

PENGARUH PENERAPAN *BRAIN GYM* TERHADAP MINAT BELAJAR PADA MATA PELAJARAN FISIKA

Nilla Sariana, Ahmad Afiif, Umi Kusyairy

Program Studi Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar, Nillasarianafisika@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan Brain Gym terhadap minat belajar pada mata pelajaran fisika siswa kelas XI IPA SMAN 1 Pasarwajo Kab. Buton. Jenis penelitian yang digunakan yakni Quasi-Eksperimental Esperated time series Design. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh kelas XI IPA SMA Negeri 1 Pasarwajo Kab. Buton yang berjumlah 178 siswa. Sampel penelitian ini menggunakan teknik Convenience Sampling sehingga diperoleh sampel sebanyak 28 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala minat belajar fisika. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik parametrik uji t Paired Samples Test dan uji normalitas Kolmogorov Smirnov. Hasil penelitian deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata minat belajar fisika siswa setelah menggunakan metode Brain Gym mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil pengujian analisis statistik uji t Paired Samples Test diperoleh nilai sig sebesar 0,00 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan Brain Gym terhadap minat belajar siswa kelas XI SMAN 1 Pasarwajo pada mata pelajaran fisika.

Kata kunci: Brain Gym, minat belajar

Pendahuluan

Proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar mengajar merupakan hal yang paling pokok. Proses belajar adalah inti dari kegiatan pendidikan yang berfungsi untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan tidak akan pernah tercapai apabila kegiatan belajar mengajar tidak pernah berlangsung dalam pendidikan. Oleh karena itu, berhasil tidaknya pendidikan tergantung kepada bagaimana kegiatan belajar mengajar berlangsung dengan baik sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yakni terjadinya perubahan dalam individu, perubahan dalam arti menuju perkembangan pribadi individu seutuhnya. Untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas maka diperlukan proses pendidikan yang berkualitas pula. Pendidikan yang berkualitas, ditunjukkan dari prestasi-prestasi belajar yang diperoleh siswa melalui proses belajar yang baik (Mayura, 2014: 1).

Salah satu faktor yang berpengaruh dalam kegiatan proses pembelajaran adalah minat belajar siswa. Minat merupakan landasan penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan dengan baik. Sebagai suatu aspek kejiwaan minat bukan saja dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang, tapi juga dapat mendorong orang untuk tetap melakukan dan memperoleh sesuatu. Misalnya,

siswa yang berminat terhadap fisika akan mempelajari fisika dengan sungguh-sungguh seperti rajin belajar, merasa senang mengikuti penyajian pelajaran fisika, dan bahkan dapat menemukan kesulitan-kesulitan dalam belajar menyelesaikan soal-soal latihan dan praktikum karena adanya daya tarik yang diperoleh dengan mempelajari fisika. Siswa akan mudah menghafal pelajaran yang menarik minatnya. Oleh karena itu, guru perlu menerapkan metode mengajar yang menarik dan dapat membangkitkan minat siswa agar pelajaran yang diberikan mudah dimengerti dan dipahami.

Salah satu metode mengajar yang dapat digunakan adalah *Brain Gym* (Senam Otak). *Brain Gym* adalah latihan terangkai atas gerakan-gerakan tubuh yang dinamis, dan menyilang. *Brain Gym* merupakan kumpulan gerakan-gerakan sederhana yang bertujuan untuk menghubungkan atau menyatukan pikiran dan tubuh (Nisa, 2015: 5). Gerakan-gerakan senam otak dibentuk sesuai dengan bagian-bagian otak agar otak dapat berfungsi dengan baik, seperti gerakan tubuh yang menyilang, untuk mengfungsikan otak bagian kiri dan kanan. Rangkaian gerakan *Brain Gym* yang dilakukan bisa memudahkan kegiatan dan memperbaiki konsentrasi belajar siswa, menguatkan motivasi

belajar, menarik minat belajar, meningkatkan rasa percaya diri, membangun harga diri, rasa kebersamaan, meningkatkan daya ingat dan membuat siswa lebih mampu mengendalikan stress.

Olahraga dan latihan pada *Brain Gym* menurut riset yang dilakukan oleh Ayinosa (Nuryana dan Setiyo Purwanto, 2010: 89) *Brain Gym* dapat memberikan pengaruh positif pada peningkatan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan, respon dan membuat keputusan. *Brain Gym* bisa juga meningkatkan kemampuan belajar tanpa batasan umur. Gerakan-gerakan dalam *Brain Gym* digunakan oleh para peserta didik di *Educational Kinesiology Foundation*, California, USA untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan keseluruhan otak.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, di SMAN 1 Pasarwajo Kabupaten Buton menunjukkan bahwa dalam proses pembelajaran fisika berlangsung masih ditemukan beberapa siswa yang tidak memperhatikan pelajaran dengan baik dan kurangnya respon siswa dalam mengerjakan tugas atau soal-soal latihan yang diberikan oleh guru.

Dari berbagai uraian yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti termotivasi mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Penerapan *Brain Gym* terhadap Minat Belajar pada Mata Pelajaran Fisika Siswa XI SMAN 1 Pasarwajo Kab. Buton”. Dengan rumusan masalah sebagai berikut: 1) Bagaimanakah minat belajar siswa pada mata pelajaran fisika sebelum penerapan *Brain Gym* pada kelas XI SMAN 1 Pasarwajo?. 2) Bagaimanakah minat belajar siswa pada mata pelajaran fisika setelah penerapan *Brain Gym* pada kelas XI SMAN 1 Pasarwajo?. 3) Adakah pengaruh penerapan *Brain Gym* terhadap minat belajar siswa kelas XI SMAN 1 Pasarwajo pada mata pelajaran fisika?.

Tinjauan Teoritis

Brain Gym (Senam Otak)

Brain Gym adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralitas), meringankan atau merelaksasikan

belakang otak bagian depan (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait dengan perasaan atau emosional, yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan) (Setiawan, 2014: 34).

Gerakan-gerakan *Brain Gym* banyak sekali manfaatnya seperti yang telah dikemukakan oleh Septiari (Yuliariatiningsih, 2013: 6), manfaat senam otak yaitu menyeimbangkan otak kanan dan kiri, sehingga logika maupun kreativitas anak menjadi seimbang selain itu dapat membangun kepercayaan diri, serta berpengaruh positif terhadap peningkatan daya ingat, dan mengendalikan emosi anak. Selain manfaat diatas, menurut Hocking (Setiawan, 2014: 34), *Brain Gym* (senam otak) dapat memberikan manfaat yaitu stress emosional berkurang dan pikiran lebih jernih, hubungan antara manusia dan suasana belajar atau kerja lebih rileks dan senang. Kemampuan berbahasa dan daya ingat meningkat, orang menjadi lebih bersemangat, lebih kreatif dan efisien, orang merasa lebih sehat karena stress berkurang dan prestasi belajar dan bekerja meningkat.

Gerakan-gerakan *Brain Gym* yang dikembangkan oleh Paul E. Dennison (Yudi, 2012: 9), terdiri dari beberapa gerakan khusus yakni angka 8 tidur, saklar otak, titik positif, dan gerakan silang. Gerakan-gerakan tersebut berfungsi mengaktifkan bagian-bagian otak, memperlancar peredaran darah, menyegarkan dan melemaskan otak

Minat Belajar

Minat (*interest*) secara sederhana dapat dipahami sebagai kecenderungan dan keairahan yang tinggi atau keinginan besar terhadap sesuatu hal. Istilah minat merupakan terminologi aspek kepribadian, yang menggambarkan adanya kemauan, dorongan (*force*) yang timbul dari dalam diri untuk memilih objek lain yang sejenis. Objek dari minat bisa berbagai macam, baik makhluk hidup, aktivitas, benda mati, pekerjaan dan lain-lain (Priansa, 2014: 282). Minat merupakan persepsi bahwa suatu aktifitas menimbulkan rasa ingin tahu dan menarik, biasanya disertai oleh keterlibatan kognitif dan afektif yang positif (Jeanne, 2009 : 102). Slameto (2010 : 180) menyatakan bahwa minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh.

Belajar adalah proses dimana tingkah laku (dalam arti luas) ditimbulkan atau diubah melalui praktek atau latihan (Djamarah, 2011: 13). Menurut Hudoyo (Moh. Uzzer dan Lilis Setiawati, 2002: 4) belajar merupakan proses aktif dalam memperoleh pengalaman atau pengetahuan baru sehingga menyebabkan perubahan tingkah laku. Sedangkan menurut Sardiman (2003 : 20-21) belajar adalah sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagian kegiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya.

Berdasarkan pengertian minat dan belajar tersebut, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan minat belajar adalah sesuatu keinginan atas kemauan yang disertai perhatian dan keaktifan yang disengaja yang akhirnya melahirkan rasa senang dalam perubahan tingkah laku, baik berupa pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Secara umum terdapat dua faktor yang mempengaruhi minat belajar seseorang, yakni faktor intern yang meliputi faktor jasmani dan faktor psikologi, dan faktor ekstern yang meliputi faktor keluarga dan faktor sekolah. Krathwohl et. al (Viviyanti, 2005 : 35-38) mengemukakan bahwa minat termasuk dalam taksonomi afektif, yang dapat dikategorikan menjadi 3 kategori yakni penerimaan, tanggapan dan penilaian.

Penelitian ini juga didasarkan atas dua penelitian yang relevan. Penelitian relevan tersebut antara lain penelitian dari Winkelman (Putranto, 2011: 53) mempraktekkan *Brain Gym* (Senam Otak) seminggu sekali pada kelompok anak tuna rungu Ruteng, Flores Barat. Di akhir program yang berlangsung selama 18 bulan, didapatkan peningkatan beberapa keterampilan termasuk kemampuan membaca, menulis, matematika dan olah raga dibandingkan sebelum mempraktekkan *Brain Gym*. Sedangkan penelitian relevan yang kedua dilakukn oleh Citra Lestari dan Margaretha Sri Yuliantiningsih (2013: 1-7) penggunaan metode *Brain Gym* untuk meningkatkan konsentrasi anak usia dini dalam aspek perkembangan kognitif. Dengan menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK), dan desain penelitian model Elliot. Kemampuan konsentrasi anak dengan menggunakan metode *Brain Gym* dapat dilihat dari perkembangan kognitif.

Perkembangan kognitif anak yang mendapat bintang 3 mencapai 78,6% pada indikator mengurutkan benda berdasarkan 5 seriasi ukuran atau warna, selanjutnya pada indikator mengelompokkan banyak dan sedikit mencapai 85,7%.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian ini termasuk penelitian *Quasi-eksperimental* dengan desain penelitian yang digunakan yaitu *Esperated time series*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*. *Convenience Sampling* adalah teknik penentuan sampel (sampling) yang digunakan jika peneliti tidak mempunyai pertimbangan lain kecuali berdasarkan kemudahan saja (Fraenkel, 2009 : 98). Berdasarkan penjelasan tersebut, pengambilan sampel dalam penelitian ini berdasarkan pertimbangan dan rekomendasi dari pihak guru dan sekolah. Kelas yang pilih menjadi sampel adalah kelas XI IPA1 dengan jumlah siswa 28 orang.

Minat belajar diukur dengan menggunakan skala minat belajar yang disusun oleh peneliti yang mengacu pada teori dan melalui professional judgement dan diuji cobakan terlebih dahulu. Alat ukur minat belajar ini diadaptasi dari penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan oleh Viviyanti (2005).

Analisis data yang digunakan adalah metode statistik *t Paired Samples Test*. Data skoring yang akan dimasukkan dalam perhitungan statistik *t Paired Samples Test* adalah data yang diperoleh dari pertemuan 1 sampai dengan pertemuan 4.

Hasil dan Pembahasan

Sebelum dilakukannya pengambilan data pada siswa kelas XI. IPA 1 yang dijadikan sebagai kelas eksperimen, instrument terlebih dahulu divalidasi dengan dikonsultasikan berdasarkan pendapat para ahli (*professional judgement*) yang dilakukan oleh dua orang dosen Psikologi. Kemudian instrument diuji cobakan pada sekolah MAN 1 Makassar yang berjumlah 91 orang. Setelah data terkumpul peneliti melakukan analisis reliabilitas *Cronbach Alpha* dengan bantuan program SPSS 20 for windows, tujuannya

untuk mengetahui tingkat kepercayaan butir-butir instrument.

Berdasarkan hasil ujian reliabilitas menggunakan program SPSS 20 for windows pada 36 item uji coba dengan kriteria reliabilitas > 0,5 diperoleh 0,860. Berdasarkan hasil uji coba dapat diketahui sebanyak 26 butir dinyatakan reliabel dan 10 butir soal dinyatakan gugur. Setelah tahap uji coba instrument dilakukan pengukuran minat belajar pada kelas XI. IPA 1 SMAN 1 Pasarwajo Kab. Buton. Setelah dilakukan pengambilan data, kemudian dilakukan analisis hipotesis penelitian. Sebelum itu, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat diantaranya uji normalitas data. Uji normalitas data menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov^a* pada masing-masing data tersebut dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Sig p > 0.05. Hasil uji normalitas masing-masing data tiap pertemuan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil uji Normalitas Tiap Pertemuan

Jumlah Pertemuan	K-SZ	Sig	Keterangan
P1	0,455	0,986	Normal
P2	0,455	0,986	Normal
P3	0,656	0,783	Normal
P4	0,589	0,879	Normal

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa data yang diperoleh dari setiap pertemuan terdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan yang diperoleh secara berurutan yakni 0,986, 0,986, 0,783 dan 0,879. Data dikatakan normal apabila nilai signifikan yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05).

Hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa semua data terdistribusi normal sehingga untuk uji hipotesis dilakukan pengujian dengan statistik parametrik uji t *Paired Samples Test*. Pengujian hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pengaruh antara minat belajar fisika sebelum diajar menggunakan metode *Brain Gym* dan setelah diajar menggunakan metode *Brain Gym*. Untuk selengkapnya analisis uji t

Paired Samples dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Minat Belajar Fisika

Jumlah Pertemuan	t	Sig.	Mean
P1 - P2	-1.566	.129	-2.39286
P1 - P3	-2.118	.043	-3.57143
P1 - P4	-7.369	.000	-10.82143
P2 - P3	-1.067	.295	-1.17857
P2 - P4	-4.960	.000	-8.42857
P3 - P4	-4.290	.000	-7.25000

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa hasil analisis menggunakan uji t *Paired Samples Test* diperoleh nilai Sig. secara berturut-turut Sig. = 0,129 (P1-P2), Sig. = 0,043 (P1-P3), Sig. = 0,000 (P1-P4), Sig. = 0,295 (P2-P3), Sig. = 0,000 (P2-P4), dan Sig. = 0,000 (P3-P4). Dari Nilai Sig. yang diperoleh dapat dilihat bahwa nilai yang kurang dari 0,05 (p < 0,05) adalah *gain* dari pertemuan P1-P4 (Sig. = 0,000), P2-P4 (Sig. = 0,000), dan P3-P4 (Sig. = 0,000) sehingga dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Sedangkan *gain* antara P1 - P2 dan P2 - P3 tidak terjadi perubahan yang cukup signifikan. Selain itu untuk menentukan ada atau tidak pengaruh dari sebuah perlakuan, dapat pula dilihat dari nilai mean. Nilai *mean* minat belajar fisika setelah penerapan *Brain Gym* mengalami peningkatan. Hal ini dapat terlihat dari nilai mean setiap pertemuan secara berturut-turut 71,42, 73,82, 75,00 dan 82,25. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat simpulka bahwa terdapat pengaruh penerapan *Brain Gym* terhadap minat belajar pada mata pelajaran fisika siswa kelas XI IPA.1 SMAN 1 Pasarwajo.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa minat belajar fisika peserta didik kelas XI IPA.1 SMAN 1 Pasarwajo setelah pembelajaran dengan menggunakan metode *Brain Gym* mengalami peningkatan. Penerapan *Brain Gym* ini bertujuan untuk melihat sejauh mana peningkatan minat

belajar peserta didik dengan menggunakan metode *Brain Gym*. Salah satu faktor pendukung minat belajar peserta didik yaitu dengan menerapkan metode pembelajaran yang menyenangkan dan menarik perhatian peserta didik.

Brain Gym merupakan serangkaian gerak sederhana yang digunakan untuk menumbuhkan minat, meningkatkan kemampuan belajar, menumbuhkan rasa percaya diri dan membangun rasa kebersamaan dengan keseluruhan otak. Gerakan-gerakan *Brain Gym* yang dipraktekkan pada penelitian ini meliputi gerakan angka 8 tidur, saklar otak, titik positif, dan gerakan silang. Gerakan-gerakan ini membuat segala macam pelajaran menjadi lebih mudah dan terutama sangat bermanfaat bagi kemampuan akademis. Gerakan-gerakan *Brain Gym* adalah suatu sentuhan yang biasa merangsang kerja dan berfungsinya otak secara optimal. Lebih mengaktifkan kemampuan otak kanan dan kiri, sehingga kerjasama antara belahan otak kanan dan kiri bias terjalin. *Brain Gym* dapat digunakan untuk membantu peserta didik untuk lebih siap menerima pelajaran, memperbaiki rentang konsentrasi, meningkatkan fokus dan daya ingat, memperbaiki kemampuan berkomunikasi, serta mengendalikan emosi bagi peserta didik.

Manfaat dari beberapa gerakan *Brain Gym* yang telah dipraktekkan pada penelitian ini yakni gerakan angka 8 tidur berfungsi untuk melepaskan ketegangan mata, tengkuk, dan bahu pada waktu memusatkan perhatian dan meningkatkan kedalaman persepsi, meningkatkan pemusatan, keseimbangan dan koordinasi. Gerakan saklar otak berfungsi untuk keseimbangan tubuh kanan dan kiri, tingkat energi lebih baik, memperbaiki kerjasama kedua mata (bisa meringankan stress visual, juling atau pandangan yang terus-menerus), dan otot tengkuk dan bahu lebih relaks. Gerakan titik positif berfungsi untuk mengaktifkan bagian depan otak guna menyeimbangkan stress yang berhubungan dengan ingatan tertentu, situasi, orang, tempat dan keterampilan serta menghilangkan refleksi. Gerakan silang berfungsi untuk meningkatkan koordinasi kiri dan kanan, memperbaiki pernafasan dan stamina, memperbaiki koordinasi dan kesadaran tentang ruang dan gerak, serta memperbaiki pendengaran dan penglihatan.

Brain Gym juga sangat praktis karena bisa dilakukan dimana saja, kapan saja oleh siapa saja. Porsi latihan yang tepat adalah sekitar 10-15 menit, sebanyak 2-3 kali dalam sehari. Menurut Hocking *Brain Gym* (Setiawan, 2014: 34) dapat memberikan manfaat yaitu stress emosional berkurang dan pikiran lebih jernih, hubungan antara manusia dan suasana belajar atau kerja lebih rileks dan senang. Kemampuan berbahasa dan daya ingat meningkat, orang menjadi lebih bersemangat, lebih kreatif dan efisiensi, orang merasa lebih sehat krena stress berkurang dan prestasi belajar dan bekerja meningkat.

Berdasarkan penjelasan dari kelebihan, fungsi dan manfaat penerapan *Brain Gym* diperoleh kesimpulan bahwa metode *Brain Gym* ini dapat meningkatkan minat belajar fisika peserta didik. Hal ini dapat dilihat dari Skor rata-rata yang diperoleh dari setiap pertemuan. Skor rata-rata pada pertemuan 4 lebih tinggi dibandingkan skor rata-rata pada pertemuan 1. Selain itu, dapat pula dilihat dari hasil analisis menggunakan *t Paired Samples Test gain* dari pertemuan P1-P4, P2-P4, dan P3-P4 diperoleh nilai Sig. $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Hasil Penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadlia Dewi Prasanti (2015) dengan judul penelitian Pengaruh *Brain Gym* terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 16 Surakarta Tahun Ajaran 2014/2015 Surakarta, bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *post-test* tingkat konsentarsi belajar pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan (*Brain Gym*) dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan yaitu dengan nilai *Mann-Whitney U* sebesar 60,500 dan nilai *Z* sebesar -2,390, dengan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar $0,017 < 0,05$. Serta adanya *gainscore* yang menunjukkan peningkatan skor konsentarsi belajar akibat dari pemberian treatment berupa *Brain Gym*. Hal ini ditunjukkan dengan suatu analisis bahwa *gainscore* tingkat keterampilan subjek dalam melakukan gerakan *Brain Gym* adalah sebesar 8,64 poin.

Menurut riset yang dilakukan oleh Ayinosa (Purwanto dan Aryati, 2010: 89), olahraga dan latihan *Brain Gym* dapat memberikan pengaruh positif pada peningkatan konsentrasi, atensi,

kewaspadaan dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan, respond an membuat keputusan. *Brain Gym* juga dapat meningkatkan kemampuan belajar tanpa batasan umur. Pendapat tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Greenough dan Andreson (Purwanto dan Aryati, 2010: 89) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik bukan hanya meningkatkan hubungan antar *neuron* akan tetapi juga menstimulus otak untuk belajar. Berdasarkan teori ini diatas dapat diambil kesimpulan bahwa gerakan fisik yang terangkum dalam metode *Brain Gym* mempunyai manfaat menstimulasi otak siswa untuk belajar. Hal ini dapat terlihat dari penenelitian yang dilakukan peneliti bahwa terdapat peningkatan skor rata-rata pada setiap pertemuan, secara berturut-turut 71,42, 73,82, 75,00 dan 82,25.

Penutup

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan *Brain Gym* terhadap minat belajar siswa pada mata pelajaran fisika kelas XI IPA SMAN 1 Pasarwajo. Hal tersebut terbukti dengan adanya nilai Sig. yang diperoleh pada pertemuan P1-P4 (Sig. = 0,000). Serta peningkatan skor *mean* yang diperoleh tiap pertemuan secara berturut-turut 71,42, 73,82, 75,00 dan 82,25. Dari skor *mean* tersebut dapat disimpulkan pula bahwa skor *mean* tiap pertemuan tersebut berada pada taraf kategori sedang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa implikasi yang dapat dipaparkan yakni sebagai berikut: 1.) Suatu proses pembelajaran akan lebih efektif apabila guru mampu menciptakan suasana belajar yang kondusif dan menyenangkan bagi siswa. Salah satu cara untuk dapat membuat suasana pembelajaran yang menyenangkan yaitu dengan melakukan gerakan *Brain Gym*. *Brain Gym* dapat dilakukan sebelum pelajaran dimulai atau dapat pula dilakukan sebagai selingan dalam proses pembelajaran. 2.) Siswa diharapkan untuk menerapkan latihan *Brain Gym* secara rutin sehingga akan didapat efek yang lebih optimal terhadap peningkatan minat belajar. 3.) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan lebih spesifik dan variabelnya beragam. Frekuensi latihan atau jangka waktu latihan diharapkan lebih panjang

sehingga dapat diketahui pengaruh penerapan *Brain Gym* yang telah dilakukan.

Daftar Pustaka

- Andrian, Viviyanti. (2005). Hubungan Minat Profesi Pendeta dan Konsep Diri Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Sekolah Tinggi Theologi HKBP Pematang Siantar. Tesis (Tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Madhah.
- Citra, Lestari dan Margetha Sry Yuliantiningsih. (19 Desember 2013). “*Using Brain Gym Method Enhance the Early Childhood Concentration the Development of Cognitive Aspect*”. http://www.01-gdl-rochmadagu-566-1-skripsi_-n.
- Djamarah, S. B. (2011). Psikologi Belajar. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ellis Ormrod, Jeanne. (2008). *Educational Pshyology Developing Learners*. Terj. Amitya Kumara, Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tunbuh dan Berkembang. Jilid II; Jakarta: Erlangga.
- Frankael, Jack R dan Norman E. Wallen. (2009). *How to Design and Evaluate Research in Education*. Americas_New York : McGraw-Hill Companies.
- Mayura, Evi. (2014). Hubungan Antara Minat Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VI di SD N 20/I Jembatan Mas . Skripsi.
- Nisa, Khaerun. (2015). *Brain Gym effects on the change of cognitive funtion and insomnia to improve quality of life in elderly in panti tresna werda natar lampung selatan*. Jurnal.
- Nuryana, A. (2010). Efektivitas *Brain Gym* dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak. skripsi.
- Priansa, D. J. (2014). Kinerja dan profesionalisme guru. Bandung: CV Alfabeta.
- Purwanto, Aryani Nuryana. (2013). Efektivitas *Brain Gym* dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak. Ilmia Berkala Psikologi Indigenous.Jurnal.

- Putranto. (2011). Pengaruh Senam Otak terhadap Fungsi Memori Jangka Pendek Anak dari Keluarga Status Ekonomi Rendah. skripsi (tidak diterbitkan).
- Sardiman, A. M. (2003). Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Cet. 10 ; Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Setiawan, R. A. (2014). Pengaruh Senam Otak dengan Fungsi Kognitif Lansia Dimensia di Panti Wredha Darma Bakti Kasih Surakarta. Skripsi.
- Slameto. (2010). Belajar dan Faktor-Faktor yang mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Uzzer Usman, Moh. dan Lilis Setiawati. (2002). Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Yuliatiningsih, C. I. (2013). Penggunaan Metode *Brain Gym* untuk Meningkatkan Konsentrasi Anak Usia Dini dalam Aspek Perkembangan Kognitif.