

Brain Gym Bagi Guru SMP Di Kecamatan Percut Sei Tuan

Yenni Hasnah*, Pirman Ginting

*Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Jl. Kapt. Mukhtar Basri No. 3 Medan, Indonesia*

**Email: yennihasnah@gmail.com*

Abstract

This community service activity deals with brain gym training for junior high school teachers in Percut Sei Tuan District, Deli Serdang Regency, North Sumatra Province. This activity aims to provide basic understanding and skills to junior high school teachers regarding the concept and implementation of brain gym as a variation of learning activities that can be used to make students stay focused in participating on learning activities. This activity was carried out in collaboration with partner schools through several approaches such as participatory, group, and individual approaches, also lecture and discussion methods. The results of this activity for partner schools is to increase insight and experience of teachers related to brain gym concept and practice which can then be implemented in each learning class. The implementation of the brain gymnastic movement as part of a series of learning activities in the classroom can improve physical fitness for both teachers and students so that it contributes significantly to enlarge motivation in carrying out the learning activities.

Keyword: *Brain Gym, Community Service, Junior High School Teachers*

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pelatihan brain gym bagi guru-guru SMP di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Propinsi Sumatera Utara. Kegiatan ini bertujuan untuk memberi pemahaman dan keterampilan mendasar kepada para guru SMP terkait konsep dan implementasi brain gym sebagai salah satu variasi kegiatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk membuat siswa tetap fokus dalam mengikuti aktivitas pembelajaran. Kegiatan dilaksanakan secara berkolaborasi dengan sekolah mitra melalui beberapa metode pendekatan seperti pendekatan partisipatif, pendekatan kelompok, pendekatan individual, metode ceramah, dan metode diskusi. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat bagi sekolah mitra berupa peningkatan pengetahuan/wawasan dan pengalaman para guru terkait konsep dan praktek brain gym yang selanjutnya dapat diimplementasikan di setiap kelas pembelajaran. Pengimplementasian gerakan senam otak sebagai bagian dari rangkaian kegiatan pembelajaran di kelas dapat meningkatkan kesegaran jasmani baik bagi guru maupun peserta didik sehingga hal tersebut memberikan kontribusi yang cukup signifikan untuk meningkatkan motivasi dalam melaksanakan aktivitas pembelajaran.

Kata Kunci: *Brain gym, Guru SMP, Pengabdian kepada masyarakat*

1. Pendahuluan

Dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh peserta didik, faktor motivasi merupakan salah satu unsur belajar yang sangat penting keberadaannya. Unsur tersebut merupakan motor/tenaga penggerak bagi siswa untuk melakukan aktivitas belajar. Sehubungan dengan hal ini, Sardiman (2010) menjelaskan bahwa motivasi dalam kegiatan belajar merupakan keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai. Pengertian ini dapat dimaknai bahwa Semakin tinggi motivasi yang dimiliki oleh siswa maka semakin banyak kegiatan belajar yang mereka lakukan. Selanjutnya, Djmarah (2011) menyatakan bahwa motivasi mempunyai peranan yang sangat strategis dalam aktivitas belajar seseorang, tidak ada seorangpun yang belajar tanpa motivasi. Pernyataan ini menekankan betapa pentingnya motivasi siswa dalam belajar.

Akan tetapi, pada kenyataannya sebagian besar peserta didik memiliki motivasi belajar yang masih rendah. Rendahnya motivasi belajar yang dimiliki oleh siswa tentunya dapat terlihat dari beberapa indikator yang ditunjukkan oleh siswa dalam belajar, seperti mengantuk,

berisik, dan melamun. Indikator tersebut dapat disebabkan oleh faktor siswa itu sendiri (faktor interen) atau faktor dari luar diri siswa (faktor eksteren). Kondisi ini memerlukan suatu usaha untuk menumbuhkan motivasi pada diri peserta didik sehingga memberikan pengaruh positif terhadap prestasi belajar mereka. Dalam hal ini, guru sebagai salah satu sumber motivasi eksternal tersebut masih sangat minim dalam memainkan perannya sehingga keterfokusan/perhatian siswa dalam belajar tidak terjaga dengan baik.

Kondisi di atas terjadi di sekolah-sekolah yang terdapat Kecamatan Percut Sei Tuan yang merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara. Kecamatan ini memiliki beberapa sekolah mulai dari tingkat Taman Kanak-kanak (TK) sampai tingkat SMA, diantaranya adalah SMP Swasta PAB 3 Saentis dan SMP Al-Maksum yang secara langsung adalah mitra dalam kegiatan PKM ini.

Berdasarkan hasil pengamatan tim pengabdian yang pernah ditugaskan sebagai dosen pembimbing mahasiswa yang melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di kedua sekolah mitra tersebut diketahui bahwa kedua sekolah mitra tersebut masih mengalami kendala

yang sangat serius dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Akibatnya, kondisi ini sangat berdampak buruk pada aktivitas belajar mereka. Hal tersebut dibenarkan oleh beberapa guru bahwa sebagian besar siswa sering tidak fokus atau konsentrasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Para guru menyatakan bahwa mereka sering kesulitan untuk mendapatkan perhatian siswa dalam kegiatan pembelajaran. Tidak jarang guru mendapati para siswa mengantuk, melamun, brisik atau melakukan kegiatan kurang positif lainnya apalagi pada jam-jam pelajaran terakhir. Namun sayangnya, situasi seperti ini kurang direspon dengan hal-hal yang positif oleh guru; guru paling menegur atau bahkan memarahi siswa yang bersangkutan. Jika hal ini terus berlanjut, maka sangat memungkinkan bagi siswa untuk terus bermasalah dalam kegiatan pembelajaran. Sikap guru yang demikian dapat disebabkan oleh minimnya pemahaman guru terkait cara untuk mendapatkan perhatian siswa dalam pembelajaran.

Hasil wawancara yang dilakukan dengan kepala sekolah terkait motivasi belajar siswa di kedua sekolah mitra tersebut juga menggambarkan bahwa sebagian besar siswa masih sangat rendah motivasinya dalam belajar. Rendahnya motivasi tersebut

ditunjukkan dengan beberapa perilaku siswa, misalnya: (1) beberapa siswa masih sering datang terlambat ke sekolah walaupun sudah ditentukan sanksi bagi yang terlambat, (2) keaktifan siswa di kelas masih minim, (3) tidak konsentrasi dalam pelajaran, dan sebagainya. Munculnya perilaku-prilaku siswa tersebut diasumsikan karena faktor lingkungan keluarga, masyarakat, bahkan lingkungan sekolah. Untuk lingkungan sekolah, faktor guru tentu sangat berkontribusi besar dalam meningkatkan motivasi siswa karena gurulah yang langsung berinteraksi dengan para siswa di kelas. Terkait dengan beberapa perilaku siswa di atas, seperti masalah konsentrasi belajar siswa, sebagian besar guru menanggapiinya melalui teguran, marah, atau bahkan membiarkan saja karena sudah jenuh dengan keadaan sedemikian rupa. Tentu respon guru yang seperti itu kurang baik untuk dibudayakan.

Oleh karena itu, kepala sekolah berharap ada suatu upaya yang lebih positif untuk dilakukan guru dalam mengatasi ketidakfokusan siswa dalam belajar. Mungkin upaya tersebut dapat mereka peroleh melalui berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan ilmiah seperti seminar, pelatihan atau kegiatan serupa lainnya,

khususnya terkait dengan proses pelaksanaan pembelajaran.

Terkait dengan kondisi tersebut, tim pengabdian bersama sekolah mitra bermaksud untuk melakukan pelatihan *brain gym* bagi para guru, sehingga dapat diterapkan kepada peserta didik mereka. Senam otak (*brain gym*) sangat baik dalam mengembalikan kesegaran otak. Selain itu, *brain gym* juga berguna untuk; (a)meningkatkan konsentrasi, (b)meningkatkan daya ingat, (c)mampu berfikir lebih cepat, dan (d) bagi pelajar bisa menerima pelajaran dengan baik.

Senam otak (*Brain Gym*) adalah serangkaian latihan gerak sederhana yang digunakan untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralitas), meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosional, yakni otak tengah atau limbik, serta otak besar (dimensi pemusatan). Wulandari (2014) menyimpulkan hasil penelitiannya bahwa melalui kegiatan senam otak, konsentrasi anak semakin baik, kepekaan emosi anak semakin stabil, kemandirian

anak meningkat, serta dapat meningkatkan imajinasi dan kemampuan intelektual anak.

Berdasarkan hasil pengamatan tim pelaksana kegiatan pengabdian dan diskusi/wawancara dengan pihak sekolah SMP Swasta PAB 3 Saentis dan SMP swata Al-Maksum sebagai mitra PKM, terindikasi adanya beberapa masalah yang ditemukan di kedua sekolah mitra tersebut, khususnya terkait dengan proses pelaksanaan pembelajarana, yaitu:

- a) Motivasi belajar siswa masih rendah yang dapat terlihat dari kurangnya perhatian/konsentrasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.
- b) Minimnya respon positif yang diberikan guru terhadap masalah belajar siswa.
- c) Jumlah siswa yang bermasalah dalam belajar dapat terus meningkat karena minimnya penanganan yang tepat.
- d) Kurangnya partisipasi guru dalam kegiatan ilmiah seperti seminar atau pelatihan terkait pelaksanaan proses pembelajaran yang efektif.

Keempat permasalahan tersebut di atas merupakan permasalahan prioritas yang mendesak untuk dicarikan solusinya. Melalui kegiatan PKM ini, diharapkan para guru SMP di Kecamatan Percut Sei Tuan akan memiliki kemampuan dan keterampilan untuk mengurangi jumlah

siswa yang bermasalah dalam belajar dengan metode yang efektif dan menyenangkan tentunya, terkhusus berhubungan dengan peningkatan konsentrasi siswa dalam belajar. Bagaimanapun, keterfokusan siswa dalam belajar sangat mempengaruhi tingkat ketercapaian kompetensi pembelajaran yang diharapkan.

Salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan di atas adalah dengan melakukan kreatifitas/inovasi dalam pembelajaran guna meningkatkan motivasi belajar siswa. Dalam hal ini, guru merupakan salah satu sumber motivasi bagi siswa diharapkan mampu memvariasikan kegiatan/metode pembelajaran sehingga tidak menimbulkan kebosanan dalam diri siswa. Variasi pembelajaran dapat dilakukan dengan menghadirkan beberapa gerakan fisik namun dapat memberikan stimulus pada otak sehingga sel – sel yang berhubungan dengan aktivitas pembelajaran selalu aktif. Rangkaian gerakan tersebutlah yang dikenal dengan senam otak (*brain gym*). Bagaimanapun keberadaan motivasi tersebut akan sangat berdampak terhadap tingkat perhatian siswa dalam belajar. Siswa yang memiliki motivasi yang tinggi dalam belajar tentunya akan menunjukkan

perhatian/konsentrasi penuh terhadap kegiatan pembelajaran.

Dalam kegiatan pelatihan *brain gym*, para guru akan diberikan pemahaman terlebih dahulu terkait konsep dasar senam otak sebelum mereka dilatih melakukan serangkaian gerakan dan akhirnya mengimplementasikannya dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Kegiatan PKM ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan para guru SMP di Kecamatan Percut Sei Tuan dalam mengimplementasikan senam otak dalam kegiatan pembelajaran. Penguasaan keterampilan ini oleh para guru akan sangat berdampak positif terhadap peningkatan perhatian siswa dalam mengikuti pembelajaran sehingga tercapai kompetensi pembelajaran yang diharapkan.

Hasil dari kegiatan PKM ini nantinya diharapkan dapat berkontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam hal proses pelaksanaan pembelajaran yang variatif melalui penyisipan serangkaian gerakan perangsang otak sebagai upaya peningkatan konsentrasi siswa dalam belajar.

2. Metode Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan yang ditempuh untuk melaksanakan solusi dan mengatasi

permasalahan di atas terdiri atas tiga tahapan, yaitu: (1) persiapan, (2) pelaksanaan, dan (3) penutup dan evaluasi. Ketiga tahapan tersebut dirincikan pada gambar di bawah ini.

Tahap pertama merupakan tahap persiapan. Pada tahap ini akan dilakukan persiapan administrasi, lokasi dan alat kegiatan. Kemudian, langkah berikutnya adalah tahap pelaksanaan. Pada tahapan ini akan dilaksanakan pelatihan 3 kali pertemuan. Pada akhir pelaksanaan pelatihan akan diambil respon sebagai bahan evaluasi, dan pembagian sertifikat kepada para guru peserta kegiatan. Selanjutnya, pada tahap akhir kegiatan yakni tahap penutupan dan evaluasi akan dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan dan menyusun laporan akhir kegiatan.

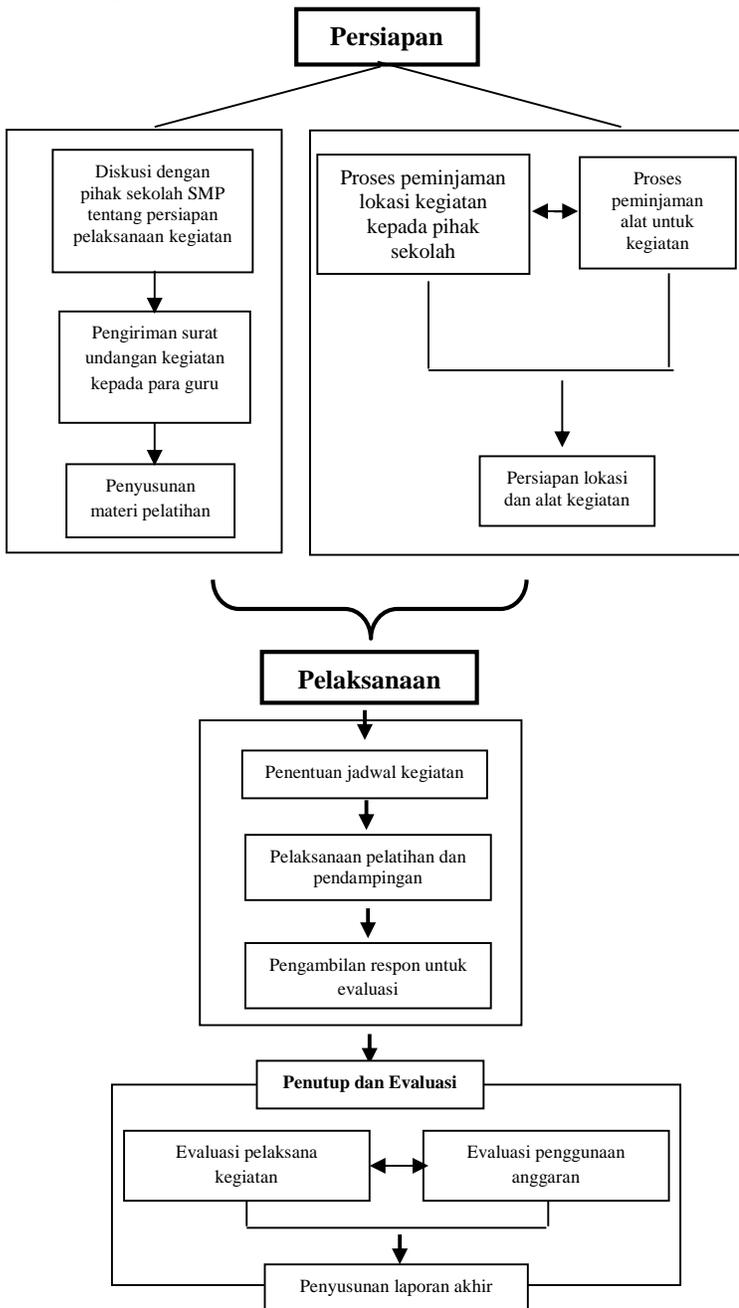
Dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini, ini beberapa metode pendekatan yang akan dilakukan sebagai berikut:

a) Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab

Tim pelaksana memberikan materi pelatihan kepada peserta terkait konsep dasar *brain gym* sekaligus memberikan kesempatan tanya jawab/diskusi kepada peserta.

b) Pelatihan

Tim pelaksana terlebih dahulu menjelaskan bagaimana pelaksanaan setiap gerakan dari *brain gym*. Setelah itu peserta akan mendapatkan contoh dan penjelasan bagaimana melaksanakan setiap gerakan tersebut dan apa manfaat dari masing-masing gerakan. Kemudian,



Gambar 1 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan PKM

parapeserta akan praktek secara bersama-sama dengan tim pelaksana PKM bagaimana melakukan gerakan *brain gym*.

c) Pendampingan

Setelah dilakukan pelatihan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pendampingan yang dilakukan kepada para guru yang belum memahami secara baik mengenai materi pelatihan yang diberikan. Untuk membantu guru belajar secara berkelanjutan, akan disusun sebuah modul terkait implementasi *brain gym* tersebut.

d) Evaluasi

Tim pelaksana melaksanakan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan-kegiatan yang ada dalam program pengabdian. Pada saat ceramah, tanya jawab, dan diskusi, tim pelaksana mengevaluasi pemahaman peserta atas materi yang disampaikan oleh tim pelaksana. Dalam kegiatan evaluasi pemahaman senam otak dan manfaatnya, tim pelaksana mengevaluasi peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan ini, sejauh mana guru mampu mengatasi masalah belajar anak didik mereka. Pada tahap pertama, tim pelaksana membentuk peserta menjadi beberapa kelompok kerja yang terdiri dari 3-5 anggota. Kemudian, masing-masing

kelompok mengidentifikasi segala permasalahan dalam belajar yang dihadapi oleh anak didik mereka, kemudian mereka akan mencari solusi dari problem belajar anak tersebut dengan memilih gerakan-gerakan tertentu dalam senam otak yang memberikan manfaat tertentu dalam mengatasi problem belajar anak. Sebagai contoh, salah satu kelompok mempunyai anak didik yang dihinggapi perasaan takut dan juga gelisah untuk tampil didepan kelas, maka gerakan senam otak yang dipilih adalah yang terkait dengan dimensi otak pemusatan yaitu tombol angkasa dimana gerakan senam otak ini bermanfaat untuk mengurangi ketegangan dan rasa takut, menenangkan sistem syarat pusat.

Keberhasilan pelaksanaan progam PKM ini diukur dari hal berikut: (1) terdapat tanggapan (respon) positif dari peserta kegiatan terhadap pelaksanaan program, (2) adanya peningkatan pemahaman para guru tentang konsep dan penerapan *brain gym*, dan (3) meningkatnya kompetensi para guru dalam mengatasi masalah belajar siswa. Selanjutnya, sebagai keberlanjutan program ini akan disusun sebuah modul tentang *brain gym* sebagai panduan sederhana untuk membantu para guru bejarar berkelanjutan, namun tidak menutup kemungkinan bagi

para guru untuk mengkolaborasikannya dengan sumber lain.

3. Hasil dan Pembahasan

Ada beberapa hasil yang dicapai dari pelaksanaan pelatihan *Brain Gym* ini yaitu sebagai berikut:

- a) Adanya peningkatan kemampuan para guru dalam memahami konsep *Brain Gym* dan menerapkan gerakannya dalam kegiatan pembelajaran.
- b) Terciptanya suasana pembelajaran yang aktif dan menarik yang berdampak pada peningkatan motivasi belajar dan terbentuknya karakter peserta didik yang lebih positif.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian di atas ada beberapa hal yang diuraikan terkait pelaksanaan kegiatan tersebut. Pelaksanaan kegiatan pelatihan *Brain Gym* dibagi ke dalam dua sesi yakni sosialisai dan pelatihan.

Pelaksanaan sosialisai berupa pemaparan konsep *Brain Gym* yang meliputi pengertian, manfaat, jenis gerakan dan langkah-langkah pelaksanaan *Brain Gym*. Pada sesi ini, pemateri menyampaikan konsep *Brain Gym* secara sederhana, dan didukung dengan media power point dan buku panduan sehingga para peserta dapat mengikuti dan memahami materi dengan

baik. Agar peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik dan sekaligus menciptakan suasana yang interaktif, para peserta diberikan kesempatan untuk bertanya langsung kepada pemateri pada saat diskusi sedang berlangsung. Sehingga, melalui kegiatan yang interaktif ini para peserta telah mampu memahami setiap konsep gerakan sesuai dengan tujuannya masing-masing. Bagaimanapun, setiap bentuk gerakan mempunyai fungsi dan tujuan yang berbeda, seperti gerakan untuk memunculkan rasa percaya diri, meningkatkan konsentrasi, mengurangi stress, dan lain sebagainya.

Kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan pelatihan berupa praktek gerakan *Brain Gym*. Kegiatan praktek ini diawali dengan gerakan yang dicontohkan oleh pemateri dengan tujuan agar peserta dapat mengikuti seluruh rangkaian gerakan dengan mudah. Selanjutnya, para peserta kegiatan diminta mempraktekkan seluruh gerakan *Brain Gym* secara bertahap yang dipandu oleh narasumber. Pelaksanaan kegiatan pelatihan mendapatkan dukungan penuh dari pihak mitra. Ini terlihat dari adanya partisipasi yang kooperatif dari pihak mitra, baik dalam menyediakan fasilitas kegiatan maupun peserta kegiatan. Kegiatan ini juga mendapat respon positif dari para

guru selaku peserta kegiatan, yang ditunjukkan dari peran aktif mereka selama proses kegiatan berlangsung. Para peserta sangat antusias dalam mengikuti semua tahapan gerakan yang telah didemonstrasikan oleh narasumber. Mereka tidak sungkan-sungkan untuk meminta narasumber mengulangi kembali peragaan setiap gerakan yang mereka belum mengerti. Dengan demikian, setiap peserta mampu mempraktekkan gerakan *Brain Gym* dengan tepat sesuai dengan fungsi atau manfaat yang hendak dicapai.

Pelatihan ini disajikan secara sederhana dan dilengkapi dengan buku panduan sehingga para guru dapat mempelajari dan mengikuti setiap gerakan. Praktek *Brain Gym* ini diharapkan dapat diterapkan dalam kegiatan pembelajaran sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran. Seperti diketahui bahwa gerakan *Brain Gym* dapat meningkatkan kesehatan, perilaku positif dan motivasi. Oleh karenanya, pelatihan ini diharapkan dapat senantiasa diimplementasikan dalam proses pembelajaran untuk menciptakan pembelajaran yang menarik, sekaligus membangun karakter peserta didik semakin lebih baik.

Salah satu hambatan yang perlu segera mendapat perhatian adalah desain ruangan

belajar sekolah mitra yang masih tradisional. Susunan kursi dan meja belajar siswa belum tertata sedemikian rupa, yang tidak menyediakan ruang gerak sehingga dapat menghambat pelaksanaan gerakan *Brain Gym*. Oleh karena itu, perlu dilakukan perubahan tata letak ruang pembelajaran yang dapat memberikan *space* yang cukup untuk melaksanakan gerakan *Brain Gym*. Tantangan lain yang juga perlu mendapat perhatian serius yakni keseriusan, keberlanjutan dan kesabaran para peserta pelatihan *Brain Gym* untuk menerapkan gerakan-gerakan tersebut pada setiap aktivitas pembelajaran, mengingat program ini masih sangat baru bagi sekolah mitra, khususnya bagi peserta kegiatan.

4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pengamatan dalam pelaksanaan kegiatan dapat disimpulkan bahwa:

- a) Kegiatan pelatihan *Brain Gym* di lokasi mitra terlaksana dengan baik dan sesuai rencana yang terindikasi dari adanya respon dan dukungan yang kooperatif dari pihak sekolah sebagai mitra pengabdian.
- b) Pelaksanaan pelatihan *Brain Gym* memberikan semangat yang lebih positif bagi para guru sebagai peserta kegiatan yang ditandai dengan adanya peran aktif

peserta dalam mengikuti kegiatan mulai dari awal sampai akhir kegiatan, untuk mewujudkan kualitas pembelajaran yang lebih baik dan interaktif di kelas melalui pengimplementasian rangkaian gerakan *Brain Gym* terhadap peserta didik. sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pelatihan.

- c) Gerakan *Brain Gym* ini sangat baik dalam menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar dan membangun karakter peserta didik. Oleh karena itu, pihak mitra diharapkan dapat menerapkan gerakana *Brain Gym* ini secara baik dan berkelanjutan untuk mendapatkan manfaat yang memuaskan.\
- d) Mengingat gerakan *Brain Gym* ini sangat bervariasi, maka para peserta disarankan untuk terus belajar dan memperaktekkannya dengan panduan yang sudah diberikan, yakni modul dan video sehingga para guru dapat menguasai semua variasi gerakan dengan baik.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah mendanai Program Kemitraan Masyarakat

(PKM) sehingga program PKM ini telah dilaksanakan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Djamarah, S.B. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sardiman, A.M. 2010. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Wulandari, Indah. 2014. *Penerapan Permainan Senam Otak (Brain Gym) dalam Mengoptimalkan Otak Kanan Anak Usia Dini*. *Jurnal Ilmiah PG-PAUD IKIP Veteran Semarang*, 2(2), 28-42.