

Senam Asah Otak untuk Meningkatkan Kemampuan Belajar Peserta Didik di Sanggar Bimbingan Sungai Mulia 5, Gombak, Malaysia

Desti Nur Aini^{1*}, Inneke Camelia Nur Cantika², Izza Nur Ibrahim³, Nadia Fauziyah Nashih⁴, Nurrasilfa⁵

^{1 2 3 4 5} Universitas Negeri Malang, Indonesia

**Corresponding author:*

E-mail: desti.nur.fs@um.ac.id

Abstract

Peserta Didik Sanggar Bimbingan Sungai Mulia 5, Gombak, Kuala Lumpur mayoritas adalah peserta didik dibawah naungan . Latar belakang tersebut memengaruhi semangat belajar dan motivasi belajar peserta didik yang mana berdampak pada konsentrasi belajar siswa dalam kelas. Dalam sanggar belajar ini terdapat banyak potensi yang dapat dikembangkan dari para peserta didik, sehingga perlu diadakan upaya yang membantu meningkatkan konsentrasi belajar dan kemampuan kognitif para peserta didik. Sebagai kontribusi nyata, para mahasiswa Pengabdian Masyarakat Internasional memberikan kontribusi berupa pengadaan pendampingan senam asah otak pada peserta didik Sanggar Sungai Mulia 5, Gombak, Kuala Lumpur. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkannya konsentrasi belajar peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dan meningkatkan kemampuan kognitif peserta didik. Metode yang dilakukan adalah memandu gerakan senam asah otak yang diawali dengan persiapan peralatan dan mengamati respon pada peserta didik pasca senam dalam kegiatan pembelajaran selanjutnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan memberikan dampak berupa fokusnya peserta didik dalam kegiatan belajar dan mengajar

Keywords: *Konsentrasi Belajar, Sanggar Bimbingan, Senam Asah Otak*

Pendahuluan

Motivasi adalah hal yang penting untuk dimiliki dalam kegiatan pembelajaran. Seseorang yang memiliki motivasi dalam belajar tentu akan mempengaruhi hasil pembelajarannya dimana dapat dilihat dari proses dan hasil pembelajarannya. Motivasi adalah perubahan tenaga di dalam diri seseorang yang ditandai dengan dorongan yang berasal dari diri seseorang untuk mencapai tujuan (Maryam 2016). Peserta didik yang memiliki motivasi belajar tinggi akan menumbuhkan sikap kreatif dan keinginan dalam mengembangkan hal yang baru saja ia temui. Sebagai contohnya, saat seorang peserta didik memiliki motivasi belajar yang tinggi lalu ia menemukan pengetahuan baru dalam kegiatan pembelajaran yang disampaikan oleh gurunya, maka ia akan bertanya dan menggali lebih dalam mengenai informasi yang disampaikan oleh gurunya. Menurut Vroom (dalam Kreitner & Kinicki, 2007:247) motivasi kerja merupakan seberapa besar upaya untuk mengerahkan usaha untuk mencapai hasil/imbalance tertentu (Setiawan Cahaya 2015). Usaha besar yang muncul bersumber dari besarnya motivasi yang dimiliki oleh peserta didik, dan berlaku sebaliknya yakni peserta didik yang memiliki motivasi yang rendah, maka akan rendah pula usaha yang dimiliki oleh peserta didik.

Interaksi belajar merupakan salah satu wujud aspek yang dapat kita ukur sejauh mana peserta didik memiliki motivasi dalam belajar. Peserta didik akan memberikan respon yang baik dalam pembelajaran yang berlangsung, baik dalam pembelajaran jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam meningkatkan pendidikan tentunya dipengaruhi oleh

interaksi belajar mengajar pada saat proses pembelajaran itu berlangsung (Esti Budi Lestari 2019). Sehingga, interaksi belajar yang kurang akan sangat berpengaruh bagi kualitas pendidikan peserta didik dan dalam penyerapan ilmu beserta pengetahuan oleh peserta didik. Seorang peserta didik dapat menghasilkan dan memberikan hasil beserta respon yang berbeda bergantung pada tingkat motivasi yang dimilikinya pada saat itu.

Sebagaimana pada umumnya, seseorang memiliki kecenderungan dalam memiliki hasil belajar yang rendah ketika ia tidak memiliki motivasi yang menjadi pegangannya. Menjaga motivasi belajar merupakan hal yang sangat penting. Perkembangan belajar akan sangat bergantung dengan bagaimana kita meletakkan sebuah motivasi menjadi pendorong dan penggerak kita dalam kegiatan pembelajaran. Tinggi rendahnya motivasi belajar peserta didik ini dapat menghambat perkembangan belajar dan merupakan ancaman bagi kemajuan belajar sehingga harus ditangani dengan tepat (Prihatini 2018). Peserta didik cenderung merasa malas ketika ia menemukan bacaan yang panjang dan rumus yang bervariasi banyak. Ada juga faktor lain yang dapat memengaruhi tinggi rendahnya motivasi peserta didik.

Terdapat dua aspek yang bisa mempengaruhi motivasi siswa yaitu diri siswa itu sendiri dan lingkungan sekitar siswa, baik lingkungan sekolah, masyarakat, teman maupun keluarga (Syahrani, Bahari, and Rustiyarso 2015). Beberapa aspek tersebut hendaknya saling mendukung demi keberhasilan Pendidikan peserta didik, terlebih lagi jika itu merupakan anggota keluarga kita hendaknya kita memberikan dukungan penuh terhadap kegiatan pendidikannya. Terdapat pokok masalah yang mempengaruhi siswa untuk menangkap materi pelajaran, konsentrasi siswa di kelas, dan kebiasaan belajar siswa (Dian and Muslim 2021). Beberapa siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah biasanya akan melakukan hal-hal yang mencuri perhatian guru maupun teman-teman lainnya, yang mana hal tersebut kemungkinan besar berpotensi untuk mengganggu kegiatan pembelajaran dan konsentrasi belajar peserta didik lainnya. Beberapa peserta didik juga merasa bosan, mengantuk dikarenakan pembelajaran yang pasif dan kurang menarik. Namun dalam hal ini guru tidak boleh hanya menyalahkan siswa, sebab mungkin saja guru yang tidak mampu untuk membangkitkan motivasi belajar siswa (Prihatini 2018). Tentunya dalam kegiatan pembelajaran didalam kelas gurulah yang memegang tanggung jawab terbesar dalam keberlangsungannya.

Pokok masalah yang mempengaruhi siswa untuk menangkap materi pelajaran, konsentrasi siswa di kelas, dan kebiasaan belajar siswa dapat ditelusuri menurut (Dian and Muslim 2021). Beberapa siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah biasanya akan melakukan hal-hal yang mencuri perhatian guru maupun teman-teman lainnya, yang mana hal tersebut kemungkinan besar berpotensi untuk mengganggu kegiatan pembelajaran dan konsentrasi belajar peserta didik lainnya. Beberapa peserta didik juga merasa bosan, mengantuk dikarenakan pembelajaran yang pasif dan kurang menarik. Apabila dalam mengawali sebuah pembelajaran secara pasif, ini juga akan mempengaruhi bagaimana pembelajaran akan berlangsung terutama jika dilihat dari segi bagaimana siswa berinteraksi terhadap guru dalam kegiatan belajar dan mengajar. Namun dalam hal ini guru tidak boleh hanya menyalahkan siswa, sebab mungkin saja guru yang tidak mampu untuk membangkitkan motivasi belajar siswa (Prihatini 2018). Tentunya dalam kegiatan pembelajaran didalam kelas gurulah yang memegang tanggung jawab terbesar dalam keberlangsungannya.

Guru memiliki peran penting dalam menaikkan motivasi belajar peserta didik dalam kelasnya. Rendahnya motivasi siswa dan interaksi belajar peserta didik harus terminimalisir dan berubah menjadi motivasi yang tertanamkan pada siswa. Dalam memulai pelajaran, ada baiknya jika kita menyusun strategi yang berkaitan dengan metode atau cara tertentu dengan tujuan menaikkan motivasi belajar dan interaksi yang diberikan dalam masa pembelajaran. Siswa-siswi terlihat bersemangat ketika guru bertanya kabar mereka sebelum pembelajaran dimulai (Lisa, Ariesta, and Purwadi 2019). Guru yang membuka pembelajaran

dengan salam akan sangat berbeda dengan yang tidak menggunakan salam. Pemberian salam pada peserta didik akan menambah semangat dalam belajar dan sebagai salah satu perhatian yang guru berikan kepada peserta didiknya. Dalam memulai pembelajaran, terdapat beberapa metode yang seorang guru gunakan, salah satunya menggunakan senam asah otak sebagai pemanasan atau warming up. Pelaksanaan senam asah otak sebelum pelajaran dimulai akan menciptakan kesan awal pembelajaran yang tidak membosankan dan lebih hidup. Gerakan itu dinilai mampu untuk merangsang otak kiri dan kanan (Rohmaniah 2015). Senam asah otak dinilai mampu untuk melatih daya focus para peserta didik dan juga melatih daya rangsang otak kiri dan kanan, dimana hal tersebut akan sangat berpengaruh bagi kemampuan peserta didik dalam menyerap pelajaran. Senam asah otak ini akan menjadi hal jitu untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik dimana senam ini akan membuat peserta didik focus dan memiliki interaksi belajar yang baik.

Senam asah otak akan sangat praktis untuk diaplikasikan yakni hanya dengan menyetel video yang bedurasi 5-10 menit dan tidak terikat oleh tempat dan waktu manapun. Senam ini tentunya menjadi hal yang sangat jitu dalam menghilangkan kebosanan dalam pembelajaran yang berlangsung. Tidak hanya hal tersebut, senam asah otak juga memiliki manfaat beberapa manfaat lain, salah satunya yakni dapat meningkatkan daya ingat peserta didik dalam jangka waktu tertentu. Senam asah otak dapat meningkatkan berbagai aspek perkembangan yaitu meningkatkan kemampuan berbahasa dan daya ingat, orang menjadi lebih antusias (Damayanti, Suban, and Alamsyah 2020). Sehingga senam asah otak akan menjadi hal dan metode jitu dalam mengatasi problematika yang berkenaan dengan rendahnya motivasi dan interaksi belajar siswa diaman akan menghilangkan rasa kebosanan peserta didik dengan pelajaran yang mereka pelajari, dan juga akan membawa dampak positif yang lain dimana akan memberikan manfaat dan meningkatkan kualitas belajar peserta didik, sehingga dapat disimpulkan bahwa senam asah otak akan menjadi hal dan metode jitu dalam mengatasi problematika yang berkenaan dengan rendahnya motivasi dan interaksi belajar siswa diaman akan menghilangkan rasa kebosanan peserta didik dengan pelajaran yang mereka pelajari, dan juga akan membawa dampak positif yang lain dimana akan memberikan manfaat dan meningkatkan kualitas belajar peserta didik pada Sanggar Bimbingan Sungai Mulia 5, Gombak, Kuala Lumpur.

Metode

Pada pelaksanaan kegiatan ini terdapat beberapa tahapan yang dilakukan yakni terdiri dari tahap perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Tahap persiapan

Terdapat 2 kegiatan pada tahapan persiapan yang menjadi tujuan utama melakukan kegiatan pengabdian ini yang akan ditindak lanjuti dalam tahap pelaksanaan, antara lain:

- a. Survei dan analisis kebutuhan. Survei dilakukan bertujuan untuk mengetahui kondisi yang nyata di lokasi kegiatan ini. Survei dilaksanakan dengan berkunjung langsung ke lokasi serta melakukan pengamatan kondisi peserta didik. Pengamatan lapangan dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai rencana pemberdayaan.
- b. Tahap selanjutnya yakni mempersiapkan bahan berupa video yang berasal dari YouTube. Pada tahap ini dipilih video yang disesuaikan dengan subjek sasaran pelaksanaan yang berumur berkisar 5 hingga 14 tahun. Kemudian dilanjutkan dengan mempersiapkan peralatan pendukung berupa sound system dan microphone. Setelah seluruh peralatan yang dibutuhkan telah siap, maka akan dilanjutkan dengan pelaksanaan program senam asah otak.

Gambar 1. Sumber video senam asah otak



2. Tahap Pelaksanaan

- a. Persiapan peserta senam asah otak pada ruang berkumpul. Pada tahap ini, para peserta didik Sanggar Bimbingan Sungai Mulia 5 berkumpul untuk melakukan sholat dhuha dan hajat. Setelah melaksanakan sholat dhuha dan hajat, para peserta didik berkumpul sesuai dengan barisan per kelas dan mengikuti acara lanjutan sesuai yang disusun oleh pengelola, yang mana pada hari itu mengikuti rangkaian senam asah otak.
- b. Pelaksanaan senam asah otak dibimbing oleh mahasiswa pengabdian. Pada tahap ini, senam dipimpin dan diikuti oleh para peserta didik. Beberapa peralatan seperti pengeras suara dan alat pendukung lainnya sangat diperlukan. Kemudian senam dimulai dengan memutar audio yang berasal dari YouTube dan diperagakan oleh pemeraga.

Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat mahasiswa Universitas Negeri Malang tahun 2022 pada Sanggar Belajar Sungai Mulia 5, Gombak, Kuala Lumpur berbentuk pengadaan pendampingan senam asah otak pada peserta didik, kegiatan program kerja ini berlangsung selama 2 hari. Hasil dari pelaksanaan senam asah otak ini telah diobservasi. Observasi tersebut dilakukan pasca pelaksanaan senam asah otak yang ditujukan pada kelas calistung (membaca, menulis, dan menghitung). Pra penerapan senam asah otak ini, kondisi kelas calistung belum terkendali, dapat dikatakan bahwa rata-rata peserta didik tidak memperhatikan dan tidak mengerjakan tugas yang guru berikan. Para peserta didik juga kurang memberikan interaksi saat guru menerangkan. Terdapat perubahan respon siswa pasca penerapan senam asah otak ini. Para peserta didik memberikan interaksi yang baik dan menjadi lebih komunikatif. Kelas yang terlaksana pasca pelaksanaan senam tersebut lebih terkendali. Para peserta didik melakukan tugas yang diperintahkan dan mendengarkan penjelasan guru dengan baik.

Gambar 4. Kegiatan Pembelajaran Pasca Penerapan Senam Asah Otak



Dalam pelaksanaan senam asah otak terdapat beberapa kendala yang dihadapi, seperti ruangan pelaksanaan yang kurang luas. Kendala ini menyebabkan posisi duduk peserta didik terlalu berdekatan, sehingga tidak leluasa dalam bergerak. Kendala diatas menyebabkan gerakan yang dicontohkan oleh pemimpin senam, tidak dapat diaplikasikan secara leluasa dikarenakan berhati-hati agar tidak mengenai teman disampingnya. Untuk menjadikan kegiatan ini berlangsung secara berkelanjutan, para peserta diberikan link/tautan video senam asah otak yang dapat ditiru dan diperagakan oleh peserta didik lain yang ditunjuk.

Pembahasan

Senam asah otak merupakan sebuah inisiatif inovatif yang dirancang oleh mahasiswa peserta kuliah kerja nyata internasional Universitas Negeri Malang untuk mengoptimalkan potensi kognitif siswa melalui latihan fisik yang terstruktur di Sanggar Bimbingan Sungai Mulia 5 Gombak. Program kerja senam asah otak ini berangkat dari pemahaman bahwa kesehatan fisik dan mental adalah dua komponen yang saling berkaitan dalam proses belajar (Jusuf, 2016). Aktivitas ini mengintegrasikan gerakan fisik dengan stimulasi mental, seperti permainan yang melibatkan konsentrasi, memori, dan pemecahan masalah. Latihan-latihan ini dirancang untuk merangsang kedua belahan otak, meningkatkan aliran darah ke otak, dan memperkuat koneksi saraf yang mendukung fungsi kognitif. Dengan demikian, senam ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreativitas, dan daya ingat peserta didik (Golder et al., 2009).

Sanggar Bimbingan Sungai Mulia 5 Gombak, di Malaysia telah mengimplementasikan program ini sebagai bagian dari kurikulum harian mereka. Setiap sesi senam diawali dengan pemanasan ringan diikuti oleh serangkaian aktivitas yang dirancang khusus untuk menantang otak. Misalnya, latihan koordinasi tangan-mata, permainan ingatan, dan tugas-tugas yang memerlukan strategi dan pemikiran logis (Hutson et al., 2022). Dampak dari program ini sangat signifikan. Peserta didik menunjukkan peningkatan dalam hal konsentrasi, kemampuan mengingat informasi, dan keterampilan pemecahan masalah. Selain itu, mereka juga mengalami peningkatan dalam motivasi belajar dan percaya diri. Guru-guru menyampaikan bahwa siswa lebih aktif terlibat dalam kegiatan kelas dan menunjukkan antusiasme yang lebih besar terhadap proses belajar. Keberhasilan program ini juga didukung oleh partisipasi aktif orang tua dan komunitas. Mereka diajak untuk berperan serta dalam sesi-sesi khusus yang menunjukkan bagaimana senam ini dapat dilakukan di rumah, sehingga manfaatnya dapat terus dirasakan di luar lingkungan sekolah.

Secara keseluruhan, senam asah tak di Sanggar Bimbingan Sungai Mulia 5 adalah contoh nyata bagaimana pendekatan holistik dalam pendidikan dapat memberikan hasil yang luar biasa. Dengan menggabungkan aspek fisik dan mental, program ini tidak hanya meningkatkan kemampuan belajar siswa tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan masa depan dengan lebih baik.

Kesimpulan

Pelaksanaan senam asah otak ini telah direspon dengan baik oleh peserta didik Sanggar Bimbingan Sungai Mulia 5, Gombak, Kuala Lumpur dan sangat direkomendasikan untuk dijadikan kegiatan pendukung pembelajaran, karena tidak hanya menyenangkan tetapi memberikan dampak yang baik bagi peserta didik. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam meningkatkan kemampuan peserta didik, hendaknya dilaksanakan secara rutin dengan periode tertentu yang disesuaikan dengan jadwal sanggar.

Ucapan Terima Kasih

Dalam kesempatan ini, ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Negeri Malang, Ibu Dra. Mimin Mintarsih (pengelola Sanggar Bimbingan Sungai Mulia (SBSM) 5

Gombak, wali murid Sanggar Bimbingan Sungai Mulia (SBSM) 5 Gombak dan masyarakat sekitar SBSM yang turut berpartisipasi dalam pelaksanaan program kerja ini, serta pihak lain yang telah mendukung pelaksanaan program kerja hingga tersusunnya artikel ini.

References

- Damayanti, Eka, Alwan Suban, and Nur Alamsyah. 2020. "Pendek Pada Anak the Role of Brain Gym in Improving the Short-Term Memory." *Al Asma: Journal of Islamic Education* 2(2):247-54.
- Dian, Asmara, and Muslim. 2021. "Faktor Penyebab Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Pelajaran PPKn Kelas VIII Di SMPN 2 Muara Bungo." *Jurnal Pendidikan* 02(1):1-2.
- Esti Budi Lestari. 2019. "Pengaruh Interaksi Belajar Mengajar Dan Pemanfaatan Perpustakaan Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Siswa Kelas VIII SMP 1 AL-ISLAM SURAKARTA TAHUN 2013-2014." 11-33.
- Golder, G., Jones, N., & Quinn, E. E. (2009). Strengthening The Special Educational Needs Element of Initial Teacher Training and Education Gill Golder, Nicky Jones, Erica Eaton Quinn. *British Journal of Special Education*, 36(4), 183-190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8578.2009.00446.x>
- Hutson, J., Fulcher, B., & Weber, J. (2022). Gamification in Education: A Study of Design-Based Learning in Operationalizing a Game Studio for Serious Games. *Journal of Intelligent Learning Systems and Application*, 14(4), 115-131. <https://doi.org/10.4236/jilsa.2022.144010>
- Jusuf, H. (2016). Penggunaan Gamifikasi dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal TICOM*, 5(1), 1-6.
- Lisa, Junita Lisdia, Ria Ariesta, and Agus Joko Purwadi. 2019. "Analisis Interaksi Guru Dan Siswa Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Di Kelas Vii Smp Negeri 15 Kota Bengkulu." *Jurnal Ilmiah KORPUS* 2(3):270-82. doi: 10.33369/jik.v2i3.6782.
- Maryam, Muhammad. 2016. "Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran." *Lantanida Journal* 4(2):88-97.
- Prihatini, Nirmala. 2018. "Analisis Berbagai Faktor Penyebab Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Kelas Iv Sdn 3 Tebaban." *Jurnal DIDIKA: Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar* 4(1):56. doi: 10.29408/didika.v4i1.1198.
- Rohmaniah. 2015. "Peran Senam Otak Dalam Meningkatkan Minat Pembelajaran Fikih Kelas X MA Madani Banguntapan. Bantul. Yogyakarta." (11410130).
- Setiawan Cahaya, Kiki. 2015. "Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pelaksana Di Divisi Operasi PT. Pusri Palembang." *Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pelaksana Di Divisi Operasi PT. Pusri Palembang* 1(No. 2):43-53. doi: 2502-728x.
- Syahrani, Kurniawati, Yohanes Bahari, and Rustiyarso. 2015. "Analisis Faktor Orang Tua Penyebab Rendahnya Motivasi Belajar Pada Mata Pelajaran Sosiologi Di SMA." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa* 4(9):1-11.