

ABSTRAK

Nenden Desi Mulyani Apandi. 1503308. Efektivitas *Brain Gym* Untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa SMP di Kota Bandung. Program Studi Psikologi Pendidikan. Sekoah Pascasarjana. Universitas Pendidikan Indonesia,

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *brain gym* dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa SMP Aisyiyah Boarding School Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen. Desain penelitian menggunakan *nonequivalent control group design*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan instrumen kejenuhan belajar yang disusun peneliti. Populasi penelitian yaitu seluruh siswa SMP Aisyiyah Boarding School Bandung pada tahun ajaran 2017/2018, teknik penelitian yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu 100 orang siswa yang terdiri atas 50 siswa dari kelompok eksperimen dan 50 siswa dari kelompok kontrol. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa *Brain Gym* berpengaruh untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa Aisyiyah Boarding School Bandung Tahun Pelajaran 2017/2018. *Brain gym* dapat dilakukan pada awal pembelajaran hanya dengan waktu yang singkat sehingga tidak mengganggu proses pembelajaran, dilakukannya gerakan-gerakan *brain gym* ini bisa membuat siswa lebih rileks dalam melaksanakan pembelajaran.

Kata kunci : *Brain Gym*, Kejenuhan Belajar

ABSTRAK

Nenden Desi Mulyani Apandi. 1503308. The Effectiveness of Brain Gym to Reduce the Burnout Learn Junior High School Students in Bandung City. A Course Of Study Educational Psychology. Graduate School. Indonesian Education University

This study attempts to test the effectiveness of the brain gym in lowering burnout junior high school student learning Aisyiyah Boarding School Bandung .The methodology used is a quasi eksperimnt. The research uses design nonequivalent control group design. An instrument to research this use of the instruments burnout learning arranged researchers. Population research even all junior high school students Aisyiyah Boarding School Bandung in the academic year 2017 / 2018, research techniques used namely purposive sampling. The sample used in this research about 100 students which is made up of 50 students of a group of experimentation and 50 students of the control group .The results of the testing of hypotheses showed that a method of learning brain gym influential to lower the level of surfeit of students to study Aisyiyah Boarding School Bandung in 2017 / 2018. Brain gym is feasible to be undertaken at the beginning of learning to promote disorder to it is only when you a brief period of time so as not to interrupt the learning process , great suffering he has brought a method of is brain gym this could make a student to lose their more relaxed in carrying out learning to promote disorder to .

Key Word : Burnout, Brain Gym