adalah 0,325 dan signifikasi 1% adalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

0,418, dan dilihat dari tabel interpretasi yang menunjukkan bahwa nilai 0,475 berada diantara 0,40-0,70 yang berarti mempunyai taraf cukup.

4. Pada persamaan regresi di atas diprediksikan bahwa brain gym efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar PAI sebesar 22,6%. Hal ini dilanjutkan koefisiensi r^2 x 100% – 0,047 – 0,226 x 100% – 22,6 sedangkan sisanya 77,4 dipengaruhi oleh faktor lain. Maka efektivitas brain gym dalam mengatasi kejenuhan belajar Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo dalam taraf "cukup"

B. Saran-Saran

Setelah penulis melihat hasil penelitian di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo tentang efektivits brain gym dalam mengatasi kejenuhan belajar Pendidikan Agama Islam, maka perlu kiranya penulis memberikan sedikit saran atau masukan yang mudah-mudahan dijadikan sebagai bahan renungan dan evaluasi yang diharapkan.

1. Untuk Kepala Sekolah

Untuk meningkatkan mutu pembelajaran khususnya bidang studi PAI di sekolah, maka kepala sekolah harus mampu memberikan motivasi kepada para guru untuk senantiasa mengunakan metode-metode yang berfariasi sesuai dengan mata pelajaran, untuk tenaga pengajar hendaknya sesuai dengan bidang studinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Untuk Guru PAI

   a. Guru agama harus lebih kreatif dalam menggunakan metode-metode pengajaran sehingga tidak monoton yang akan menyebabkan kejenuhan

   b. Seorang guru harus memberikan waktu istirahat kepada siswanya jika proses belajar mengajar sudah dianggap melelahkan, sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan belajar

   c. Dalam proses pembelajaran metode brain gym sangat efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa. Metode ini juga bermanfaat untuk meningkatkan kualitas akademik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Ahadi, Abu, Cholid Narboko, 1997 *Metode Penelitian* Jakarta: Bumi Aksara

Al Brecht Karl,1994 *Daya Berfikir Metode Peningkatan Potensi* Semarang: Dahara Prize

Arikunto, Suharsimi,1990 *Prosedur Penelitian* Jakarta: Rineka Cipta,

Cohen, David, 2007 *Olah Raga Otak Melesatkan Otak Kiri Dan Kanan*, Bandung: Jabal.

Daradjat, Zakiah, 1996 *Metodelogi Pengajaran Agama Islam* Jakarta: Bumi Aksara

Dennison, Paul E, Gail Dennison,1994 *Brain Gym* Jakarta: PT.Grasindo

Departemen Pendidikan Nasional, *Standar Kompetensi Dan Kompetensi Dasar Tingkat SMP/MTS Dan SMPLB*, (Jakarata: Pusat Kurikulum, 2003)

Dkk, Madjid, Abdul, 2004 *Pendidikan Agama Islam Berbasis Kompetensi Konsep Dan Implementasi Kurikulum 2004* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Dkk, Markam, Soemarmo, 2005 *Latihan Vitalitas Otak* Jakarta: Grasindo,

Dkk, Daradjat, Zakiyah, 2006 *Ilmu Pendidikan Islam* Jakarta: Bumi Aksara,

Dkk, Zuhairi, 1981 *Methodic Pendidikan Agama* Surabaya: Usaha Nasional

Hadi, Sutrisno,1986 *Metodelogy Research* Yogyakarta: Andi Offset

Hakim, Thursan, *Belajar Secara Efektif* Jakarta: Puspa Swara

Imam, Asy'ari, Sapar, 1983 *Metode Penelitian Social* Surabaya: Usaha Nasional

Mudzakir, Ahmad, 1997 *Psikologi Pendidikan*, Bandung: Pustaka Setia

Nata, Abudin, 2003 *Kapita Selekta Pendidikan Islam* Bandung: Angkasa

Purwanto, Ngalim, 2006 *Psikologi Pendidikan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Santoso, Ruki, 2002 *Right Brain Mengembangkan Kemampuan Otak Kanan Untuk Kehidupan Lebih Berkualitas* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Sukardono, Saliman,1993 *Kamus Pendidikan Pengajaran Dan Umum*, Jakarta: Reneka Cipta

Syah, Muhibbin, 2005 *Psikologi Belajar* Jakarta: Raja Grafindo Persada,

_____, 2000 *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru* Jakarta: Grafindo Persada

Tafsir, Ahmad, 1996 *Metode Pengajaran Agama Islam* Bandung: PT.Remaja Rosdakarya

Undang-undang RI NO 20, Th 2003 *Tentang SISDIKNAS*, (Jakarta, Cemerlang, 2003),

Wycoff, Joy, 2002 *Menjadi Super Kreatif Melalui Metode Pemetaan Pikiran* Bandung: Mizan Media Utama

http/www.surya-online/senamotakdalamkehidupansehari-hari.htm. 25 Mei 2008 Pukul 23.45

http://atiknofianti.wordpress.comhealth-brain-gym-senam-otak. 25 Mei 2008 Pukul 21.30

http/www.surya-online/senamotakdalamkehidupansehari-hari.htm. 25 Mei 2008 Pukul 22.32

http://atikofianti.Wordpress.com health-brain-gym-senam-otak 23 Juni 2008 Pukul 22.19 by : Kartini *Sapardjiman*, , 2007 *Brain Gym*

www.humanmedicine.net. 25 Mei 2008 Pukul 21.00 by: Gatot Ibrohim, *Superkomputer di Kepala Anda*

www.berita penabur.or.id/kps-jkt/200104/senamotak.htm 25 Mei 2008 Pukul 21.33

www.klik-galamedia.com. 25 Mei 2008 Pukul 21.13 Sukmana, Kejenuhan dalam Belajar, copyright © 2001

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id