

[SN 52]

Brain Gym untuk Meningkatkan Kreativitas dan Konsentrasi Pembelajaran Luring/Daring pada Siswa di Komunitas Mat Peci

Liana Mailani^{1*}, Radhiya Bustan¹, Marsella Novianti¹, Nur Sidra Al-Muntaha Nasution¹

¹Psikologi, Fakultas Psikologi dan Pendidikan, Universitas Al Azhar Indonesia,
Jl. Sisingamangaraja, Jakarta Selatan, 12110

Email Penulis Korespondensi: liana.mailani@uai.ac.id

Abstrak

Masyarakat di sekitar Sungai Ciliwung merupakan pemukiman penduduk yang padat, memiliki beberapa komunitas diantaranya Komunitas Mat Peci (Masyarakat Peduli Ciliwung dan Lingkungan Hidup). Berdasarkan permasalahan yang ada di komunitas Mat Peci akibat wabah COVID-19, muncul permasalahan terutama pada siswa SD, SMP, dan SMA dalam pembelajaran daring. Pembelajaran dilakukan secara daring atau SFH diimplementasikan oleh guru untuk mengantisipasi penyebaran coronavirus. Menurut Jamaluddin (2020) bahwa pelaksanaan pembelajaran daring memiliki kekuatan dan kelemahan, tantangan, dan hambatan tersendiri. Pembelajaran daring dapat mempertemukan guru dan siswa dengan bantuan internet dalam proses pembelajarannya. Dengan kondisi pandemi yang telah berjalan 2 tahun, terhitung aktif meningkat pada bulan Maret 2020 sampai Februari 2022 menimbulkan rasa jenuh, tidak konsentrasi, dan menurunnya kreativitas bagi siswa. Salah satu solusi untuk meningkatkan kreativitas dan konsentrasi dalam pembelajaran daring/luring pada siswa di Komunitas Ciliwung Mat Peci adalah dengan melakukan Brain Gym yang berguna untuk meningkatkan konsentrasi dan kreativitas karena sebagian sekolah sudah melakukan PTM terbatas. Brain Gym atau senam otak dikenal sebagai serangkaian latihan berbasis gerakan yang dilakukan tubuh untuk merangsang tingkat kinerja otak kiri dan otak kanan secara bersama. Dengan tujuan untuk meningkatkan kinerja otak dalam memudahkan kegiatan belajar mengajar sehingga siswa dapat meningkatkan konsentrasi belajar daring/luring sehingga siswa dapat berprestasi.

Kata Kunci: *Brain Gym, Kreativitas, Konsentrasi*

1. PENDAHULUAN

Mat Peci adalah komunitas masyarakat peduli Ciliwung dan lingkungan yang tinggal di sekitar sungai. Sejak masa pandemi masyarakat Sungai Ciliwung merupakan wilayah zona merah penyebaran COVID-19 (UAI, 2016), banyak cara yang dilakukan untuk meminimalisasi penyebaran COVID-19 mengurangi aktivitas di luar rumah salah satunya adalah pembelajaran di sekolah menjadi SFH yaitu sekolah secara daring. Sehingga dalam proses pembelajaran yang dilakukan secara daring semua elemen pendidikan diminta untuk mampu dalam memberikan fasilitas-

fasilitas pembelajaran agar tetap aktif walaupun dilakukan tanpa tatap muka secara langsung (Sun, Tang, & Zuo, 2020).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan tokoh masyarakat dan orang tua siswa kendala yang dialami siswa dalam sekolah daring meliputi menurunnya kreativitas, kurang dapat berkonsentrasi, kurangnya pemahaman materi, kesulitan dalam menumbuhkan minat belajar, kesulitan dalam mengoperasikan gadget, kendala terkait jangkauan layanan internet. Banyak siswa bahkan orang tua mulai merasa bosan dan beranggapan pembelajaran daring ini kurang dapat dipahami, bahkan ada sebagian siswa beranggapan guru hanya

memberikan tugas-tugas kepada siswa tanpa *feedback* atau penjelasan dari materi tersebut, sehingga siswa mulai mengerjakan soal dengan bermalas-malasan bahkan akhirnya tidak mengerjakan tugas atau akhirnya orang tua yang mengerjakan tugas tersebut. Banyaknya tugas menuntut siswa untuk belajar dan mengerjakan tugas dengan konsentrasi dan mengeluarkan kreativitas yang dimilikinya sehingga siswa dapat tetap berprestasi walaupun kondisi belajar daring. Menurut Barron (Hosnan, 2014) kreativitas adalah kemampuan untuk menciptakan sesuatu yang baru atau kombinasi dari unsur-unsur yang telah ada sebelumnya, siswa yang tetap semangat dan tetap konsentrasi serta dapat mengerjakan tugas dari guru dengan sangat baik dengan kreativitas yang tinggi dapat memperoleh hasil dan berprestasi dalam belajar, selain kreativitas siswa diharapkan bisa berkonsentrasi dalam menangkap pembelajaran karena jika siswa dapat berkonsentrasi dengan baik apa yang diterangkan guru lebih mudah di pahami oleh siswa (Hariyanti, 2012) (Sagitasari, 2010).

2. METODE

Kegiatan dilaksanakan kepada siswa di komunitas Mat Peci pada rentang usia 7-14 tahun direncanakan 15 orang tetapi yang hadir hanya 12 orang karena 3 orang tidak bisa hadir karena membantu orang tua jualan Abdimas ini dengan melakukan Pelatihan offline dan online dengan eflyer, video senam otak dan melakukan pelatihan lewat zoom sesuai dengan kesepakatan dengan anak.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Pelaksanaan Abdimas dimulai pada bulan Maret 2022 sampai Agustus 2022. Adapun tempat pelaksanaan kegiatan adalah di Saung Mat Peci Bantaran Sungai Ciliwung. Ada beberapa lokasi yang digunakan untuk kegiatan di Saung Mat Peci, Paviliun Musholla dan Kantor Bank Sampah.

Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan berupa alat tulis, buku, alat tes kreativitas figural, serta *flyer* yang digunakan siswa untuk belajar langkah-langkah senam otak ditambah video tutorial yang dibuat tim Mahasiswa Abdimas tentang *Brain Gym* sebagai media untuk melatih setiap

gerakan dan persiapan sebelum melakukan senam otak.

Langkah Pelaksanaan

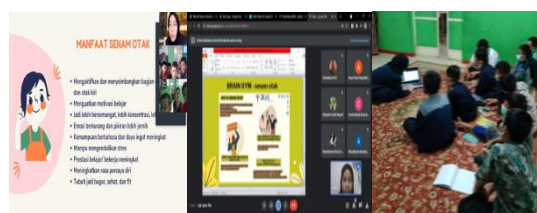
Adapun pelaksanaannya memang langsung diberikan kepada siswa, walaupun demikian orang tua juga diminta terlibat dalam proses *controlling* dan membantu siswa dalam melakukan senam otak dan pada pelaksanaan di pertemuan pertama *offline* orang tua juga ada yang mengikuti pelatihannya. Orang tua diberikan juga *flyer* dan diperlihatkan video *Brain Gym*. Sedangkan tata cara pelaksanaan program yaitu dilakukan dengan susunan acara, meliputi:

Pengerjaan Pre-Test

Kuesioner ini dilakukan dengan memberikan tes kreativitas Figural bertujuan untuk mengetahui tingkat konsentrasi dan kreativitas siswa sebelum mendapatkan senam otak, di mana siswa diminta menjawab beberapa pertanyaan dan menggambar di kertas yang isinya lingkaran sesuai imajinasi dan kreatifitas. Pemberian *pre-test* dilakukan secara *offline* sebelum diberikan materi.

Motivasi dan Pelatihan

Menonton Movie dan Diskusi masalah dan hambatan selama sekolah daring dan bagaimana penyesuaian kembali dengan sekolah luring, pentingnya sekolah dan meraih masa depan, belajar *happy* dan menyenangkan, dan mengenal modalitas belajar.



Gambar.1 Pemutaran video gerakan senam otak

Gerakan yang mudah dilakukan dan mudah diingat dari 26 gerakan tim hanya mengambil 6 gerakan agar memudahkan siswa untuk melakukannya secara mandiri. Setelah itu video senam otak dan *flyer* senam otak diberikan kepada peserta agar peserta dapat mempraktekannya di rumah dan menjadi kebiasaan yang dilakukan setiap 3 kali sehari selama 15 menit atau pada saat mulai belajar dan juga dapat diberikan ke teman-temannya untuk ikut berlatih di rumah.

Kegiatan ini bertujuan untuk membuat siswa bisa mengikuti gerakan dalam video senam otak atau gerakan yang ada di *flyer* kedua media ini dibuat agar gerakan dapat mudah dilakukan untuk menambah kefokuskan dalam pembelajaran.



Gambar 2. Pengisian *Post-Test*.

Post-Test dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat perubahan hasil dari pengisian siswa terhadap alat kreativitas figural yang diberikan karena alat ini dapat melihat kreativitas dan konsentrasi individu.



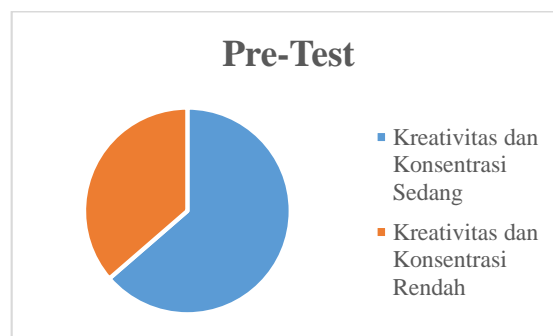
Gambar 3. Pembagian Doorprize

Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan apresiasi atau ‘reward’ dan juga sebagai bentuk terima kasih kepada peserta atas keikutsertaannya dalam pelaksanaan abdimas ini. Doorprize dilaksanakan dengan menggunakan undian. Nama yang keluar dari undian merupakan orang yang mendapatkan doorprize ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan senam otak dilakukan Tim Abdimas Psikologi UAI, peserta abdimas merupakan anak yang bersekolah dengan rentang usia 7-14 tahun. Sosialisasi dilaksanakan dengan pemberian materi mengenai sekolah dan manfaatnya, modalitas belajar, prestasi belajar, cara-cara dalam mengatasi sekolah daring ataupun luring. Dan juga pemutaran video senam otak setelah pelatihan maka video *Brain Gym* diberikan kepada peserta untuk digunakan untuk melakukan *Brain Gym* di rumah. Langkah awal adalah melakukan *pre-test* dilakukan sebelum kegiatan abdimas dimulai. Hal ini untuk melihat bagaimana kreativitas dan konsentrasi pada

anak sekolah tersebut selama hampir 2 tahun sekolah secara daring.



Gambar 4. Hasil *Pre-Test*

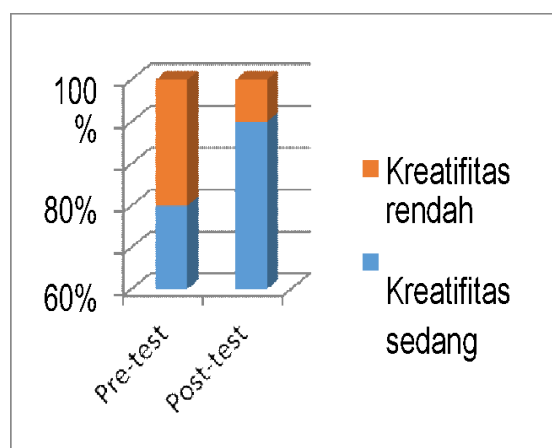
Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa terdapat 7 orang yang memiliki konsentrasi dan kreativitas yang rendah sedangkan 4 lagi konsentrasi dan kreativitasnya masuk kategori sedang yang didapatkan dari hasil skoring alat kreativitas figural.

Kreativitas merupakan suatu tuntutan pendidikan dan kehidupan yang penting pada siswa. Siswa yang kreatif akan selalu dibutuhkan oleh lingkungan yang terus berubah seperti sekarang ini dan juga kreativitas dan konsentrasi sangat membantu siswa dalam proses pembelajaran. Potensi kreatif pada dasarnya dimiliki oleh setiap siswa, karena mereka memiliki ciri sebagai individu kreatif seperti rasa ingin tahu, senang bertanya, berimajinasi, berani menghadapi resiko dan lain sebagainya.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya kreativitas tersebut di antaranya guru, orang tua, dan lingkungan (Munandar, 2014) di mana senam otak merupakan salah satu metode dalam proses mengaktifkan kinerja otak kanan dan otak kiri agar siswa mendapatkan stimulasi dalam berkonsentrasi dan berimajinasi. Adapun alat ukur yang digunakan adalah tes kreativitas figural yang merupakan salah satu alat tes yang digunakan oleh psikolog dalam melihat kreativitas anak. Adapun tes ini diberikan dalam bentuk gambar lingkaran dimana siswa diminta untuk membuat gambar sesuai imajinasi dari lingkaran-lingkaran di lat tes tersebut sesuai intruksi yang diberikan dan juga ada pertanyaan yang diberikan untuk menambah data terkait konsentrasi dan kreativitas yang ingin diketahui dimiliki oleh anak.

Setelah dilakukan *pre-test*, siswa diberikan pelatihan termasuk pelatihan *Brain Gym*. Pelatihan *Brain Gym* adalah senam dengan

terdiri dari 24 macam gerakan tetapi Abdimas ini hanya menggunakan 8 gerakan yang boleh dipilih subjek mana gerakan yang paling disenangi dan mudah dilakukan siswa setelah mendapatkan pelatihan, pendampingan dan siswa diminta melakukan secara terus menerus selama 4 bulan laman ya mala lalu *post-test*. Hasil dari *post-test* menunjukkan terdapat 2 orang yang memiliki konsentrasi dan kreativitas yang rendah, sedangkan 10 lagi konsentrasi dan kretivitasnya masuk kategori sedang dan belum ada yang memiliki konsentrasi yang tinggi. Adanya perubahan ini, menunjukkan bahwa pada *pre-test* siswa di komunitas MAT PECCI yang banyak memiliki kosentrasi dan Kreativitas yang rendah setelah dilakukannya *Brain Gym* jadi terjadi peningkatan hanya saja hasilnya kurang signifikan disebabkan terkadang siswa malas dalam melakukan senam otak secara berkesinambungan.



Gambar 5: Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Dari hasil grafik di atas menunjukkan hasil persentase melalui *pre-test* dan *post-test* mengenai konsentrasi dan kreativitas siswa di komunitas Mat Peci selama sekolah daring. Diketahui bahwa pada hasil *pre-test* hanya terdapat 75% (7 orang) konsentrasi dan kreativitas rendah, sementara 25% (2 orang) memiliki konsentrasi dan kreativitas yang masuk kategori sedang dan tidak ada siswa yang memiliki konsentrasi dan kreativitas yang tinggi.

Sementara setelah diberikan materi oleh tim abdimas sebanyak 3 kali pertemuan dan memberikan *flyer* dan video tutorial gerakan-gerakan *brain gym* maka didapatkan hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan di mana terdapat 15% (2 orang) konsentrasi dan kreativitas rendah, sementara 85% (10 orang) memiliki konsentrasi dan kreativitas yang

masuk kategori sedang dan tidak ada siswa yang memiliki konsentrasi dan kreativitas yang tinggi.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan kegiatan Pelatihan *Brain Gym* untuk meningkatkan konsentrasi dan kreativitas pada siswa di komunitas Mat Peci memberikan pengaruh positif. Dengan siswa melakukan *Brain Gym* setiap hari ada yang melakukan hanya pagi hari bangun tidur lalu melakukan *brain gym* selama 15 menit, tetapi ada juga yang hanya mengambil salah satu gerakan yang dilakukan pada saat akan sekolah daring selama 10 menit setiap memulai pembelajaran, maka para siswa merasakan lebih bisa konsentrasi, lebih mudah menangkap pembelajaran serta dapat lebih fokus dan merasa lebih suka berimajinasi dan lebih kreatif seperti yang tergambar dari grafik hasil post tes yang dilakukan di akhir kegiatan abdimas.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Dari kegiatan abdimas yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa program kegiatan abdimas ini memiliki pengaruh positif kepada siswa di komunitas Mat Peci Ciliwung yaitu adanya perubahan atau penambahan pengetahuan atau persepsi baru mengenai *Brain Gym* dalam meningkatkan konsentrasi dan kreativitas pada siswa. Berdasarkan hasil *pre-test* siswa pada komunitas Mat Peci rata-rata memiliki konsentrasi dan kreativitas yang cenderung rendah sehingga siswa pada masa anak-anak memerlukan stimulasi dan metode pelatihan yang dapat membantu meningkatkan kinerja otak kanan dan otak kiri pada siswa yang jika distimulasi dengan baik akan membuat kinerja syaraf otak dapat maksimal.

Kegiatan ini berfokus pada bagaimana siswa dilatih untuk menggunakan *Brain Gym* setiap hari baik setiap akan memulai belajar ataupun dilakukan sehari 3 kali dalam durasi waktu 10-15 menit sehari jika dilakukan dengan konsisten dan terus menerus akan dapat menimbulkan siswa lebih konsentrasi dalam belajar dan juga lebih bisa berimajinasi sehingga siswa menjadi lebih kreatif. Hasil yang diperoleh dari kegiatan pelatihan senam otak ini terlihat dari hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Dimana saat *pre-test* terhadap 7 orang yang memiliki konsentrasi dan kreativitas yang rendah sedangkan 4 lagi konsentrasi dan kreativitasnya masuk kategori sedang.

Setelah dilatih senam otak sebanyak 3 kali pertemuan dan memberikan flyer dan video tutorial gerakan-gerakan *Brain Gym* maka didapatkan hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan di mana terdapat 15% (2 orang) konsentrasi dan kreativitas rendah, sementara 85% (10 orang) memiliki konsentrasi dan kreativitas yang masuk kategori sedang. Maka dapat disimpulkan kegiatan ini membawa pengaruh positif jika dilakukan secara konsisten dan terus-menerus dapat berguna untuk meningkatkan konsentrasi dan kreativitas siswa. Meskipun terdapat beberapa masalah atau hambatan dalam pelaksanaan kegiatan, seperti jaringan sinyal yang kurang stabil, kuota habis, adanya urusan mendadak, kegiatan pelatihan *Brain Gym* terkadang anak bermalas-malasan jika tidak diingatkan orang tua untuk *Brain Gym* dulu sebelum mulai belajar.

Kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan berhasil mencapai *output* yang diharapkan dalam meningkatkan daya konsentrasi dan kreativitas siswa selama kegiatan pembelajaran secara daring/luring dan tetap dapat konsentrasi dan berprestasi di sekolah.

Tahap evaluasi yang dilaksanakan setelah melakukan pelatihan, pendampingan dan pemberian *pre-test* dan *post-test* untuk melihat konsentrasi dan kreativitas siswa dengan menggunakan Metode Senam Otak di komunitas Mat Peci Srengseng Sawah Sungai Ciliwung semua telah berjalan sesuai dengan yang diharapkan dan harapannya dapat memberikan manfaat bagi peserta di komunitas Mat Peci. Penerapan Metode Senam Otak (*Brain Gym*) yang baik telah memunculkan perubahan pada diri siswa terutama saat proses sekolah daring ataupun luring antara lain:

1. Siswa telah dapat lebih fokus dan berkonsentrasi dalam menyerap pelajaran yang didapat dari guru selama sekolah daring ataupun luring
2. Lebih termotivasi untuk belajar
3. Siswa dan orang tua mengetahui modalitas belajarnya sehingga sesuai dengan kemampuannya sehingga proses belajar akan lebih efektif
4. Terbiasa melakukan senam otak sebelum memulai belajar selama 5-10 menit atau sebelum memulai pelajaran.
5. Lebih fokus dan dapat menyerap setiap informasi yang disampaikan oleh guru dengan mudah dan dapat memiliki kreativitas baik dalam belajar ataupun kegiatan sehari-hari.

Saran

Bagi siswa harus melakukan senam otak secara konsisten dan berkesinambungan. Bagi orang tua untuk memperhatikan dan selalu mengingatkan anak agar selalu melakukan senam otak sehingga itu menjadi suatu kebiasaan pada diri. Orang tua harus memotivasi untuk berprestasi dan mencapai cita-cita yang mereka inginkan. Bagi orang tua dan guru harus memahami potensi anak dan mengenali kelebihan dan kelemahan masing-masing. Bagi Komunitas Mat Peci: Membuat kegiatan dan edukasi kepada anak dan remaja salah satunya menjadikan senam otak sebagai kegiatan seminggu sekali untuk melatih anak dan remaja semakin mahir melakukan senam otak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana kegiatan pemberdayaan masyarakat yaitu Universitas Al Azhar Indonesia, LP2M UAI dengan Schema *Competitive Public Service Grant*, Dekan, Wakil Dekan dan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan pemberdayaan masyarakat ini yaitu Komunitas Mat Peci Ciliwung, Pak Usman koordinator Mat Peci, RW dan RT Sengseng Sawah, Ibu-ibu PKK, Pengurus Bank Sampah dan mahasiswa dan Dosen Psikologi UAI.

DAFTAR PUSTAKA

- Pendekatan Saintifik dan Kontekstual dalam Pembelajaran Abad 21: Kunci Sukses Implementasi Kurikulum 2013*. 2014 Jakarta PT Ghalia Indonesia.
- Coronavirus pushes education online 2020 *Nature Materials* 19687 doi <https://doi.org/10.1038/s41563-020-0678-8>
- Hariyanti 2012 *Pengaruh Gaya Belajar dan Kreativitas Siswa terhadap Prestasi Belajar Matematika Kelas VIII SMP N 1 Selogiri Tahun Ajaran 2011/2012* Surakarta Universitas Muhammadiyah Surakarta
- 2010 *Hubungan antara Kreativitas dan Gaya Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Yogyakarta* Universitas Negeri Yogyakarta
- Munandar 2014 *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat* Jakarta Rineke Cipta

UAI2016 *Perbandingan Kondisi Bantaran
Sungai Ciliwung di Daerah Cawang
Berdasarkan Beberapa Parameter
Pembangunan Berkelanjutan. Hal 2 - 5*
Jakarta Fakultas Sains dan Teknologi
Universitas Alazhar Indonesia