

## *Strategi Brain Gym Untuk Merangsang Minat Dan Meningkatkan Motivasi Murid*

**Masnah Masod**

masnah\_masod@schools.gov.sg

**Mariani Abdul Rahim**

mariani\_abdul\_rahim@schools.gov.sg

**Sekolah Rendah Teck Whye**

### *Abstrak*

Aktiviti *Brain Gym* antara kegiatan yang disarankan kepada guru bagi membantu murid dalam proses pembelajaran. Penggunaan *Brain Gym* dapat membantu merangsang minat dan meningkatkan motivasi murid. Dengan melakukan senaman-senaman mudah yang merangsang minda, murid dapat meningkatkan daya tumpuan, daya ingatan dan memahami kandungan teks dengan lebih baik. Murid melakukan kaedah *Brain Gym* atau senaman minda yang diutarakan oleh Paul E Dennison (1986). Sampel kajian terdiri daripada murid Darjah 2 kelas Bahasa Melayu. Berdasarkan refleksi murid, analisis data kajian ini menunjukkan bahawa dengan menggunakan *Brain Gym*, daya tumpuan dan daya ingatan murid dapat ditingkatkan. Murid juga dapat memahami kandungan teks dengan lebih baik. Justeru, penggunaan *Brain Gym* merupakan satu alternatif dan inovatif yang membantu meningkatkan pemahaman murid disamping mewujudkan suasana keseronokan semasa belajar sekaligus meningkatkan motivasi pelajar.

Kata Kunci: *Brain Gym*, senaman minda, daya tumpuan, daya ingatan, pemahaman



## PENGENALAN

Meningkatkan daya tumpuan, daya ingatan dan pemahaman semasa menjalankan aktiviti membaca merupakan satu cabaran kepada guru kerana ia merupakan sesuatu yang kompleks dan sukar untuk diajar terutamanya di peringkat sekolah rendah. Oleh sebab aktiviti membaca bersifat teknikal dan subjektif, guru harus menggunakan strategi yang dapat melibatkan pembelajaran murid secara aktif.

Penggunaan *Brain Gym* atau senaman minda dalam pengajaran secara eksplisit dapat membantu menjadikan aktiviti membaca menjadi lebih menarik dan menyeronokkan. Murid juga akan dapat menjadikan strategi ini sebagai rutin pembelajaran mereka. Strategi ini akan meningkatkan prestasi murid dan sekali gus dapat memberikan pelajar motivasi untuk mengikuti pelajaran. Murid juga dapat melibatkan diri secara aktif dan efektif kerana profil murid kami merupakan murid kinestetik dan visual.

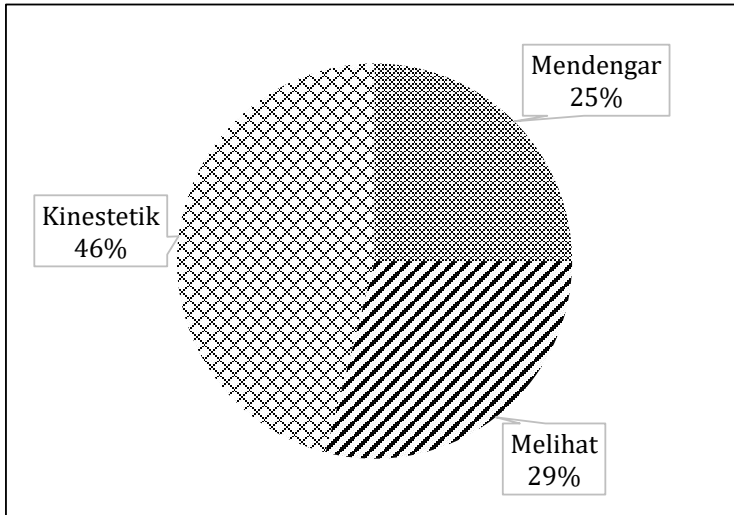
## PERNYATAAN MASALAH

Murid sering tidak mempunyai idea untuk meningkatkan daya tumpuan mereka semasa membaca. Mereka juga menghadapi kesukaran untuk memahami isi teks yang dibaca kerana kurang daya tumpuan dan daya ingatan. Murid boleh membaca dengan sebutan dan intonasi yang betul tetapi kurang keupayaan untuk menjelaskan makna atau kandungan teks.

Usaha untuk menangani masalah ini amat mencabar bagi guru. Kegagalan murid untuk memahami kandungan teks pasti menjejaskan prestasi mereka dalam pembelajaran dan ujian. Sehubungan dengan itu, kajian ini akan mengemukakan strategi penggunaan *Brain Gym* yang bersesuaian dengan profil murid mengikut gaya belajar mereka yang menunjukkan kinestetik dan visual merupakan gaya belajar yang paling meluas digunakan. Ini menunjukkan mereka lebih cenderung untuk belajar melalui pergerakan. (Rujuk Rajah 1)



## Rajah 1: Profil Murid Mengikut Kebiasaan Gaya Belajar



## TUJUAN KAJIAN

Tujuan kajian ini adalah untuk:

1. mengukur keberkesanan penggunaan *Brain Gym* bagi aktiviti membaca;
2. meningkatkan daya tumpuan, daya ingatan dan pemahaman murid tentang teks yang dibaca;
3. murid menjawab soalan-soalan berasaskan teks dengan betul; dan
4. murid belajar dalam suasana yang menyeronokkan.

## KAJIAN LEPAS

*Brain Gym* ialah gerakan mudah yang bertujuan untuk menggunakan semua bahagian otak secara seimbang agar minda kita dapat berfungsi dengan lebih baik. Cara ini sekali gus dapat merangsang minda untuk berfikir. Menurut Dennison dan Dennison (2010), dua orang ahli *Brain Gym* dari lembaga *Educational Kinesiology*, Amerika Syarikat, *brain gym* membantu anak-anak untuk belajar mengkoordinasikan gerakan mata, tangan dan tubuh. Menurut Noraini (2003), penggunaan kedua-dua bahagian otak yang seimbang dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan daya tumpuan individu terhadap sesuatu perkara dan daya ingatan akan menjadi lebih kuat. Malah, imaginasi akan lebih menyeluruh dan sistem pemikiran akan menjadi lebih kreatif. Ralls



(2004) telah merumuskan tiga kebaikan pelaksanaan senaman *Brain Gym* di sekolah rendah iaitu menyediakan murid-murid untuk belajar, meningkatkan tumpuan murid semasa belajar, dan membantu murid-murid yang menghadapi masalah pembelajaran. Tambahan lagi, kajian oleh Yunianto (2014) mendapati bahawa *Brain Gym* dapat membantu mengawal emosi kanak-kanak yang cepat marah.

Terdapat beberapa kajian yang juga memaparkan keberkesanan penggunaan senaman *Brain Gym* dalam membantu pembelajaran dan pencapaian murid. Kajian oleh Beigel, Steinbauer dan Zinke (2002) yang bertajuk "*The effects of Brain Gym on reading and comprehension*" menunjukkan kanak-kanak yang melakukan aktiviti senaman *Brain Gym* dapat membaca dengan cepat, hanya akan melakukan sedikit kesilapan membaca dan lebih memahami kandungan bahan bacaan.

*Brain Gym* diperkenalkan oleh Dennison dan Dennison (2010) terdiri daripada 26 gerakan antaranya ialah *Hook Up* dan *Cross Crawl*. *Hook up* ialah langkah senaman yang memerlukan murid menarik dan menghembus nafas selama satu minit. Murid-murid perlu menyilangkan tangan membentuk huruf X. Kemudian, kedua tangan ini diletakkan di bahagian dada. Jari tangan harus digenggam erat. Mereka juga harus menyilangkan kaki dan meletakkan hujung lidah di langit mulut mereka.

*Cross Crawl* pula ialah pergerakan tangan dan kaki secara berlawanan dengan mengimbangkan pergerakan tangan kiri diangkat ke depan kaki kanan dan tangan kanan diangkat untuk menyentuh kaki kiri.

## KAEDAH KAJIAN

Pelbagai jenis senaman *Brain Gym* diteliti sebelum kami memilih dua jenis senaman minda yang disukai oleh murid. Kami memilih senaman minda yang sesuai dengan mengambil kira pilihan murid. Murid memberikan guru maklum balas tentang beberapa jenis senaman minda yang diperkenalkan kepada mereka. Akhirnya, senaman minda yang dipilih harus melibatkan kesemua deria agar dapat mencetus tindak balas dan hasil yang diinginkan,

Bagi mencapai objektif pembelajaran aktiviti membaca, kaedah pengajaran secara eksplisit digunakan sebagai panduan ketika melakar rancangan pelajaran. Kaedah pengajaran secara eksplisit terdiri daripada lima peringkat, iaitu peringkat pengenalan, penerangan, modeling, latihan dan penutup. Selain itu, kajian ini juga menggunakan strategi pembelajaran kooperatif agar aktiviti-aktiviti yang dijalankan lebih interaktif dan berkesan.



Guru juga menerapkan aspek Amalan Pengajaran Singapura yang terdapat dalam Jadual 1.

**Jadual 1: Penerapan Amalan Pengajaran Singapura**

| <b>Proses Pengajaran</b>   | <b>Aspek Pengajaran</b>   | <b>Aktiviti Mengajar</b>  |
|----------------------------|---|---|
| Pelaksanaan Pelajaran      | <p>AP17: Memberikan Penerangan yang Jelas</p> <p>AP18: Menyusun Langkah dan Mengekalkan Momentum</p>  | <p>AM2: Melakukan Tunjuk Cara<br/>Guru menunjukkan cara-cara melakukan senaman minda dengan iringan muzik. Kemudian murid melakukan senaman itu bersama-sama.</p> <p>AM1: Berhenti Sejenak dan Lakukan Refleksi<br/>Murid-murid menjawab soalan-soalan yang ditanya oleh guru di dalam minda mereka. Mereka juga melakukan refleksi di dalam minda.</p> |
| Penilaian dan Maklum Balas | AP22: Memantau Pemahaman dan Memberi Maklum Balas   | <p>AM1: Maklum Balas dalam Bentuk Komen Sahaja<br/>Guru memantau dan memberi maklum balas dalam keberkesanan Senaman Minda semasa pembelajaran Bahasa Melayu.</p>   |
| Penerangan dan Justifikasi | <p>Setiap kali sebelum pembelajaran Bahasa Melayu dimulakan, murid-murid akan melakukan Senaman Minda terlebih dahulu. Murid-murid akan mengekalkan perasaan gembira dan positif semasa pembelajaran Bahasa Melayu.</p> <p>Dengan adanya perasaan positif, mereka akan lebih berminat dan memberikan tumpuan pada pelajaran. Perkara ini ada kaitan dengan kajian neurologi. Menurut Paul E Dennison, <i>Brain Gym</i> ialah senaman mudah yang bertujuan untuk memperkembang semua bahagian otak secara seimbang agar otak dapat berfungsi dengan lebih baik. Guru-guru memberikan galakan kepada murid-murid melakukan senaman minda sebelum pembelajaran dimulakan. Guru-guru juga memantau perkembangan murid ketika dan setelah melakukan Senaman Minda.</p> |   |

### **Subjek Kajian**

Subjek kajian terdiri daripada murid-murid Darjah 2 daripada tiga kelas berlainan. Jumlah keseluruhan murid yang terlibat ialah 50 orang. Subjek kajian ini dipilih kerana guru-guru sering mencari strategi terbaik bagi membina



keupayaan murid-murid kelas rendah agar murid-murid lebih fokus dalam membaca dan memahami kandungan teks dengan baik,

## Instrumen Kajian

Kelakonan murid akan dipantau ketika mereka menjawab soalan-soalan berdasarkan teks yang telah mereka baca. Pemerhatian guru terhadap sikap dan pelibatan murid juga diambil kira. Selain itu, tugasan kumpulan dapat membantu murid untuk saling bekerjasama dalam proses pembelajaran.

Borang refleksi juga digunakan agar guru dapat memantau dan memahami lebih mendalam tentang pembelajaran dan kelakonan murid. Maklum balas murid yang diperoleh digunakan sebagai bahan rujukan untuk memperbaiki rancangan pelajaran demi mencapai objektif pengajaran dan pembelajaran (PdP).

## Prosedur Kajian

Kajian ini dijalankan selama tiga penggal bermula dari Penggal dua hingga Penggal empat terhadap 50 murid darjah dua. Pada sesi pertama, murid-murid dikenalkan kepada tujuh aktiviti *Brain Gym* yang boleh dilakukan sepanjang proses pembelajaran. Pada akhir sesi pertama, guru mendapatkan maklum balas murid tentang *Brain Gym*. Berdasarkan respons mereka, guru memilih empat aktiviti *Brain Gym* yang disukai murid, iaitu *Cross Crawl*, *Lazy 8s*, *The Elephant* dan *Hook up* sebagai rutin pembelajaran.

Dalam sesi seterusnya, guru memperuntukkan lima hingga lapan minit untuk melaksanakan senaman *Brain Gym*. Langkah yang pertama adalah mendapatkan murid untuk membuat *Cross Crawl*, *Lazy 8s* dan *The Elephant* bagi meningkatkan kecerdasan badan mereka agar dalam keadaan bersedia untuk mengikuti aktiviti pembelajaran waktu itu.

Langkah kedua, guru meminta murid melakukan *Hook up* untuk merutinkan minda mereka bagi mengikuti pelajaran. Semasa murid dalam posisi *Hook Up*, murid-murid perlu menyilangkan tangan mereka dan meletakkan tangan di dada sambil memejamkan mata. Mereka perlu menyilangkan kaki dan meletakkan hujung lidah di langit mulut mereka. Guru akan memainkan muzik untuk mempersiapkan minda mereka bagi sesi pembelajaran seterusnya. Cara ini juga memberi mereka peluang berehat untuk mewujudkan keadaan tenang dalam diri mereka.

Kemudian guru menerangkan kepada murid objektif pengajaran, iaitu membaca buku yang bertajuk 'Sang Kerengga'. Guru memulakan



pengajaran dan pembelajaran dengan meminta murid membuat *Hook Up* bagi kali kedua. Guru memainkan muzik yang berlatarkan suasana di hutan dan meminta mereka membayangkan kononnya mereka berada di hutan. Guru mula membaca muka surat satu dan dua menggunakan intonasi yang sesuai. *Hook up* yang kedua ini bertujuan untuk menggandingkan pembelajaran membaca dengan *Brain Gym* dan muzik. Langkah ini menggalakkan murid menggambarkan suasana di hutan yang aman dan segar dengan lebih jelas. Secara tidak langsung, ia juga meningkatkan kreativiti murid.

Seterusnya, guru berhenti membaca. Guru memadankan murid para praras kebolehan bersama murid pada aras kebolehan ataumurid melebihi aras kebolehan. Guru menggalakkan murid untuk menyelesaikan bacaan secara berpasangan dengan intonasi yang sesuai.

Selepas guru memastikan murid selesai membaca, guru meminta murid bersedia untuk melakukan *Hook Up*. Guru akan memainkan muzik yang sama sambil menanyakan soalan-soalan berdasarkan teks yang dibaca. Cara ini meluaskan imaginasi mereka dan menggalakkan mereka menghayati cerita serta emosi watak-watak dalam cerita yang telah dibaca dengan lebih mendalam. Kemudian, murid melepaskan *Hook Up* dan bersedia untuk menjawab soalan-soalan melalui kaedah '*Aristocratic Seminar*'.

Murid-murid diminta duduk dalam bulatan. Guru akan bertanya soalan mengikut tahap kepayahan. Guru akan memastikan semua murid memberikan respons. Bagi murid yang tidak mahu melibatkan diri secara aktif, guru akan mengolah soalan supaya ia lebih mudah untuk dijawab lalu diberikan kepada murid tersebut. Contoh soalan yang boleh diolah ialah seperti: 'Murid X, adakah awak setuju dengan jawapan yang murid Y berikan?'

Semasa menjalankan aktiviti '*Aristocratic Seminar*', guru akan memantau pemahaman murid melalui ekspresi wajah, pergerakan badan dan ketepatan jawapan yang diberikan. Guru memastikan suasana pembelajaran yang aktif dan saling menyokong berlaku agar murid belajar secara aktif dalam suasana yang menyeronokkan.

## DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

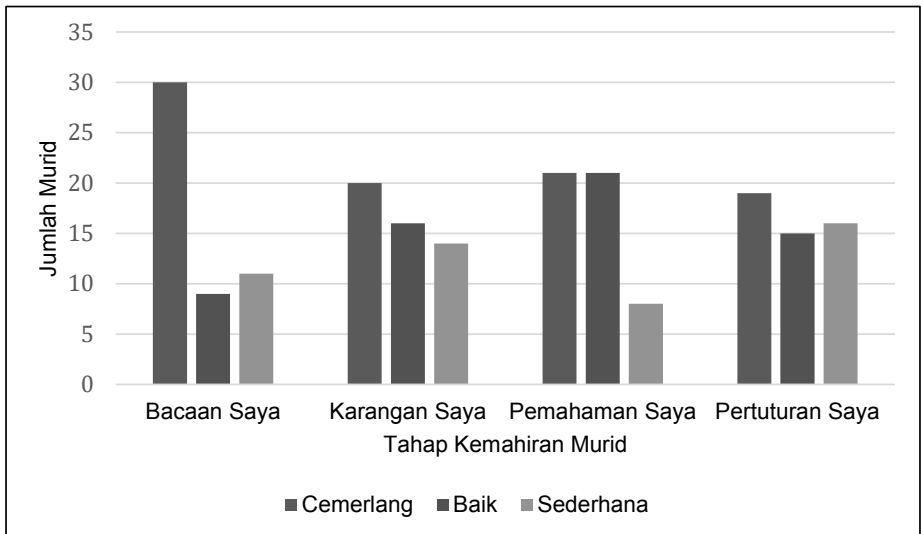
Dapatan kajian menunjukkan murid berasa seronok melakukan senaman minda sebelum dan semasa aktiviti membaca dijalankan. Aktiviti *Brain Gym* ini telah memberi motivasi kepada murid untuk mengikuti pelajaran kerana mereka berada dalam keadaan tenang, segar dan bersedia sebelum aktiviti membaca bermula. Melalui pemerhatian guru semasa pembelajaran, murid



dapat memberikan tumpuan semasa aktiviti membaca dijalankan. Guru juga mendapati murid dapat mengekalkan daya ingatan mereka tentang fakta-fakta penting di dalam teks melalui kebolehan mereka menjawab soalan-soalan berdasarkan teks dengan tepat. Sebilangan murid juga memberi maklum balas kepada guru bahawa mereka telah mempraktikkan rutin minda ini dalam subjek pelajaran mereka yang lain.

Rajah 2 menunjukkan bahawa majoriti murid yakin dengan kebolehan mereka membaca. Justeru, kami ingin mahu menjadikan aktiviti *Brain Gym* kegiatan dalam jangka masa yang tertentu untuk PdP kemahiran membaca.

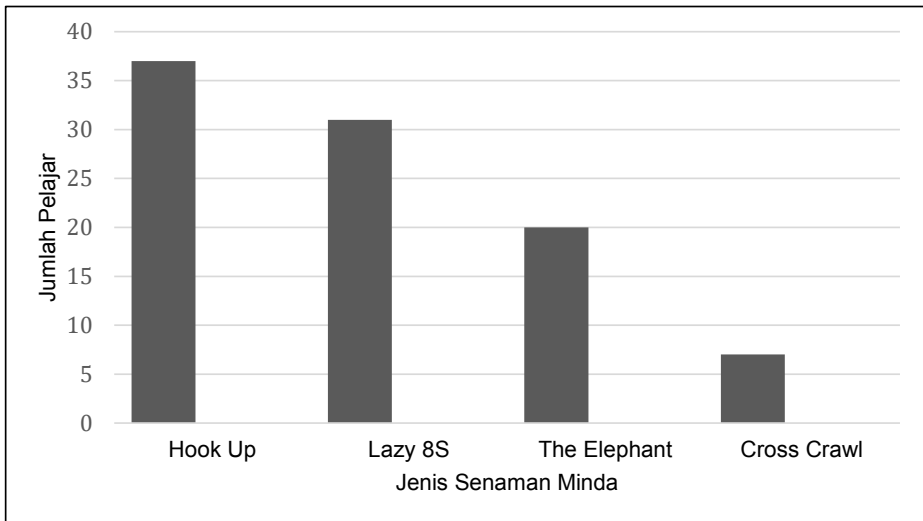
**Rajah 2: Kemahiran Murid**





Rajah 3 menunjukkan senaman minda yang menjadi pilihan murid.

**Rajah 3: Jenis Aktiviti *Brain Gym* Pilihan Murid**



## KESIMPULAN

Penggunaan *Brain Gym* atau senaman minda dalam PdP boleh membantu murid meningkatkan daya tumpuan dan ingatan serta meningkatkan pemahaman mereka. Dapatan ini bertepatan dengan pandangan yang mengaitkan keadaan dan kuasa minda dengan proses pembelajaran. Dalam keadaan minda yang aktif dan bersedia, murid dapat belajar bahasa dengan menggunakan keupayaan mental mereka. Kaedah ini membolehkan murid belajar bahasa dalam suasana yang aktif dan menyenangkan. Cara ini juga bertepatan dengan salah satu tujuan kaedah yang menggalakkan kita menjadikan bilik darjah tempat yang selesa bagi proses pembelajaran. Jika murid dapat melakukannya dengan betul, kecenderungan untuk mengingat kandungan pelajaran akan menjadi lebih tinggi. Prestasi ini dapat diraih jika kita melibatkan murid secara aktif semasa menyertai kegiatan yang mengaktifkan tubuh dan minda.

Justeru, kaedah menyertakan *Brain Gym* atau senaman minda dalam aktiviti membaca dapat membantu guru yang menghadapi kesukaran mendapatkan tumpuan murid, bagi meningkatkan keupayaan mereka mengingat fakta-fakta penting dalam teks. Pengajaran menjadi lebih bermakna dan jelas serta prestasi murid meningkat. Murid juga akan belajar



dalam suasana yang menyenangkan. Cara ini sekali gus akan meningkatkan motivasi dan kelakonan murid mempelajari Bahasa Melayu.

Guru lain yang terlibat dalam kajian ini

1. Siti Amirah Zailani

## RUJUKAN

Beigel, D., Steinbauer,W. & Zinke, K. (2002). The effects Of Brain Gym on reading and comprehension. Dalam *The moving classroom: Results of a research project with suggestions for school implementation*. Freiburg, Germany: Verlags Gmbh Kirchzarten.

Dennison, P. E, & Dennison, G. E. (2006). *Brain Gym for The Beginners*. Ventura, CA: Edu-Kinesthetics.

Dennison, P.E. & G.E. Dennison. (2010). *Brain Gym: Teacher's Edition*. Ventura, CA: Edu-Kinesthetics, Inc., revised edition

Pusat Bahasa Melayu Singapura (2018). *Amalan pengajaran Singapura*. Singapura: Oxford Graphic Pte Ltd.

Nanthini. (2013). *Cerita fabel teladan: Sang Kerengga*. Qaff Publications Sdn. Bhd. Selangor, Malaysia

Ralls, J. (2008). Brain Gym. Diperoleh pada 22 Mei 2008 dari <http://www.braingymscotland.co.uk>.

