Keefektifan Senam Otak Kanan untuk Meningkatkan Kemampuan Konsentrasi Belajar Siswa pada Layanan Klasikal BK Kelas XI di SMK Negeri 2 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling

Oleh:

ALISTA SETYA LESTARI
12.1.01.01.0054

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2016

Skripsi oleh:

ALISTA SETYA LESTARI

NPM: 12.1.01.01.0054

Judul:

KEEFEKTIFAN SENAM OTAK KANAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA PADA LAYANAN KLASIKAL BK KELAS XI DI SMK NEGERI 2 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 26 Juli 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Dra. Khususiyah, M.Pd.	Galang Surya Gumilang, M.Pd.
NIDN. 0717115901	NIDN. 0731089001

Skripsi oleh:

ALISTA SETYA LESTARI
NPM: 12.1.01.01.0054

Judul:

KEEFEKTIFAN SENAM OTAK KANAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA PADA LAYANAN KLASIKAL BK KELAS XI DI SMK NEGERI 2 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri
Pada tanggal : 7 Agustus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Dra. Khususiyah, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
3. Penguji II : Dra. Endang Ragil, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

Keefektifan Senam Otak Kanan untuk Meningkatkan Kemampuan Konsentrasi Belajar Siswa pada Layanan Klasikal BK Kelas XI di SMK Negeri 2 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017

ALISTA SETYA LESTARI
12.1.01.01.0054
FKIP – Bimbingan Konseling
alistasetya@gmail.com
Dra. Khususiyah, M.Pd dan Galang Surya Gu,ilang, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Senam otak kanan merupakan gerakan-gerakan senam otak diiringi dengan instrumen musik yang menyenangkan. Dengan mengikuti gerakan senam otak dalam video senam otak kanan diharapkan siswa dapat mengembalikan konsentrasi belajar utamanya pada saat layanan klasikal BK berlangsung.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data yang akurat dan menggali informasi tentang keefektifan senam otak kanan untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar siswa pada layanan klasikal BK Kelas XI di SMK Negeri 2 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017

Penelitian ini menggunakan teknik *quasy-experimental design* (eksperimen semu) dengan pendekatan kuantitatif dengan subyek penelitian siswa kelas XI SMK Negeri 2 Kediri sejumlah 64 siswa yang terbagi menjadi 32 siswa kelas kontrol dan 32 siswa kelas eksperimen. Penelitian dilaksanakan dalam dua sesi, menggunakan instrumen angket pretest dan posttest konsentrasi belajar siswa dan RPLBK.

Hasil analisis data akhir dilakukan dengan menggunakan uji statistik parametrik yaitu *Independent Sample T-Test* (uji-t) dengan nilai Sig.(2-tailed) 0,000 pada taraf signifikansi 5%. Karena 0,000 < 0,05 maka H_0 ditolak. Selain itu nilai t_{hitung} sebesar 5,799 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 2,042 (5,799 > 2,042) sehingga kedua perhitungan tersebut menunjukkan bahwa senam otak kanan efektif untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar siswa pada layanan klasikal BK Kelas XI di SMK Negeri 2 Kediri tahun pelajaran 2016/2017.

Berdasarkan hasil penelitian ini saran yang perlu dikemukakan adalah Hendaknya para guru bimbingan dan konseling agar dapat memberikan ice breaking berupa senam otak kanan untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar siswa pada layanan klasikal BK.

Kata Kunci: senam otak kanan, konsentrasi belajar, layanan klasikal BK

1. LATAR BELAKANG

Konsentrasi belajar menurut Slameto (dalam Prasanti: 2015) merupakan suatu pemusatan pikiran terhadap mata pelajaran dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran. Konsentasi pada seseorang tidak terus berkelanjutan, karena setiap orang memiliki rentang waktu konsentrasi masing-masing antara satu orang dengan yang lainnya. Djono (dalam Prasanti: 2015) "perhatian siswa akan meningkat pada 15-20 menit pertama dan kemudian akan menurun pada 15-20 menit kedua".

Gangguan konsentrasi pada peserta didik ditemukan pada sejumlah peserta didik ketika peneliti melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Negeri 2 Kediri. Ketika jam pelajaran Bimbingan dan Konseling pada jam ke 5 atau pukul 11.00 WIB peserta didik banyak yang mengeluh lelah, mengantuk, dan udara ruangan yang panas. Peserta didik meminta kepada guru BK untuk bersantai-santai saja dalam mengisi layanan klasikal, namun guru BK harus menyampaikan beberapa materi layanan klasikal BK. Pada saat inilah perlu diadakan treatment untuk mengembalikan konsentrasi belajar peserta didik.

Konsentrasi sangat diperlukan peserta didik saat belajar baik ketika mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah maupun ketika belajar di luar sekolah. Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Dimana faktor internal yaitu berasal dari diri individu itu sendiri seperti kondisi fisik dan psikis peserta didik. Sementara itu faktor eksternal berasal dari luar individu diantaranya: suasana lingkungan belajar, metode mengajar Guru, musim, suhu ruangan, dan kebisingan lingkungan belajar.

DePorter (2001) mengemukakan bahwa peserta didik memiliki kecerdasan yang berbeda diantaranya adalah kecerdasan linguistik, kecerdasan matematik, kecerdasan visual/spasial, kecerdasan kinestetik/perasa, kecerdasan musikal, kecerdasan interpersonal, kecerdasan intrapersonal dan kecerdasan intuisi. Kecerdasan tersebut telah ada sejak lahir namun harus ada rangsangan untuk meningkatkan kecerdasan tersebut.

Otak terbagi menjadi belahan otak kiri dan belahan otak kanan yang masing-masing memiliki fungsi yang berbeda. Belahan otak kiri berfungsi untuk daya ingat, tata bahasa, logika, rasio dan angka. Sementara itu otak kanan berfungsi untuk kreatifitas, irama/musik, warna, imajinasi, dan lamunan. Otak kanan dan otak kiri dapat diseimbangkan dengan latihan khusus untuk aktifasi keduanya secara bersamaan. Salah satunya dengan senam otak (*brain gym*).

Senam otak kanan adalah serangkaian gerakan sederhana yang dilakukan secara berlawanan antara anggota tubuh satu dengan yang lain diiringi

instrumen musik. Dengan senam otak ini peserta didik dapat menggerakkan anggota badan dengan instrumen musik yang menyenangkan sehingga dapat mengembalikan suasana yang menyenangkan setelah mengalami kejenuhan dalam mengikuti pelajaran. Senam otak juga bermanfaat untuk keseimbangan otak kiri dan otak kanan sehingga peserta didik berada pada gelombang otak yang berguna untuk meningkatkan konsentrasi, kewaspadaan, berpikir kreatif dan lebih rilex

Dengan adanya permasalahan tersebut, maka dipandang sangat perlu meneliti tentang "Keefektifan Senam Otak Kanan untuk Meningkatkan Kemampuan Konsentrasi Belajar Siswa pada Layanan Klasikal BK Kelas XI di SMK Negeri 2 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017".

2. METODE

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah treatment yang digunakan peneliti yaitu senam otak kanan dengan metode video. Sementara itu yang menjadi variabel terikat yaitu kemampuan konsentrasi belajar peserta didik. Dimana kemampuan konsentrasi belajar dapat ditingkatkan melalui metode (variabel terikat) yaitu menggunakan senam otak (brain gym). Penelitian ini menggunakan ekperimental semu (*Quasy Eksperimen*), dimana kelompok eksperimen dan kontrol dipilih secara random. Peneliti melihat analisis data dari hasil angket "pre test" atau sebelum diberikan perlakuan. Hal ini untuk melihat kondisi konsentrasi peserta didik sebelum diberikan perlakuan yakni senam otak (brain gym) selanjutnya setelah diberikan perlakan akan diadakan "post test" atau tes setelah diadakan perlakuan.

Tempat penelitian efektifitas senam otak kanan untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar siswa pada layanan klasikal BK kelas XI di SMK Negeri 2 Kediri pada semester ganjil tahun pelajaran 2016/2017. Penelitian menggunakan instrumen pengumpul data kuisioner atau angket yang disusun dalam bentuk *check list* dengan skala pengukuran Likert. Intrumen angket yang digunakan untuk pengumpul data sebanyak 30 item yang telah diuji validitas dan reliabilitaisnya. Analisis data menggunakan analisis data deskriptif, dimana peneliti mendeskripsikan data yang terkumpul berdasarkan instrumen angket kemampuan konsentrasi belajar siswa, dan menggunakan uji hipotesis dengan menggunakan teknik uji hipotesis *uncorrelate data t-test* atau uji-t.

Norma keputusan dalam uji hipotesis sebagai berikut: (a) Jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, dengan taraf signifikansi 5% maka hipotesis statistik H_a diterima dan H_0 ditolak, yaitu bermakna bahwa senam otak kanan efektif untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar siswa kelas XI SMKN 2

Kediri. (b) Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, dengan taraf signifikansi 5% maka hipotesis statistik H_a ditolak dan H_0 diterima, yaitu bermakna bahwa senam otak kanan tidak efektif untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar siswa kelas XI SMKN 2 Kediri.

3. HASIL DAN KESIMPULAN

Pada penelitian ini analisis data tes awal diawali dengan menganalisis apakah setiap sampel yaitu eksperimen dan kontrol berasal dari populasi yang beristribusi normal atau tidak, maka dilakukan uji normalitas tes awal menggunakan uji *Shapiro Wilk* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil uji *Shapiro Wilk* berupa nilai signifikansi sebesar 0,214 untuk kelas kontrol dan 0,499 untuk kelas eksperimen. Kedua sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, maka dilakukan uji homogenitas menggunakan uji *Levene* dengan taraf signifikansi 0,05 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,128 untuk kelas ekperimen dan kelas kontrol (0,128 > 0,05 kedua sampel berasal dari populasi-populasi yang mempunyai varians yang sama atau homogen).

Analisis data tes awal dilanjutkan dengan menggunakan uji statistik parametrik. Berdasarkan hasil analisis data tes awal kelas eksperimen dan kelas kontrol, diperoleh kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata skor tes awal antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Kesimpulan ini diperoleh berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan *Independent Sampel T-Test* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil pengujian ini berupa nilai signifikansi sebesar 0,614 dimana 0,614 > 0,05, yang artinya hipotesis Ha diterima.

Setelah dilakukan test awal (pretest) layanan klasikal diberikan di kedua kelas yakni kelas kontrol dan kelas eksperimen sebanyak dua kali pertemuan. Kelas kontrol adalah kelas yang tidak diberikan perlakuan. Sedangkan kelas eksperimen adalah kelas yang diberikan perlakuan berupa senam otak kanan sebagai ice breaking.

Pada akhir pertemuan kedua kelas diberikan posttest berupa angket yang sama ketika pretest. Posttest ini guna mengukur apakah senam otak kanan efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa pada layanan Klasikal BK. Hasil tes akhir dianalisis seperti data tes awal. Pertama dilakukan uji normalitas data tes akhir untuk setiap kelas dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* dengan taraf signifikansi 0,05. Didapat nilai signifikansi 0,273 untuk kelas kontrol dan 0,239 untuk kelas eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua sampel berasal dari populasi yang beristribusi normal. Kemudian dilakukan uji homogenitas menggunakan uji *Levene* dengan taraf signifikansi 0,05. Dari hasil uji *Levene* didapat nilai signifikansi 0,753 untuk kedua sampel, maka dapat

disimpulkan kedua sampel berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama atau homogen.

Analisis data tes akhir dilanjutkan dengan menggunakan uji statistik parametrik, yaitu *Independent Sampel T-Test* dengan taraf signifikansi 0,05. Diperoleh Sig.(2-tailed) adalah 0,000. Karena 0,000 < 0,05 maka Ho ditolak. Sehingga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam otak kanan efektif untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar siswa kelas XI SMKN 2 Kediri Tahun 2016/2017 yang juga dibuktikan dengan perhitungan t_{hitung} 5,799 > t_{tabel} 2,042 pada taraf signifikansi 5%.

Dari hasil olah data posttest diatas dapat menjawab salah satu masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu pemberian treatment senam otak kanan dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar siswa pada layanan klasikal BK berpengaruh signifikan. Perlakuan yang dilaksanakan pada kelas eksperimen yaitu senam otak kanan dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar siswa pada layanan klasikal BK lebih baik daripada kelas kontrol yang tidak diberi perlakuan, dengan demikian hipotesis dapat diterima.

4. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Chou, Peter Tze. (2010). Attention drainage effect: How background music effects concentration in Taiwanese college students. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning. Vol 10. No: 1.*

DePorter, Bobbi., & Hernacki, Mike. (2001). *Quantum Learning*. Bandung: Kaifa.

DePorter, Bobbi., & Hernacki, Mike. (2013). *Quantum Learning*. Bandung: Kaifa.

Jensen, Eric. (2008). *Brain-Based Learning*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Kadek, Ardika. (2012). *Senam Otak Kanan Indonesia Yes Bali.* (online). Tersedia: https://www.youtube.com/watch?v=7oo_3_uCsY. Diunduh 01 November 2015.

Prasanti, Fadlia Dewi. (2015). *Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta Tahun Ajaran 2014/2015*. Universitas Sebelas Maret Surakarta. Skripsi. Tidak diterbitkan.

Prihastuti, Siti Irene Astuti. (tanpa tahun). *Senam Otak Keluarga*. Universitas Negeri Yogyakarta. Modul. Tidak diterbitkan.

Santoso, Singgih. (2014). *Statistik Parametrik: Konsep dan Aplikasi SPSS*. Jakarta. Gramedia

Santrock, John. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.

Sardiman. (2007). *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Setiani, Amalia Cahya. (2014). *Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak, Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2013/2014*. Universitas Negeri Semarang. Skripsi. Tidak diterbitkan.

Sugiyono. (2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Suryani, Yulinda Erma. (2010). *Kesulitan Belajar*. Jurnal Magistra No. 73.

Watson, Andrea., & Kelso, Ginger L. (2014). The effect of brain gym: on academic engagement for children with developmental disabilities. *International Journal of Special Education. Vol 29, No: 2*

Widoyoko, Eko Putro. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar