

B A B I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memegang peranan penting dalam menunjang keberhasilan pembangunan sebuah negara. Pendidikan selalu dikaitkan dengan kemakmuran suatu bangsa. Sudah menjadi paradigma umum bahwa kesuksesan dalam hidup bermasyarakat dapat diperoleh melalui pendidikan.

Sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Pendidikan Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. BAB II pasal 3 yang berbunyi

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Ynag Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Pendidikan merupakan investasi yang amat berharga bagi peningkatan kualitas sebuah generasi. Generasi suatu bangsa akan maju apabila pendidikannya maju dan bermutu. Pendidikan yang bermutu atau ideal adalah yang mengintegrasikan tiga komponen yaitu administratif dan kepemimpinan, bidang intruksional atau kurikuler, dan bidang bimbingan konseling (Yusuf LN 2009:4)

Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah lembaga pendidikan tingkat menengah yang menggemban Visi dan misi yang telah ditetapkan bersama pada segenap akademika pada jenjang Sekolah Menengah tersebut. Adapun Visi

dari SMAN 99 yaitu **“Unggul dalam prestasi berdasarkan iman dan Taqwa”**, sedangkan Missi SMAN 99 adalah: (1) meningkatkan penghayatan dan pengamalan ajaran agama yang dianut dan budaya bangsa sehingga menjadi sumber kearifan dalam bertingkah luhur; (2) melaksanakan kegiatan belajar mengajar dan Bimbingan Konseling yang efektif, efisien, kreatif dan inovatif sehingga siswa dapat berkembang sesuai dengan potensinya; (3) meningkatkan motivasi dan komitmen mencapai prestasi terbaik dan berwawasan “Unggul”; (4) terlaksananya pelayanan Bimbingan Konseling yang profesional dan optimal.

Untuk terlaksananya pelayanan Bimbingan dan Konseling yang profesional dan optimal sesuai misi yang diemban, maka layanan Bimbingan dan konseling, perlu ditunjang dengan program yang komprehensif berbasis tugas-tugas perkembangan yang mencakup komponen pelayanan dasar, pelayanan responsif dan komponen pelayanan individual serta komponen dukungan sistem manajemen yang baik, konselor yang kompeten, didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai, organisasi yang kuat, serta lingkungan belajar yang kondusif untuk mengantarkan peserta didik untuk mencapai perkembangan yang optimal. Untuk mengembangkan potensi yang optimal, peserta didik harus berperilaku efektif yaitu harus memahami fungsinya dan tanggung jawabnya sebagai seorang siswa. Siswa harus sepenuhnya memanfaatkan waktunya untuk belajar dengan sungguh-sungguh sebagai tanggung jawabnya pada diri, orang tua dan tanggung jawab pada Allah SWT, dalam menyongsong masa depannya.

Dalam menyongsong kehidupan masa depan, maka ” Peran Bimbingan Konseling sebagai upaya strategi layanan untuk mengembangkan potensi Siswa secara optimal, maka secara umum layanan harus dikaitkan dengan pengembangan sumber daya manusia agar mampu menjawab tantangan kehidupan masa depan, ” (Suherman, AS. 2007:7) Artinya layanan Bimbingan dan konseling hendaknya membatu mempermudah Siswa dalam mengenal bakat,minat,kemampuan sehingga Siswa dapat mengembangkan kemampuannya tersebut seoptimal mungkin untuk menyesuaikan dengan baik.

Pada jenjang pendidikan formal, termasuk jenjang pendidikan di SMA konsep bimbingan dan konseling mencakup: (1) program Bimbingan dan konseling merupakan suatu keutuhan yang mencakup berbagai dimensi terkait dan dilaksanakan secara terpadu, kerjasama personel bimbingan dengan personel lainnya, keluarga dan masyarakat, (2) layanan Bimbingan Konseling ditujukan untuk seluruh peserta didik, menggunakan berbagai strategi pelaksanaan (Pengembangan pribadi, dan dukungan sistem) meliputi ragam dimensi, masalah, setting, metode dan lama waktu layanan. (Panduan pelaksanaan Bimbingan dan konseling di Sekolah Menengah 2008:1.)

Salah satu strategi pelaksanaan layanan dasar Bimbingan Konseling, dapat dilakukan melalui kontak langsung maupun tidak dengan kontak langsung kepada peserta didik. Strategi ini dapat dilakukan dengan pelayanan klasikal dan layanan bimbingan kelompok dan lain-lain. Bimbingan klasikal adalah proses memfasilitasi perkembangan konseli (peserta didik) dengan cara kontak langsung di kelas secara terjadual dalam bentuk diskusi kelas atau curah

pendapat (*brain storming*). Salah satu tujuan dari bimbingan klasikal adalah mengembangkan potensi, tanggung jawab, daya juang dan mengembangkan motivasi belajar peserta didik. Sedangkan layanan bimbingan kelompok adalah pelayanan yang diberikan oleh konselor kepada peserta didik melalui kelompok kecil, 5 s.d. 10 orang dengan tujuan merespon kebutuhan dan minat peserta didik mengenai masalah yang bersifat umum yang dirasakan bersama.

Prayitno. dkk, (2005) menyatakan bahwa masalah belajar siswa SLTA cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Kategori masalahnya adalah masalah keterampilan belajar dan kondisi diri selalu menduduki posisi dominan. Skor mutu kegiatan belajar mengajar mereka rendah dan cenderung menurun dari tahun ke tahun. Dimiyati & Mudjiono (1999:32-37) menyatakan bahwa untuk mencapai taraf penguasaan belajar yang baik, perlu dipelihara keterlibatan siswa dalam belajar dengan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, bertindak sebagai pendidik, dan penyesuaian model pembelajaran dengan kondisi siswa. Jika masalah belajar ini tidak diatasi dengan baik, maka akan berakibat rendahnya mutu pendidikan di Indonesia.

Keterampilan belajar yang diharapkan mengacu kepada bagaimana siswa belajar dan bukan lagi pada apa yang dipelajari. Dikdasmen (2004:9) menyatakan bahwa pengembangan keterampilan memproses perolehan peserta didik akan mampu menemukan dan mengembangkan sendiri fakta dan konsep serta menumbuhkembangkan sikap dan nilai yang dituju. Menurut Ron Fry (dalam Herman., dkk 2004:132) mengemukakan tujuh keterampilan, yaitu (a) mengatur pelajaran, (b) membaca dan mengingat, (c) mengatur waktu belajar,

(d) mengikuti pelajaran di kelas, (e) menggunakan kepustakaan, (f) menulis karya tulis dengan baik, dan (g) mempersiapkan diri untuk ujian.

Menurut Prayitno (2002) bahwa keterampilan belajar yang harus dikuasai siswa meliputi; (a) perencanaan masa studi, (b) kemampuan menjalani proses pembelajaran, (c) peningkatan kemampuan membaca, (d) kemampuan mengingat, konsentrasi, dan ketahanan dalam belajar, (e) penyelesaian tugas dan penulisan karya ilmiah, (f) belajar dari dan bersama orang lain, dan (g) keterampilan mengikuti ujian.

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penguasaan keterampilan belajar oleh siswa akan mampu meningkatkan mutu kegiatan belajarnya sesuai dengan target kompetensi belajar yang diharapkan.

(Tersedia di BK Bimbingan dan konseling Indonesia <http://konselingindonesia.com> Menggunakan Joomla! Generated: 15 March, 2010, 09:06)

Berdasarkan hasil penelitian "Prihastuti" dari Fakultas Psikologi Unair, penelitian dilakukan pada siswa kelas 3 SD Percobaan 2 Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta. (2008). Berdasarkan hasil interpretasi uji statistik dapat disimpulkan bahwa efek pemberian perlakuan *Brain Gym* pada siswa Kelas 3 SD Percobaan 2 Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta *cukup efektif*, karena aktivitas *Brain Gym* dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan keterampilan belajar siswa terutama kecakapan berhitung siswa. Dari hasil temuan penelitian Prihastuti bahwa: penelitian menunjukkan bahwa gerakan *Brain Gym* memberikan kontribusi terhadap keterampilan belajar berhitung siswa

SD. Temuan ini semakin mendukung pernyataan yang disampaikan oleh Dennison, Paul E., and G. E. Dennison (2007) bahwa individu dari berbagai usia menggunakan program belajar yang dikenal *Brain Gym* untuk memperoleh perbaikan yang cepat dan seringkali dramatis dalam keterampilan belajar seperti membaca, menulis, menyimak, berbahasa, dan berhitung.

"Effect of educational Kinesiology on responsetimes of learing-Disabled Students" Khalsa, Guruchiter Kaur dan sifft, Josie M. American Alliance for Health, Physical Education and Dance National Convention. April 1987, Studi dibuat dengan melibatkan 50 siswa. Kelompok *Brain Gym* memperlihatkan satu urutan gerakan , sementara kelompok kontrol terlibat dalam gerakan kesembarangan selama tujuh menit. Masa tanggap visual dari semua anak diuji sebelum dan sesudah melakukan gerakan-herakan yang ditentukan. Hasilnya menunjukkan bahwa anak-anak yang melakukan gerakan *Brain Gym* waktu tanggapnya meningkat sementara kelompok kontrol tidak. Paul.E. Dennison 2009:73.)

Berdasarkan hasil psikotes siswa kelas X SMAN 99 Jakarta tahun ajaran 2008/2009 yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2008 dilaporkan bahwa rata-rata IQ Siswa adalah 121,76 yakni masuk klasifikasi baik yang berarti prestasi yang wajar diperoleh Siswa adalah antara 7 sampai 9. Atau dengan rata-rata 8 (Lembaga psiko Kartika buana 2008:3), tetapi prestasi belajar siswa belum sesuai dengan hasil psikotest tersebut. Salah satu penyebabnya adalah siswa kurang mengetahui keterampilan belajar.

Berdasarkan permasalahan di atas , bahwa kemampuan IQ siswa bukan satu-satunya faktor penentu keberhasilan siswa, tetapi banyak faktor lain yang mempengaruhi di antaranya, keterampilan belajar, karena Siswa yang mempunyai keterampilan belajar tinggi akan memperoleh prestasi akademik yang baik dibanding dengan Siswa yang tidak memiliki keterampilan belajar, karena siswa yang mempunyai keterampilan untuk belajar tersebut selalu ingin menggunakan waktunya seoptimalkan mungkin untuk belajar baik di sekolah maupun di rumah.

Menurut ajaran Agama Islam dalam sebuah hadis mengatakan: ” *barang siapa mencari ilmu, maka Tuhan akan memudahkan atau memperlancar baginya masuk Surga*” , dan sesungguhnya Malaikat membentangkan sayapnya untuk orang yang menuntut ilmu karena puas dengan apa yang diperbuatnya, dan bahwasanya penghuni langit dan bumi sampai ikan di lautan, meminta ampun kepada orang yang pandai (orang berilmu). (hadis riwayat Tarmizi).

Sesuai dengan hadist tersebut, maka Siswa yang mengamalkan ajaran agama, maka siswa harus menguasai keterampilan dalam belajar, dan memiliki kebiasaan belajar yang baik teratur (rutin) , mempunyai sikap yang positif dalam belajar dan menghilangkan sikap yang negatif terhadap belajar, agar memperlancar jalan menuju surga.

Menurut Yusuf, LN (2009 : 138), pengertian sikap dan kebiasaan belajar adalah ” Kecenderungan seseorang untuk melakukan atau tidak melakukan kegiatan belajar, sebagai dampak dari suasana perasaan (feeling) dan

keyakinannya tentang belajar” sedangkan kebiasaan belajar adalah ” Prilaku (kegiatan) belajar yang relatif menetap, karena sudah berulang-ulang (rutin) dilakukan”

Kemudian dikemukakan oleh Yusuf, LN, ada beberapa ciri-ciri dan sikap kebiasaan belajar yang positif yaitu:

1. Menyenangi belajar (teori dan praktek).
2. Merasa senang untuk mengikuti kegiatan belajar yang diprogramkan sekolah.
3. Mempunyai jadwal belajar yang teratur.
4. Mempunyai disiplin diri dalam belajar (bukan karena orang lain.)
5. Masuk kelas pada waktunya.
6. Memperhatikan penjelasan dari guru.
7. Mencatat pelajaran dalam buku khusus secara rapi dan lengkap.
8. Senang mengajukan pertanyaan apabila tidak memahaminya.
9. Berpartisipasi aktif dalam kegiatan diskusi kelas.
10. Membaca buku-buku pelajaran secara teratur.
11. Mengerjakan tugas-tugas atau pekerjaan rumah dengan sebaik-baiknya.
12. Meminjam buku-buku ke perpustakaan untuk menambah wawasan keilmuan.
13. Ulet atau tekun dalam melaksanakan pelajaran praktek.

14. Senang membaca buku-buku lain, majalah, atau koran yang isinya relevan dengan pelajaran atau program studi yang ditempuh.
15. Tidak mudah putus asa apabila mengalami kegagalan dalam belajar (seperti tidak lulus tes, atau nilainya rendah).

Jadi, sikap dan kebiasaan belajar yang positif adalah ulet, tidak mudah putus asa, gemar membaca, harus dimiliki oleh siswa, agar mencapai ajaran agama yang diyakini/ diimani karena Siswa akan merasa kurang sempurna manakala tidak belajar dengan sungguh-sungguh seperti tidak mengerjakan pekerjaan rumah dan lain-lain.

Untuk mencapai hasil belajar yang maksimal, Siswa harus mengetahui arti dari belajar dan tujuan belajar serta mengetahui cara belajar yang efektif dan efisien. Belajar adalah proses mental yang tidak berdiri sendiri tetapi ditentukan oleh banyak faktor yakni faktor diri sendiri, faktor di luar diri sendiri serta faktor pendekatan yang digunakan. Perbuatan belajar menghasilkan perubahan dan ciri khas perubahan dalam belajar yang meliputi perubahan-perubahan: (1) intensional atau disengaja, (2) positif dan aktif (bermanfaat dan atas hasil usaha sendiri.) (3) efektif dan fungsional (berpengaruh dan mendorong timbulnya perbuatan baru. (Tim Musyawarah Bimbingan konseling DKI 2004:29)

Salah satu keterampilan belajar adalah bagaimana membangkitkan motivasi siswa (Suherman AS 2007:6) karena motivasi merupakan sesuatu yang mendesak atau mendorong individu ke arah suatu kegiatan, khususnya guna mencapai tujuan. Untuk itu guru pembimbing harus mempunyai

kemampuan untuk membangkitkan motivasi (belajar) siswa dalam mencapai tujuannya. Seseorang yang memiliki motivasi belajar yang tinggi menampakkan minat yang besar dan perhatian yang penuh terhadap kegiatan belajar. Mereka memusatkan sebanyak mungkin energi fisik dan psikis terhadap kegiatan belajar tanpa perasaan bosan apalagi menyerah. Dengan demikian motivasi belajar merupakan tenaga pendorong yang dapat menggerakkan atau mengarahkan siswa untuk melakukan aktivitas belajar dalam mencapai tujuan belajar sehingga kebutuhan belajarnya terpenuhi. Di samping motivasi di dalam diri individu juga terdapat motif yang mempengaruhi sikap dan tingkah laku manusia. Motivasi dan motif merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Motif timbul karena adanya kebutuhan yang mendorong individu untuk melakukan tindakan yang terarah kepada pencapaian suatu tujuan. Bilamana tujuan itu tercapai maka kemungkinan ia akan mendapatkan kepuasan. Motif seseorang melakukan kegiatan didasarkan atas kebutuhannya. Motif memiliki peranan yang sangat penting bagi kegiatan-kegiatan baik yang bersifat individu maupun kelompok.

Keterampilan belajar harus dimiliki oleh siswa untuk mencapai tujuan belajar. Ada lima teknik dan keterampilan belajar yaitu: (1) konsentrasi terfokus. (2) cara mencatat. (3) Organisasi dan pencapaian tes (ulangan/ujian). (4) cara membaca cepat. (5) teknik mengingat, dan modalitas belajar yaitu kemampuan tertentu sebagai cara mudah menyerap informasi, memahami pelajaran. (Kanwil Diknas DKI 2001:53)

Menurut Paul. E. Denison (2009) bahwa *Brain Gym* juga dapat meningkatkan keterampilan belajar di antaranya: (1) keterampilan kecakapan

membaca dan mencatat, (2) keterampilan berfikir, (3) kecakapan menulis. (4) kecakapan kesadaran diri, (5) keterampilan menghadapi lingkungan dan (6) keterampilan belajar di rumah, (7) keterampilan mempersiapkan ujian dan lain-lain.

Dalam upaya meningkatkan mutu belajar peserta didik khususnya dan meningkatkan mutu pendidikan pada umumnya, di kota Bogor pada tanggal 26 Februari 2009, dilaksanakan *Brain Gym*, yang diikuti oleh 100 guru yang berasal dari kabupaten dan kota Bogor, bertempat di Wisma Tamu Institut Pertanian Bogor (IPB), dipandu oleh Elisabeth Demuth dari Swiss. Tujuan dari *Brain Gym* adalah mendorong para guru dan orang tua untuk mengajarkan teknik belajar *Brain Gym* kepada siswanya agar tidak stres dalam belajar, termotivasi dan bersemangat dalam belajar. Menurut Elisabeth Demuth bahwa *Brain Gym* merupakan gerakan sederhana yang memudahkan kegiatan belajar dan menyesuaikan dengan tugas sehari-hari. Melalui *Brain Gym*, hambatan di dalam tubuh yang berpengaruh pada kemampuan belajar dan daya tangkap siswa bisa diatasi. Menurut Elisabeth Demuth, *Brain Gym* sangat membantu guru maupun orangtua dalam menangani anak-anak yang mengalami hambatan belajar. Melalui *Brain Gym*, guru maupun orang tua bisa mengurangi stress, lebih sehat dan lebih senang mengajar untuk anak-anaknya sendiri, daya tangkap akan semakin baik dan akan meningkatkan motivasi belajar (semangat belajar).” Ditambahkan oleh Elisabeth, bahwa secara umum otak manusia terbagi ke dalam tiga bagian yakni, otak kiri-kanan, otak muka-belakang dan otak atas-bawah. “Ketiga bagian otak inilah yang harus terus dilatih agar fungsi otak dapat

bekerja secara seimbang. Bila salah satu bagian saja kurang dilatih, maka bagi anak-anak akan kurang bersemangat untuk belajar, kurang kreatif dan sulit untuk memahami suatu hal,” tandas Elisabeth. Ada beberapa gerakan sederhana senam otak di antaranya adalah dua pasang telinga, saklar otak, tombol bumi, tombol angkasa, delapan-tidur dan gerakan gajah. Beberapa gerakan tersebut mempunyai fungsi-fungsi tertentu dalam melatih otak manusia. Misalnya, gerakan pasang telinga yang mengharuskan kita memijat daun telinga akan membantu meningkatkan pendengaran, meningkatkan daya pikir dan meningkatkan daya ingat.

(Tersedia di http://www.radar-bogor.co.id/20/ar_id=MjY2NjQ=&click=ODU online (selasa 01 september 2009).

Pembagian dan fungsi otak adalah; (1) batang otak fungsinya untuk mengendalikan pernafasan, denyut jantung, reaksi insting saat bahaya seperti marah dan menyerang, mengatur dan membentuk siklus tidur; (2) sistem Limbick berfungsi mengendalikan emosi, membantu keseimbangan hormonal, rasa haus, lapar, dorongan seksual, pusat kesenangan, metabolisme, ingatan jangka panjang dan motivasi belajar; (3) neokorteks berfungsi mengendalikan penglihatan, pendengaran, kreasi, berfikir, berbicara, intelegensia dan mengendalikan nafsu dan emosi (Ibe hayatain 2009 : 4)

Brain Gym dapat dilaksanakan dalam kegiatan layanan bimbingan klasikal atau layanan bimbingan kelompok, karena dalam bimbingan klasikal atau bimbingan kelompok dapat melakukan kontak langsung antara Konselor dan peserta didik, untuk melaksanakan layanan dasar bimbingan dan

konseling. Strategi layanan bimbingan meliputi layanan individual dan layanan kelompok. Bimbingan individual yaitu hubungan timbal balik antara konselor dan konseli untuk mencapai pemahaman tentang diri sendiri, dalam hubungannya dengan permasalahan, perkembangan dan pengambilan keputusan, dirinya untuk saat ini dan pada masa yang akan datang. Sedangkan bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan individu mengembangkan wawasan dan pemahaman yang diperlukan tentang suatu masalah tertentu, mengeksplorasi dan menentukan alternatif terbaik untuk memecahkan masalah atau dalam upaya mengembangkan pribadinya

Selanjutnya dijelaskan oleh Natawidjaya (1987:33) bahwa bimbingan kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada memberi kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhan.

Perbedaan bimbingan individu dengan bimbingan kelompok adalah terletak pada suasana bantuan karena dalam bimbingan individual, konseli dibantu dalam suasana antar pribadi, sedangkan dalam bimbingan kelompok, individu dibantu dalam suasana kelompok sehingga melibatkan individu-individu yang lain. Kegiatan *Brain Gym* lebih efektif dilaksanakan dalam suasana kelompok karena kegiatan *Brain Gym* adalah kegiatan gerakan sederhana yang dilakukan dengan riang gembira. Gerakannya bervariasi bisa dilaksanakan dengan irama musik, sehingga menyenangkan peserta didik. Kegunaannya adalah untuk meningkatkan kemampuan belajar siswa.

Mekanismenya adalah integrasi otak yang diperlukan untuk menyerap pelajaran secara keseluruhan, dengan cara memaksimalkan otak kiri dan otak kanan, (*Midline movements*) meningkatkan energi, (*Energy exercises*) dan gerakan peregangan otot (*Lengthening activities*) dan lain-lain.

Brain Gym didasarkan pada tiga pokok yang sederhana yaitu: (1) belajar adalah kegiatan yang alami yang menyenangkan yang terus terjadi sepanjang hidup; (2) kesulitan belajar adalah ketidakmampuan mengatasi stres dan keraguan dalam menghadapi suatu tugas yang baru; (3) kita semua mengalami "kesulitan belajar" selama kita telah belajar untuk tidak bergerak (Dennison. P. 2009:2)

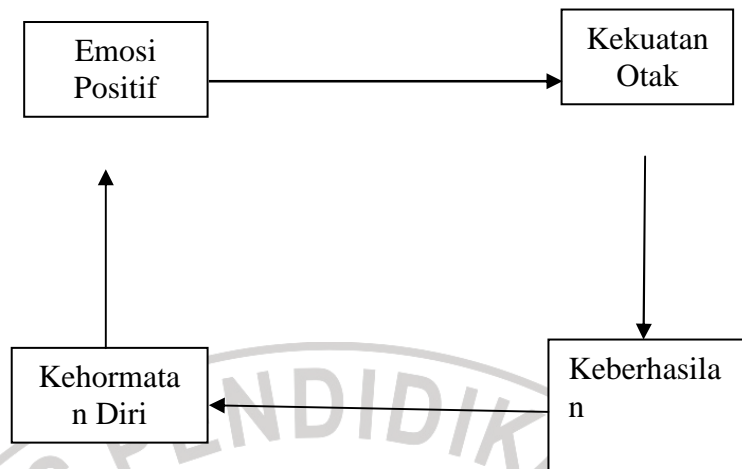
Kedua belahan otak penting artinya bagi kehidupan manusia. Keseimbangan dalam setiap aspek kehidupan akan dirasakan apabila seseorang memanfaatkan kedua belahan otak dengan baik. Aktivitas belajar atau mengerjakan tugas lainnya akan lebih baik jika kemampuan kedua bagian otak dioptimalkan sesuai dengan apa yang tengah dipelajari atau apa yang tengah di kerjakan (Yusup Purnomo Hadianto dan Renita Mulyaningtyas 2008 :34)

Kenyataan, dalam banyak hal manusia lebih banyak menggunakan otak kiri, misalnya dalam berkomunikasi sebahagian besar memakai komunikasi verbal. Jika kecenderungan ini tidak diimbangi oleh otak kanan, maka dalam kehidupan seseorang akan memiliki kecenderungan stres, menderita gangguan kesehatan mental, dan munculnya kemampuan fisik yang buruk. Untuk itu disarankan menyeimbangkan otak kiri dan otak kanan. Caranya dengan memasukan unsur musik dan estetika dalam pengalaman belajar. Hal ini akan

menimbulkan *emosi positif*, yang akhirnya akan membuat kerja otak lebih efektif. Emosi positif akan mendorong kekuatan otak dan mendorong pencapaian prestasi. Amatilah pembelajaran di sekolah? Jika banyak siswa merasa jenuh atau bosan, mungkin pembelajaran lebih banyak menggunakan otak kiri. (Yusup Purnomo Hadianto dan Renita Mulyaningtyas 2008 : 34)

Berdasarkan pendapat Yusup Purnomo Hadianto dan Renita Mulyaningtyas pada buku Bimbingan Konseling di SMA kelas X, tersebut diatas kenyataannya banyak siswa yang jenuh atau bosan karena pada umumnya siswa menerima pelajaran dengan metode ceramah. *Brain Gym* adalah gerakan sederhana yang dilakukan dengan musik sehingga bisa mengusir rasa jenuh dan bosan serta dapat mendatangkan emosi positif. Jika emosi positif sudah tercipta maka Siswa akan bersemangat dan dapat enjoy dalam belajar, sehingga belajar menjadi kegiatan yang menyenangkan.

Menurut Bobbi De Porter & Mike Hernacki dalam Quantum Learning (2000:41) bahwa emosi positif dapat meningkatkan kekuatan otak, keberhasilan dan kehormatan diri . Sebagaimana di gambarkan sebagai berikut:



Ada beberapa teknik dan metode yang untuk meningkatkan keterampilan dan pembiasaan belajar anatara lain dengan:

1. Edu – K (*Educational Kinesiology*)

Berasal dari kata latin "educare" yang artinya menarik keluar dan "kinesiology" = *kinesis* yang berasal dari kata Yunani, yaitu ilmu tentang gerakan tubuh manusia. Inti dari Edu-K : "Menarik keluar potensi yang terpendam melalui gerakan tubuh."

Mengapa *Brain Gym* dilakukan?

Orang yang sulit belajar akan berusaha keras yang mengakibatkan terjadi stress di otak, sehingga mekanisme integrasi otak melemah dan bagian otak tertentu kurang berfungsi. Informasi yang diterima di otak bagian belakang sulit diekspresikan, sehingga orang merasa kurang berhasil dan stress akan mengakibatkan semangat belajar berkurang. Dan orang yang kurang belajar dan berusaha, prestasinya akan statis, bahkan menurun dan perasaan tidak berhasil semakin bertambah sehingga sulit untuk keluar dari lingkaran negative itu.

Bagaimana *Brain Gym* menunjang kemampuan belajar ?

Melalui tes otot dicari tahu hambatan di tubuh yang berpengaruh pada kemampuan belajar dan daya tangkap. *Brain Gym* membuka bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat sehingga kegiatan belajar/bekerja berlangsung menggunakan seluruh otak (*whole brain*). Kegunaannya:

- a. Stress emosional berkurang dan pikiran lebih jernih
- b. Hubungan antar- manusia dan suasana belajar/bekerja lebih rileks dan senang
- c. Kemampuan berbahasa dan daya ingat meningkat
- d. Orang menjadi lebih bersemangat, lebih konsentrasi, lebih kreatif dan efisien
- e. Orang merasa lebih sehat karena stres berkurang
- f. Motivasi belajar dan prestasi belajar meningkat

2. Tiga dimensi otak Sesuai Edu – K

Otak sebagai pusat kegiatan tubuh akan mengaktifkan seluruh organ dan sistem tubuh melalui pesan yang disampaikan melewati serabut saraf 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.

Ada beberapa gerakan dalam gerak latih otak yaitu:

- a. Lateralisasi-Komunikasi (Kanan-Kiri)

Gerakan untuk menyebrang garis tengah, menyangkut sikap positif: *mendengar, melihat, bergerak*. Otak bagian kiri aktif jika sisi kanan

tubuh digerakkan dan bagian kanan aktif apabila sisi kiri tubuh digerakkan. Gerakan menyebrang garis tengah, mengaktifkan kerjasama tersebut. Kemampuan belajar paling tinggi apabila kedua belah otak bekerjasama dengan baik.

b. Fokus Pemahaman (Muka –Belakang)

Gerakan meregangkan otot, menyangkut: *konsentrasi, pengertian, dan pemahaman*. Gerakan ini menunjang kesiapan untuk menerima hal baru dan mengekspresikan apa yang sudah diketahui. Kalau sulit memahami inti keseluruhan pelajaran, atau orang tidak dapat berkonsentrasi, sebaiknya gerakan ini dilakukan agar otot lega dan semangat belajar meningkat.

c. Pemusatan-Pengaturan (Atas-Bawah)

Gerakan untuk meningkatkan energi, menyangkut: *mengorganisasi, mengatur, berjalan, tes atau ujian*. Otak terdiri dari milyaran sel saraf kecil bernama *neuron* yang jalurnya dihubungkan seperti kabel pada telepon. Bila gerakan ini dibuat berarti hubungan elektrik jaringan dapat diaktifkan agar dapat berfungsi baik dalam memberikan informasi dari badan ke otak dan sebaliknya.

3. Keuntungan *Brain Gym*

- a. Memungkinkan belajar dan bekerja tanpa stress
- b. Dapat dipakai dalam waktu singkat (kurang dari 5 menit)
- c. Tidak memerlukan bahan atau tempat khusus
- d. Dapat dipakai dalam semua situasi termasuk saat belajar/bekerja

- e. Meningkatkan kepercayaan diri
- f. Menunjukkan hasil dengan segera
- g. Dapat dijelaskan secara *neurofisiologi* :
- h. Sangat efektif dalam penanganan seseorang yang mengalami hambatan dan stress belajar.
- i. Memandirikan seseorang dalam hal belajar, dan mengaktifkan seluruh potensi dan keterampilan yang dimiliki.
- j. Diakui sebagai **salah satu teknik belajar yang paling baik** oleh *National Learning Foundation USA*, dan sudah tersebar luas di lebih dari 80 negara (<http://atikofianti.wordpress.com/2007/12/05/health-brain-gym-senam-otak/> (20 juli 2009))

Sejak pendidikan formal menjadi sebuah kewajiban dalam menuntut ilmu, timbul standar baru untuk menjelaskan arti cerdas dan tidak cerdas. Konsep IQ (Intelligence Quotient) pun menjadi patokan untuk menentukan siapa yang lebih cerdas atau yang paling bodoh, di luar system penilaian dan ujian yang diterapkan pada setiap disiplin ilmu. Seseorang yang sering merasa sulit berkonsentrasi atau sering lupa menjadi tidak percaya diri. Saat hal itu terjadi, dia akan berusaha terlalu keras sehingga terjadi stress di otak. Akibatnya mekanisme integrasi otak melemah sehingga bagian-bagian otak tertentu kurang berfungsi sehingga dia akan semakin merasa tidak mampu. Hal ini berakibat terjadi pada semangat belajar dan motivasi belajar berkurang, sehingga prestasinya menjadi statis bahkan menurun. Hal ini dapat terjadi pada siapa saja. Menurut Bambang

Anggrayanto, Super Smart Trainer dari Yogyakarta, ditemukan sebuah metode belajar untuk mengatasi kesulitan dalam berpikir dan belajar yang disebut dengan “*Scud Memory: Scud Memory* merupakan sebuah metode belajar yang memadukan kerja otak kiri dan otak kanan agar otak mampu memproses informasi secara lebih cepat, mampu menyimpan ingatan lebih lama dan menjadikan proses belajar menjadi lebih mudah serta kreatif. Dengan menggunakan metode *Scud Memory*, otak akan terangsang untuk berkembang sampai optimal. *Scud Memory* mirip dengan *Brain Gym* yaitu menerapkan merupakan gerak sederhana yang menyenangkan dan dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi dan kemampuan belajar dengan menggunakan seluruh otak. *Brain Gym* ikut membantu mengurangi stress di otak sehingga seluruh bagian otak bekerjasama dengan baik. Bukan itu saja, *Brain Gym* juga dapat meningkatkan pendengaran dan penglihatan serta memungkinkan belajar dan bekerja tanpa stres. Secara umum *Brain Gym* membantu dalam memahami dan melengkapkan proses belajar, membantu memahami dan menguasai daya ingat, membantu meahami bagaimana belajar dengan menyenangkan (tanpa stres), serta membantu memahami dan melatih potensi otak. Selain itu, masih ada banyak manfaat lain yang didapatkan dengan melakukan gerakan-gerakan yang bervariasi, dan gerakan-gerakan yang menyenangkan pada dan membuat perasaan lebih rileks.

Manusia belajar dengan bergerak. Hasilnya adalah suatu keutuhan dan optimal, ”fusion of full expression dan creativity”, cara berpikir dan

perasaan, terfokus dan terorganisasi, mudah memahami dan mendalami. Pada awalnya program Edu-K ini digunakan untuk siswa yang memiliki kekurangan atau kesulitan dalam belajar, tetapi sekarang ini sudah digunakan secara internasional oleh pendidik, siswa, atlet, artis, karyawan di kantor, orang lanjut usia. Program ini direkomendasikan kepada mereka yang bekerja di bidang medik dan bidang pendidikan untuk membuat perubahan positif, kreatif, dinamis, dan kebebasan bergerak dalam kehidupan mereka. Manfaat yang diperoleh adalah untuk membantu siswa-siswa dan orang dewasa, serta orang tua. Dalam meningkatkan motivasi belajar, belajar segala sesuatu lebih cepat dan mudah, lebih fokus dan terorganisir lebih baik, memulai dan menyelesaikan tugas-tugas dengan mudah, mengatasi tantangan dan kesulitan belajar belajar, meraih prestasi lebih tinggi dan lain lain.

Karena diakui sebagai teknik belajar yang paling baik yang sudah tersebar lebih dari 80 negara, maka peneliti tertarik untuk meneliti sejauh mana keefektifan teknik *Brain Gym* dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan keterampilan belajar di SMAN 99 Jakarta.

Jika masalah ini tidak diteliti, karena terdapat banyak siswa yang jenuh atau bosan dalam belajar. Karena belajar merupakan kondisi "tersiksa", (bukan hal yang menyenangkan), maka penulis khawatir, prestasi belajar siswa tidak akan maksimal.

B. Rumusan Masalah.

Berdasarkan kondisi yang ada di lapangan maka peneliti dapat merumuskan permasalahannya sebagai berikut: “ Apakah teknik *Brain Gym* efektif untuk meningkatkan keterampilan belajar siswa di SMAN 99 Jakarta?

C. Pertanyaan Penelitian.

Layanan bimbingan dan konseling adalah bagian yang integral dari keseluruhan proses pendidikan dengan tujuan mengantarkan peserta didik untuk mencapai perkembangan yang optimal. Salah satu misi pendidikan di SMAN 99 Jakarta adalah: ”melaksanakan layanan bimbingan dan konseling yang efektif, efisien, kreatif dan inovatif sehingga dapat mengantarkan siswa dapat berkembang sesuai dengan potensinya serta dapat meningkatkan keterampilan belajar, komitmen mencapai prestasi terbaik berwawasan unggul” Artinya pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling tidak dapat dilepaskan dari keseluruhan rangkaian program pendidikan di sekolah untuk meningkatkan keterampilan belajar siswa untuk mencapai prestasi. Untuk mencapai prestasi belajar dilaksanakan aktivitas pembelajaran. Namun dalam proses pembelajaran tersebut tidak semua berjalan dengan wajar, karena ada peserta didik yang lambat belajar, ada peserta didik yang belum menguasai keterampilan belajar, seperti keterampilan membaca efektif, mencatat dengan mapping, membangkitkan motivasi, mengatasi kejenuhan, mempersiapkan ujian dan lain-lain.

Mencermati kondisi tersebut diatas yaitu adanya kesenjangan antara kenyataan di lapangan dengan harapan untuk meningkatkan keterampilan belajar, maka teknik belajar *Brain Gym* yang dilaksanakan dalam suasana kelompok diharapkan menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan keterampilan belajar siswa di SMAN 99 Jakarta. Untuk itu penelitian dilakukan adalah upaya untuk menjawab masalah-masalah yang telah dirumuskan diatas. Rumusan tersebut dapat diuraikan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Seperti apa gambaran keterampilan belajar di SMAN 99 Jakarta?
2. Apa faktor pendukung dan faktor penghambat keterampilan belajar Siswa SMAN 99 Jakarta?
3. Apakah teknik belajar *Brain Gym* efektif untuk meningkatkan keterampilan belajar siswa ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian yang telah dirumuskan , maka tujuan pokok penelitian adalah merumuskan teknik belajar dengan *Brain Gym* untuk meningkatkan keterampilan belajar Siswa SMAN 99 Jakarta. Secara spesifik tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui gambaran keterampilan belajar di SMAN 99 Jakarta
2. Mengetahui faktor pendukung dan faktor penghambat keterampilan belajar Siswa SMAN 99 Jakarta

3. Memperoleh rumusan teknik belajar *Brain Gym* , efektif untuk meningkatkan keterampilan belajar siswa

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Manfaat teoritis yaitu:

- a. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang penerapan teknik belajar dengan *Brain Gym* untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan keterampilan belajarnya.
- b. Mengembangkan layanan Bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok dengan teknik belajar *Brain Gym*.

Manfaat praktis

- a. Meyumbangkan hasil pikiran dalam rangka mengembangkan keterampilan Guru Bimbingan dan konseling dalam melaksanakan *Brain Gym* yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.
- b. Memberikan sumbangan pikiran hasil penelitian ini untuk dikembangkan pada penelitian berikutnya untuk meningkatkan prestasi belajar di SMAN 99 Jakarta.

F. Asumsi Penelitian

Penelitian ini bertitik tolak pada anggapan dasar sebagai berikut:

1. Belajar merupakan perubahan atau "berubah" mengubah tingkah laku. Belajar akan membawa suatu perubahan tingkah laku pada

individu-individu yang belajar, yang terkait dengan penambahan ilmu pengetahuan, kecakapan, keterampilan, sikap, pengertian, harga diri, minat watak dan penyesuaikandiri (Sardiman AM 1998:21)

2. Keterampilan belajar adalah mengacu kepada bagaimana siswa belajar dan bukan lagi pada apa yang dipelajari. Dikdasmen (2004: 9) menyatakan bahwa pengembangan keterampilan-keterampilan belajar memproses perolehan peserta didik akan mampu menemukan dan mengembangkan sendiri fakta dan konsep serta menumbuh-kembangkan sikap dan nilai yang dituju.
3. *Brain Gym* terdiri dari dari gerakan-gerakan dan aktivitas yang mudah dan menyenangkan, yang telah digunakan bersama murid-murid untuk meningkatkan pengalaman belajar dengan keseluruhan otak. Aktivitas ini membuat semua sistem belajar lebih mudah (Paul .E, Dennison, Phd 2006:2)
4. *Brain Gym* dilaksanakan secara kelompok dengan penuh semangat dan riang gembira .(Tersedia online 20 Februari 2007 : sumber [http://subersehat .com](http://subersehat.com))
5. *Brain Gym* atau senam otak telah dilakukan di Sekolah Bina Talenta Graha, Kota Harapan Indah, Bekasi untuk mengatasi lemahnya motivasi belajar dan kesulitan belajar. Seluruh Guru dan murid pada setiap pagi selama lima menit melakukan senam otak

sebelum belajar. Hasilnya baik. Umumnya, para siswa lebih mudah menerima pelajaran di sekolah. Tak hanya itu, siswa yang awalnya pendiam, tidak bersemangat, tidak termotivasi, menjadi aktif setelah melakukan senam otak. (Tersedia online 22 Maret 2009 : sumber w.w.w. berani.co.id)

6. Bimbingan Klassikal merupakan proses memfasilitasi perkembangan konseli (peserta didik) dengan cara melakukan kontak langsung di kelas secara terjadwal dalam bentuk diskusi kelas atau *brain storming* (curah pendapat) (Panduan pelaksanaan bimbingan konseling di sekolah menengah 2008:18).
7. Bimbingan kelompok diberikan kepada semua siswa (individu) atas dasar jadwal yang reguler (natawijaya 1987:35) sedangkan tujuan dari bimbingan kelompok adalah mencegah berkembangnya masalah pada konseli. (Natawijaya:1987:32:Nurihsan,2005:17) Ditegaskan pula oleh Yusuf L.N. bimbingan kelompok adalah layanan dasar yang harus diberikan untuk semua siswa, baik pria maupun wanita, baik anak-anak, remaja maupun dewasa (Yusuf LN:2009: 62)
8. Jika dalam pembelajaran di sekolah, banyak siswa merasa jenuh atau bosan, mungkin pembelajaran lebih banyak menggunakan otak kiri. (Yusup Purnomo Hadianto dan Renita Mulyaningtyas:34)

G. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.

Kegiatan bimbingan klasikal dapat dilaksanakan dengan jam tatap muka yang terjadual untuk menyelenggarakan kegiatan layanan informasi, penempatan dan penyaluran, penguasaan konten dan lain-lain, dengan metode yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Agar pembahasannya tidak terlalu meluas, maka akan dijelaskan tentang definisi operasionalnya adalah sebagai berikut:

1. Pengertian keterampilan belajar.

Keterampilan belajar merupakan keahlian yang didapatkan (*acquired skills*) oleh seorang individu melalui proses latihan yang kontinu dan mencakup aspek optimalisasi cara-cara belajar baik dalam domain kognitif, afektif ataupun psikomotorik. Dengan menguasai keterampilan belajar, maka individu dapat belajar dengan mudah dan menyenangkan. (<http://motivasi-belajar.wordpress.com/2008/05/16/3/> (20 Juli 2009))

2. Pengertian teknik belajar *Brain Gym*

Sukardjiman (Pendiri club *Brain Gym* Indonesia) mengatakan bahwa *Brain Gym* adalah serangkaian latihan gerak sederhana untuk **memudahkan kegiatan belajar** dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari. Metode belajar dikembangkan oleh Paul E. Dennison, Dr. Phill, bersama isterinya Gail E. Dennison yang merupakan pelopor pendidik di Amerika dalam penerapan penelitian otak. Ada beberapa teknik dan metode untuk meningkatkan keterampilan dan pembiasaan belajar . Metode ini diakui sebagai salah satu teknik belajar yang paling baik oleh

National Learning Foundation USA, dan sudah tersebar secara luas yaitu lebih dari 80 negara di seluruh dunia. Tersedia <http://atikofianti.wordpress.com/2007/12/05/health-Brain-Gym-senam-otak/> (20 Juli 2009)

Biasanya para pendidik dalam mengatasi kegagalan membuat program untuk memotivasi, menekankan, mengulang-ngulang, bahkan "memaksa" belajar, untuk mengatasi delemata kegagalan yang dialami siswa di sekolah. Program ini berhasil sampai tahap tertentu, karena beberapa siswa bisa melakukan dengan baik sementara yang lainnya tidak bisa melakukannya, dikarenakan tidak memakai mekanisme integrasi otak yang diperlukan untuk menyerap pelajaran secara keseluruhan. Informasi diterima oleh otak bagian belakang sebagai pesan (*impress*), tetapi tidak dapat diungkapkan oleh otak bagian depan (*express*). Ketidak mampuan untuk menerangkan apa yang sudah dipelajari menyebabkan pelajar terperangkap dalam sindrom kegagalan. (Paul. E. Dennison, Gail. E. Dennison 2009:i.)

Salah satu hubungan aktivitas dengan kondisi otak dengan cara metode latihan *Brain Gym* dan *Exercise* adalah untuk meningkatkan penyaluran oksigen, penyaluran darah dan penyaluran asam amino ke bagian Cortex sehingga otak menjadi segar dan berfungsi efektif dan otak belahan kiri dan belahan kanan akan sehat jika mengikuti aktivitas pikiran (IBE "Hayatain: 2009:6). Dari uraian diatas dapat dijelaskan bahwa yang dimaksud dengan teknik belajar *Brain Gym* adalah

serangkaian gerakan yang dilakukan dengan riang gembira secara kelompok pada saat bimbingan klasikal atau bimbingan kelompok agar memudahkan kegiatan belajar, sehingga bisa mengatasi malas, jenuh dan cepat bosan serta kurang motivasi belajar. Bagaimana *Brain Gym* menunjang kemampuan belajar? Melalui tes otot dicari tahu hambatan di tubuh yang berpengaruh pada kemampuan belajar dan daya tangkap. *Brain Gym* membuka bagian2 otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat sehingga kegiatan belajar berlangsung menggunakan seluruh otak (*whole brain*).

H. Metodologi Penelitian

Metode penelitian dengan metode eksperimen, yaitu membandingkan kelompok yang mendapatkan teknik *Brain Gym* dengan kelompok yang tidak mendapatkan *Brain Gym*, kemudian membandingkan hasil pre-tes dan hasil pos-tes.

Pre test dan pos-tes dilakukan untuk mengetahui profil keterampilan belajar siswa antara lain: (1) keterampilan mencatat; (2) keterampilan menghafal materi pembelajaran; (3) keterampilan menyiapkan ujian; (4) keterampilan mendengar aktif; (5) keterampilan mengerjakan soal ujian/tes; (5) keletihan/kejenuhan. (bosan dalam belajar.) /keterampilan meningkatkan motivasi belajar. Kemudian dilakukan teknik belajar *Brain Gym* dengan beberapa gerakan.

I. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini adalah di SMAN 99 Jakarta Timur. Dipilihnya SMAN 99 Jakarta Timur adalah karena ada kesesuaian antara permasalahan yang dihadapi di SMAN 99 Jakarta dengan tema yang dimiliki peneliti. Peneliti juga telah memiliki gambaran lokasi yaitu salah satu sekolah yang berlokasi di wilayah Jakarta Timur bagian selatan yang lokasinya berbatasan dengan Kotamadya Depok Propinsi Jawa Barat.

