

**KEBERKESANAN SENAMAN *BRAIN GYM* KE ATAS DAYA INGATAN PELAJAR
PROGRAM ASASI PENGURUSAN KUIS BAGI SUBJEK PERAKAUNAN.**

Nur Fadhlina Mohamad Zabidey

nurfadhlina@kuis.edu.my

Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor, KUIS

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk melihat keberkesanan Senaman *Brain Gym* dalam meningkatkan daya ingatan pelajar program Asasi Pengurusan KUIS dalam subjek Perakaunan. Sample kajian terdiri daripada 20 orang pelajar program Asasi Pengurusan. Kajian ini dijalankan secara eksperimental melibatkan dua kumpulan iaitu kumpulan eksperimen seramai 10 orang pelajar dan Kumpulan Kawalan seramai 10 orang pelajar. Sampel dipilih berdasarkan beberapa kateria iaitu pelajar tidak mempunyai asas perakaunan di peringkat Sijil Penilaian Menengah (SPM) dan pelajar mendapat kredit bagi matapelajaran Matematik dan Bahasa Inggeris di peringkat Sijil Penilaian Menengah (SPM). Kumpulan Eksperimen didedahkan dengan Senaman *Brain Gym* sebagai rawatan. Senaman *Brain Gym* melibatkan pergerakan-pergerakan mudah dan menyeronokkan mengkoordinasikan otak kanan dan kiri bagi membantu untuk meningkatkan daya ingatan pelajar.

Kata kunci: Daya ingatan, Zona Alfa, Brain Gym, hasil belajar, perkembangan pendidikan.

1.0 PENGENALAN

Subjek Perakaunan (*Financial Accounting*) adalah subjek teras disiplin dimana pelajar program Asasi Pengurusan KUIS wajib lulus subjek tersebut diperingkat Asasi. Subjek tersebut diajar pada semester 1 pengajian dan medium penyampaian bagi subjek tersebut adalah Bahasa Inggeris. Subjek Perakaunan (*Financial Accounting*) merupakan subjek 3 jam kredit dimana ia melibatkan 2 jam untuk kuliah dan 1 jam untuk tutorial dalam seminggu. Terdapat segelintir pelajar program Asasi Pengurusan KUIS tidak mempunyai asas perakaunan semasa di sekolah menengah. Terdapat juga segelintir pelajar program Asasi Pengurusan KUIS tidak dapat menguasai subtopik dalam subjek perakaunan yang diajar diperingkat Asasi. Penyata Pendapatan (*Statement of Comprehensive Income*) dan Kunci Kira-kira (*Statement of Financial Position*) adalah salah satu subtopik dalam subjek perakaunan yang perlu dikuasai oleh pelajar Asasi Pengurusan. Rata-rata pelajar tidak dapat menguasai subtopic tersebut kerana pelajar perlu memahami dan mengingat formula dan format Penyata Pendapatan (*Statement of Comprehensive Income*) dan Kunci Kira-kira (*Statement of Financial Position*). Setiap pelajar mempunyai kemampuan dan kecergasan intelektual yang berbeza. Hal ini menyebabkan hanya segelintir sahaja pelajar yang mampu memahami dan menguasai subtopik tersebut. Kajian ini bertujuan untuk melihat keberkesanan senaman *Brain Gym* dalam meningkatkan daya ingatan pelajar program Asasi Pengurusan KUIS dalam subjek Perakaunan.

2.0 METODOLOGI

Sampel kajian terdiri daripada 20 orang pelajar program Asasi Pengurusan. Kajian ini dijalankan secara eksperimental melibatkan dua kumpulan iaitu Kumpulan Eksperimen seramai 10 orang pelajar dan Kumpulan Kawalan seramai 10 orang pelajar. Sampel dipilih berdasarkan beberapa kateria iaitu:

- i. pelajar tidak mempunyai asas perakaunan di peringkat Sijil Penilaian Menengah (SPM).
- ii. pelajar mendapat kredit bagi matapelajaran Matematik dan Bahasa Inggeris di peringkat Sijil Penilaian Menengah (SPM).

Kumpulan Eksperimen didedahkan dengan Senaman *Brain Gym* sebagai rawatan. Tempoh eksperimen adalah selama 2 minggu dimana pegawai akademik akan mengadakan pertemuan secara bersemuka dengan pelajar selama 4 jam untuk kuliah dan 2 jam untuk tutorial. Pegawai akademik akan memberikan syarahan untuk sesi kuliah dan akan mengadakan latihan untuk sesi tutorial. Subtopik yang akan difokuskan sepanjang minggu eksperimen adalah Penyata Pendapatan (*Statement of Comprehensive Income*) dan Kunci Kira-Kira (*Statement of Financial Position*). Senaman *Brain Gym* akan didedahkan untuk 5 minit pertama sebelum sesi kuliah dan tutorial bermula. Senaman *Brain Gym* melibatkan pergerakan-pergerakan mudah dan menyeronokkan mengkoordinasikan otak kanan dan kiri bagi membantu untuk meningkatkan daya ingatan pelajar.

3.0 SOROTAN LITERATUR

Menurut Hans Berger, zon alfa (*alpha zone*) adalah salah satu gelombang otak. Seseorang yang berada dalam keadaan zon alfa akan mengalami keadaan yang santai atau tenang tetapi sedar, seolah-olah mengelamun tetapi sebenarnya berfikir. Hati dan otak berada dalam keadaan yang tenang. Zon alfa adalah keadaan yang paling sesuai untuk belajar. Terdapat beberapa tanda untuk mengenalpasti pelajar dalam zon alfa iaitu ketika hati pelajar gembira, wajah pelajar yang ceria dihiasi dengan senyuman dan ketawa. Zon alfa sangat penting buka sahaja pada permulaan pengajaran dan pembelajaran (P&P), tetapi juga disepanjang proses pengajaran dan pembelajaran (P&P) berlangsung.

Salah satu cara untuk membawa minda pelajar ke zon alfa adalah dengan melakukan senaman *Brain Gym*. Senaman *Brain Gym* adalah gerakan mudah untuk memudahkan aktiviti pengajaran dan pembelajaran (P&P) (Ayinosa, 2009). Senaman *Brain Gym* boleh dilakukan pada permulaan proses pengajaran dan pembelajaran (P&P) dan ianya akan menjadi lebih menarik apabila senaman tersebut diiringi dengan lagu atau muzik yang bersifat ceria dan gembira. Senaman *Brain Gym* juga boleh dilakukan untuk meregangkan semula fizikal dan menyegarkan minda pelajar [2].

Menurut penyelidikan yang dijalankan oleh Ayinosa (2009), sukan dan latihan dalam senaman *Brain Gym* boleh memberi kesan positif terhadap peningkatan kepekaan, perhatian, kewaspadaan dan keupayaan fungsi otak dalam membuat perancangan, tindak balas dan membuat keputusan. Senaman *Brain Gym* dapat menurunkan tahap tekanan kanak-kanak (Widyastuti, 2009), penambahbaikan fungsi kognitif untuk warga tua (Guslinda, 2013) dan membantu dalam menurunkan tahap kemurungan (Susanti, 2010). Terdapat kajian mendapati bahawa senaman *Brain Gym* juga mampu untuk meningkatkan kemampuan kognitif (perhatian, pemahaman, konsentrasi dan ingatan jangka pendek) bagi kanak-kanak autisme (Kristiana). Terdapat juga kajian lain mengatakan bahawa dengan aktiviti senaman *Brain Gym* dapat membantu mengawal emosi kanak-kanak yang tantrum (Yunianto, 2014).

Senaman *Brain Gym* berfungsi untuk merangsang perkembangan semua bahagian otak, meliputi otak kiri, kanan, depan dan belakang secara sinergi (Sudiarto, 2012). Rangsangan ini juga dapat mempengaruhi perkembangan motor kasar kanak-kanak. Gerakan tersebut melibatkan keseluruhan bahagian badan yang digunakan dalam berjalan, berlari, melompat, dan sebagainya (Andrea, 2011). Perkembangan motor kasar sangat dipengaruhi oleh otak kerana otak mengatur setiap gerakan yang dilakukan oleh kanak-kanak, semakin matangnya perkembangan sistem saraf otak yang mengatur otot menunjukkan berkembangnya kompetensi atau kemampuan motor kasar kanak-kanak tersebut.

Sebanyak 85% manusia di dunia ini hanya menggunakan otak kiri sahaja, sebahagiannya menggunakan otak kanan dan sebahagian lagi menggunakan kombinasi antara keduanya. Kelewatan perkembangan motor kasar akan menyebabkan timbulnya rasa rendah diri, cemburu terhadap kanak-kanak lain, kekecewaan terhadap orang dewasa, penolakan sosial, sikap terlalu bergantung pada orang lain dan rasa malu (Hurlock, 2012). Senaman *Brain Gym* boleh meningkatkan keupayaan dalam pembelajaran tanpa had umur (Ayinosa, 2009). Senaman *Brain Gym* dapat membantu anak-anak untuk belajar mengkoordinasikan gerakan mata, tangan dan tubuh kerana gerakan dalam senaman *Brain Gym* adalah alternatif semulajadi yang sihat untuk menangani ketegangan dan tantangan pada diri sendiri dan orang lain (Dennison & Dennison, 2006).

Aktiviti senaman *Brain Gym* sangat efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar bagi kanak-kanak (Nuryana,2010).

4.0 KESIMPULAN

Hasil daripada kajian ini diharapkan:

- i. dapat membantu pelajar dalam meningkatkan daya ingatan, pemahaman, menghafal dan tahap tumpuan bagi sesuatu subjek.
- ii. dapat menurunkan tahap tekanan dan kemurungan pelajar.
- iii. dapat membantu tenaga pengajar untuk mewujudkan suasana yang menarik dalam sesi pengajaran dan pembelajaran (P&P).

RUJUKAN

- Chatib, Munif. 2011. Gurunya Manusia. Bandung: Kaifa
- Desiningrum, D. R., & Kristiana, I. F. Menstimulasi Kemampuan Kognitif (Atensi, Fokus-Pemahaman, Konsentrasi Dan Memori Jangka Pendek) Anak Autis Melalui Terapi Senam Otak
- GESTARI, D. (2014). Perkembangan Motorik Kasar pada Anak yang Mendapatkan Terapi Brain Gym di TK Dharma Wanita Desa Tambak Agung Puri Mojokerto. KTI D3 KEBIDANAN.
- Gunawan, Adi W. 2006. Genius Learning Strategy. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Guslinda, Y. Y., & Hamdayani, D. (2013). Pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia dengan dimensia di Panti sosial tresna werdha sabai nan aluih Sicincin padang pariaman tahun 2013. *Jurnal Keperawatan Padang: STIKes Mercubaktijaya Padang. Diperoleh dari journal.mercubaktijaya.ac.id/downloadfile.php*.
- Khuluqiyah, K., & Arief, A. (2012). Pengaruh Penerapan Zona Alfa dengan Kegiatan Brain Gym Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Materi Alat-Alat Optik di Kelas VIII SMP Islam Krembung Sidoarjo. *Inovasi Pendidikan Fisika*, 1(1), 9-15.
- Nuryana, A., & Purwanto, S. (2010). Efektivitas brain gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1).
- Prasetya, A. S., Hamid, A. Y. S., & Susanti, H. (2010). Penurunan Tingkat Depresi Klien Lansia Dengan Terapi Kognitif dan Senam Latihan Otak di Panti Wredha. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(1), 42-48.
- Widyastuti, R., & Purwanto, S. (2009). EFEKTIVITAS BRAIN GYM DALAM MENURUNKAN STRES PADA ANAK.
- Yunianto, J., & Khusnal, E. (2014). Pengaruh Senam Otak terhadap Perilaku Temper Tantrum pada Anak Usia Prasekolah di TK Al Ikhlas Nglempungsari Ngaglik Sleman (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).