

LATIHAN MEMBACA CEPAT SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MEMBACA CEPAT DAN PEMAHAMAN BACAAN

Oleh
Vidya Kamalasari

ABSTRAK

Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui latihan membaca cepat dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam membaca cepat dan meningkatkan pemahaman siswa terhadap apa yang dibacanya. Latihan membaca cepat adalah pelatihan yang dibuat untuk memaksimalkan potensi baca seseorang dalam memahami sebuah bacaan. Ada tujuh latihan terdapat dalam membaca cepat yaitu latihan melihat dengan otak, latihan mempercepat gerakan mata, latihan melebarkan jangkauan mata, latihan fiksasi ke fiksasi, latihan otot mata, latihan pernapasan, dan latihan konsentrasi. Setelah kita melakukan latihan membaca cepat maka pemahaman kita akan semakin bertambah terhadap bacaan, dan secara langsung kecepatan kita dalam membaca juga akan meningkat.. Pengukuran membaca cepat ini dilakukan terhadap 30 siswa kelas VIII MTS SKB 3 MENTERI BINGKAT. Hasil pengukuran ini menunjukkan bahwa kecepatan membaca kata per menit siswa kelas VIII MTS SKB 3 MENTERI BINGKAT yaitu, 30 responden di bawah 180 kata per menit. Sedangkan kemampuan memahami isi bacaan hanya 6 responden yang pemahamannya di atas 70%, 13 responden yang pemahamannya 80%, dan 6 responden yang pemahamannya 60%. Hasil pengukuran ini menyimpulkan bahwa belum ada siswa kelas MTS SKB 3 MENTERI BINGKAT yang memiliki kemampuan membaca cepat. Disarankan agar guru menggunakan latihan membaca cepat untuk meningkatkan kemampuan membaca cepat.

Kata kunci : Membaca cepat, faktor penghambat membaca cepat, latihan membaca cepat meningkatkan membaca cepat dan pemahaman bacaan

A. PENDAHULUAN

Membaca cepat adalah kegiatan merespon lambang-lambang cetak atau lambang tulis yang memaksimalkan potensi bacaan seseorang dalam memahami sebuah bacaan, Fitria (2010:32). Setiap orang bisa membaca cepat. Membaca cepat juga dipengaruhi oleh sistem indra dan organ tubuh yang kita miliki. Akan tetapi, tidak setiap orang mengetahui caranya. Ketidaktahuan itulah, maka kita sulit memahami isi wacana ketika membaca cepat. Ruswanto WS menulis dalam jurnal saung guru (2010:13), siswa kurang mampu menyerap gagasan, pendapat, dan pesan yang disampaikan oleh guru, penyebabnya adalah kemampuan membaca siswa rendah dan daya nalar siswa juga rendah. Latihan membaca cepat adalah cara untuk membuat seseorang memiliki kemampuan membaca cepat. Dengan adanya latihan secara terus menerus maka kita akan

mampu membaca cepat. Dengan Seseorang akan mampu membaca cepat maka dia akan mudah memahami bacaan. Latihan membaca cepat dimaksudkan untuk mendobrak faktor-faktor penghambat membaca cepat.

B. PEMBAHASAN

1. Pengertian Membaca Cepat

Menurut Hernowo dalam Aizid (2011: 40), membaca cepat adalah suatu kegiatan merespons lambang-lambang cetak atau lambang tulis dengan perhatian yang tepat dan cepat, Membaca cepat adalah kemampuan dengan kecepatan yang sama. Menurutnya, kecepatan membaca itu harus fleksibel. Menurut Soedarso (2005:13), kecepatan membaca itu tidak harus selalu sama, tetapi ada kalanya diperlambat karena bahan-bahan dan tujuan Anda dalam membaca yang berbeda-beda.

Membaca cepat sebagai sebuah kegiatan membaca dengan kecepatan tinggi, yang mencakup hampir seluruh materi bacaan di baca. Menurut Listiyanto dalam Aizid (2011:41), membaca cepat termasuk aktivitas yang melibatkan kerja otak dan gerak mata, Dengan demikian, kegiatan ini adalah sebuah kegiatan yang sangat kompleks karena melibatkan kerja fisik dan mental.

Menurut Fitria (2010:31), membaca cepat bukan berarti asal membaca cepat saja, sehingga setelah selesai membaca tidak ada yang diingat dan dipahami. Dua hal pokok yang harus dicamkan dalam membaca cepat adalah tingkat kecepatan dan persentase pemahaman bacaan yang tinggi,

Jadi dapat disimpulkan membaca cepat adalah sistem membaca yang menggunakan kecepatan dengan tidak mengabaikan pemahaman.

Membaca cepat adalah membaca dengan kecepatan tinggi, hampir keseluruhan materi dibaca dalam waktu tertentu yang disertai dengan pemahaman isi 70%. Materi dalam hal ini adalah jumlah kata yang terkandung dalam suatu bacaan, sedangkan waktu tertentu artinya untuk memahami materi bacaan memerlukan waktu. Waktu yang dipergunakan dalam membaca cepat adalah satuan waktu, yaitu menit. Dan pemahaman isi bacaan 70% artinya, setelah selesai membaca sekurang-kurangnya pembaca menguasai isi bacaan sebanyak 70%.

Menurut Asep Sadikin, dkk (2004:176) kemampuan membaca cepat siswa SMP dikategorikan sebagai berikut:

Jumlah kata yang terbaca dalam per menit, yaitu :

201 - ... kata per menit = baik sekali

151 – 200 kata per menit = baik

151 – 200 kata per menit = baik

50 – 100 kata per menit = kurang

Standar untuk pemahaman isi bacaan, yaitu :

91% - 100% jawaban benar = baik sekali

81% - 90% jawaban benar = baik

71% - 80% jawaban benar = sedang

61% - 70% jawaban benar = kurang

..... - < 60% jawaban benar = kurang sekali

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan membaca siswa adalah 200 kata per menit dan pemahaman isi bacaan sekurangkurangnya 75%.

Pengukuran membaca cepat ini dilakukan pada siswa kelas VIII MTS SKB 3 MENTERI BINGKAT. Responden pengukuran adalah 30 orang siswa MTS kelas VIII. Data pengukuran dikumpulkan dengan cara memberikan bacaan berupa artikel dengan jumlah kata 431 kata. Bacaan artikel dilakukan untuk mengukur jumlah kata yang terbaca dalam per menit. Sedangkan untuk pemahaman isi bacaan menggunakan sepuluh pertanyaan dari isi bacaan artikel tersebut dalam bentuk esai. Adapun rumus yang dipergunakan untuk mengetahui jumlah kata yang terbaca dalam per menit, adalah :

$$\frac{\text{Jumlah kata yang dibaca}}{\text{Jumlah detik untuk membaca}} \times 60 = \text{Jumlah KPM (kata per menit)}$$

Sedangkan untuk mengetahui persentasi pemahaman isi bacaan menggunakan rumus, yaitu :

$$\frac{\text{Skor jawaban yang benar}}{\text{Skor jawaban ideal}} \times 100\% = \dots \%$$

Adapun hasil pengukuran membaca cepat siswa kelas VIII MTS SKB 3 MENTERI BINGKAT untuk jumlah kata yang terbaca dalam per menit sebagai berikut :

Tabel 1 : Hasil Pengukuran Jumlah Kata Per Menit (KPM)

KPM	N	Kategori
201	0	Baik sekali
151-200	1	Baik
101-150	27	Sedang
50-100	2	Kurang

Keterangan :

KPM = kata per menit

N = Jumlah Responden

Melalui pengukuran jumlah kata yang terbaca dalam per menit tersebut di atas, diperoleh kesimpulan bahwa kemampuan membaca cepat siswa kelas VIII MTS SKB 3 MENTERI BINGKAT adalah 121 kata per menit dapat dibuktikan berdasarkan hasil pengukuran pada tabel 1 yaitu:

- 1 responden memperoleh KPM berkisar antara 151 – 200
- 27 responden memperoleh KPM berkisar antara 101-150
- 2 responden memperoleh KPM berkisar antara 50-100

Sedangkan kemampuan pemahaman isi bacaan, sebagai berikut:

Tabel 2 : Hasil Pengukuran Pemahaman Isi Bacaan

Persentasi	N	Kategori
91%-100%	0	Baik sekali
81-90%	0	Baik
71-80%	6	Sedang
61-70%	18	Kurang
...< 60 %	6	Kurang sekali

Keterangan :

Persentasi = hasil yang diperoleh

N = jumlah responden

Dari tabel 2 dapat disimpulkan bahwa pemahaman isi bacaan siswa kelas VIII MTS SKB 3 MENTERI BINGKAT 30 responden dinyatakan belum memiliki kemampuan membaca cepat sekurang-kurangnya 75% atau hanya 20% responden yang memiliki kemampuan membaca cepat dengan tingkat sedang. Dengan demikian dari hasil pengukuran di atas bahwa kemampuan siswa kelas VIII MTS SKB 3 MENTERI BINGKAT dalam membaca cepat dan memahami bacaan jauh dari memuaskan.

2. Faktor-faktor Penghambat dalam Membaca Cepat dan Cara Mengatasinya

Ada beberapa faktor penghambat yang lazim dilakukan oleh seseorang saat membaca. Berikut beberapa kebiasaan tersebut:

a. Vokalisasi

Vokalisasi adalah membaca sambil bersuara atau mengucapkan kata demi kata yang akan dibaca. Dengan demikian, kecepatan baca akan sama dengan berbicara. Tahukah berapa kecepatannya? Sangat lambat, kira-kira Cuma 120 kpm. Membaca dengan bersuara merupakan kebiasaan buruk yang dapat menghambat kecepatan membaca. Agar dapat menghilangkan kebiasaan lama ini saat membaca, caranya adalah dengan memosisikan bibir seperti bersiul, dan meletakkan tangan di leher (jangan sampai terasa getarannya). Atau dengan cara meletakkan ujung lidah pada pangkal gigi dan bibir depan ditutup dengan rapat.

b. Subvokalisasi

Subvokalisasi adalah membaca dengan suara kecil di dalam hati. Kebiasaan ini hampir sama dengan vokalisasi. Bedanya, dalam vokalisasi suara berada di bibir, sedangkan pada subvokalisasi, suara berada di hati. Meskipun begitu, dampak keduanya kurang lebih sama, yakni kecepatan baca sama dengan kecepatan berbicara.

Cara mengatasi kebiasaan subvokalisasi ini adalah dengan jalan menyadari diri bahwa membaca cepat itu sangat diperlukan. Latihan yang cukup juga dapat membantu dalam mengatasi kebiasaan tersebut. Kita harus mampu membedakan membaca dalam hati dengan membaca oral, serta tidak boleh mencampur aduk kedua jenis membaca tersebut.

c. Gerakan bibir

Ada juga orang yang tidak bersuara, tetapi bibir seperti orang berbicara dan melafalkan sesuatu. Kebiasaan ini berakibat sama dengan dua kebiasaan buruk yang telah disebutkan sebelumnya. Untuk itu, sebaiknya jangan melakukan kebiasaan buruk itu ketika membaca.

Untuk menghilangkan kebiasaan buruk ini, caranya yaitu rapatkanlah bibir kuat-kuat-kuat, mengunyah permen karet, kedua bibir menjepit pensil atau benda lain yang ringan, seperti memosisikan bibir seperti orang bersiul (tanpa suara). Dengan cara-cara tersebut dapat menghilangkan kebiasaan buruk menggerakkan bibir saat membaca. Sehingga dapat membaca lebih cepat.

d. Gerakan kepala

Kebiasaan membaca sambil menggerakkan kepala dapat menghambat dalam membaca cepat. Disadari atau tidak ketika membaca kepala bergerak mengikuti kata demi kata dalam bahan bacaan. Dengan demikian, kepala bergerak secara teratur dari kiri ke kanan, lalu kembali lagi ke kiri, dan seterusnya. Kebiasaan ini akan menghambat kecepatan baca karena pergerakan kepala kalah jauh dengan pergerakan mata.

Untuk menghilangkan kebiasaan buruk ini, caranya meletakkan telunjuk jari ke pipi, dan sadarkan siku tangan ke meja saat membaca. Jika tangan terdesak oleh gerakan kepala, segeralah untuk menghentikannya.

e. Regresi

Regresi adalah bergeraknya mata ke belakang untuk membaca ulang suatu kata atau beberapa kata sebelumnya. Mungkin pernah membaca suatu kalimat atau paragraf tersebut. Coba bayangkan, jika dalam satu halaman saja melakukan 10-15 kali, tentu sangat banyak waktu yang terbuang. Maka dari itu, kebiasaan buruk itu sangat menghambat dalam membaca cepat.

Menurut Soedarso, ada beberapa faktor (alasan) yang menyebabkan seseorang melakukan regresi dalam membaca. Pertama, pembaca merasa kurang yakin dalam memahami tulisan yang dibaca. Kedua, pembaca merasa ada kesalahan cetak pada tulisan yang dibaca, kemudian mempertanyakan hal tersebut dalam hati. Ketiga, ada kata baru atau sulit dipahami maknanya. Keempat, ada kata baru yang sulit dipahami maknanya. Kelima, pembaca terpeku pada detail. Keenam, pembaca salah persepsi, seperti bertanya-tanya tentang angka yang baru dibacanya. Ketujuh, pembaca merasa ada sesuatu yang tertinggal.

Cara mengatasi semua permasalahan tersebut adalah dengan menumbuhkan rasa percaya diri jangan terpaku pada detail, tetapi terus saja membaca. Jangan tergoda untuk kembali ke belakang. Ingatlah bahwa kemampuan otak dan mata jauh melebihi pikiran kita.

3. Latihan Membaca Cepat Sebagai Usaha Meningkatkan Kemampuan Membaca Cepat dan Pemahaman Bacaan

Latihan membaca cepat adalah pelatihan yang dibuat untuk memaksimalkan potensi baca seseorang dalam memahami sebuah bacaan. Setelah menerapkan latihan membaca cepat bukan saja pemahaman kita semakin bertambah tetapi secara langsung kecepatan kita dalam membaca juga bertambah. Saat seseorang membaca lambat atau membaca terlalu santai maka ia tidak akan mendapatkan pemahaman yang tidak maksimal karena ia akan lupa dengan ide-ide penting yang terdapat di dalam teks bacaan.

Kegiatan membaca dilakukan bersama-sama oleh otak dan mata. Otak adalah unsur utama membaca sedangkan mata adalah alat mengantar gambar ke otak lalu otak menginterpretasi terhadap apa yang dituju oleh mata. Interpretasi didapat pada saat itu, seketika, tertunda, terjadi secara akurat atau salah, mudah atau penuh kesulitan. Interpretasi juga tidak tergantung pada ketajaman penglihatan, tetapi pada kejernihan dan kekayaan pengertian dan persepsi kita dalam memahami bacaan. Dalam kegiatan membaca, persepsi dan interpretasi otak terhadap tulisan yang dilihat oleh mata dapat dilihat pada lamanya mata berfiksasi. Menurut Soedarso (2005 : 28) gerakan mata dalam membaca tidak menggambar liar tetapi terarah ke suatu sasaran kata, sebentar lalu meloncat kesasaran berikutnya satu atau dua kata berikutnya. Melompat, berhenti. Melompat, berhenti, dan seterusnya. Perhentian itulah disebut fiksasi. Pembaca tidak efisien, dalam satu fiksasi hanya dapat satu atau dua kata yang terserap sedangkan pembaca efisien tiga atau empat kata yang terserap. Kesulitan fiksasi bukan karena kesulitan fisik, melainkan karena kesulitan mental dan bukan karena otot mata, melainkan karena ketidakmampuan dari pikiran yang menyerap dengan cepat tanpa salah informasi. Untuk mendapat kecepatan dan efisiensi membaca dapat diusahakan dengan latihan-latihan membaca cepat sebagai berikut:

a. Melihat dengan Otak

Menurut Soedarso (2005:21), Kegiatan membaca dilakukan bersama-sama oleh mata dan otak. Mata bekerja seperti kamera, yaitu memotret. Hasilnya, film negatif. Selanjutnya, proses

dilakukan di otak, hasilnya gambar positif. Mata melihat dan otak menginterpretasikan saat itu juga sehingga “apa yang Anda lihat, itulah yang Anda dapat”. Otak menyerap apa yang dilihat mata. Oleh karena itu, melihat adalah mengerti.

Unsur utama membaca adalah otak, hanya alat mengantarkan gambar ke otak lalu otak memberikan interpretasi terhadap apa yang dituju oleh mata itu. Interpretasi itu dapat pada saat itu atau seketika itu juga atau tertunda, dapat pula terjadi secara akurat atau salah, mudah atau penuh dengan kesulitan. Interpretasi itu tidak tergantung pada ketajaman penglihatan, tetapi kejernihan dan kekayaan pengertian kita, pada persepsi kita.

Seperti kamera, mata hanya membidik sebentar, selanjutnya otak yang memproses film negatif itu, mencetaknya dan menyimpannya. Begitu seterusnya, selama hidup kita menyimpan jutaan ingatan dalam otak kita. Dalam kegiatan membaca, persepsi, dan interpretasi otak terhadap tulisan yang dilihat oleh mata dapat dilihat pada lamanya mata berfiksasi. Apabila persepinya kuat (berkat informasi yang dimiliki), fiksasi berlangsung cepat, pembaca tidak berhenti lama di satu fiksasi, tetapi segera meloncat ke fiksasi berikutnya. Latihan berikut ini berguna untuk mempercepat fiksasi Anda dan mengurangi regresi.

Latihan persepsi kata

Caranya sebagai berikut.

1. Lakukan secepat-cepatnya. Pandanglah kata kunci di belakang nomor dalam sekejap, dan segera meluncur ke kanan, temukan kata yang sama. Jangan berlama-lama. Setelah ditemukan langsung dicoret.
2. Jika telah tiba pada kata paling kanan dan ternyata Anda tidak berhasil menemukan jangan regresi, langsung saja pindah ke baris berikutnya.
3. Ingat: jangan kembali ke belakang. Gerakkan mata secepat-cepatnya. Jika ternyata Anda keliru mencoret jangan mencoba memperbaiki, terus saja pindah ke baris berikutnya.
4. Target Anda adalah dari 25 nomor ini harus betul 20 dalam tempo 30 detik.

Temukan Satu Kata Kembarnya

1. *Gerhana* geraham berhala sahaja gerhana gerakan
2. *Lingkungan* tikungan lengkungan cekungan lingkungan

3. *Publikasi* purifikasi publikasi aplikasi sublimasi
4. *Nawala* lawalata nawala nawakarsa wanara nabatah
5. *Perpustakaan* pustakawan berbusana perpustakaan pustaka
6. *Strategi* alergi strategik strategi stratosfir
7. *Menimbang* melimbang menimbang merambang merimbang
8. *Layangan* bayangan kyangan rangsangan langganan layangan
9. *Ikatan* pikatan sikatan rakitan ikatan kaitan *Suzuki* sukuri susuku suzuki
isuzu sasaki

b. Latihan Mempercepat Gerakan Mata

Dalam proses membaca, seringkali seseorang melakukannya dengan menangkap kata per kata. Kecepatan gerak mata sangat diperlukan dalam jenis atau cara baca ini. Semakin cepat gerakan mata Anda, maka kecepatan membaca akan semakin meningkat pula. Untuk itu, berikut adalah latihan untuk mempercepat gerakan mata yang bisa Anda lakukan.

Perhatikan contoh berikut ini yang sering dilakukan orang ketika membaca:

Kebanyakan orang membaca kata per kata sehingga
jangkauannya fiksasinya sempit

Dalam membaca cepat kita akan melatih menangkap dua, tiga, empat atau bahkan lima kata sekaligus sehingga mempercepat proses pembacaan. Menurut Mohammad Noer (Muhammadnoer.com), cara yang cukup efektif dalam mempercepat gerakan mata berdasarkan pengalamannya belajar membaca cepat, caranya adalah dengan membuat garis lurus vertikal di buku atau bahan bacaan. Dengan demikian, keseluruhan teks akan terbagi menjadi beberapa bagian. Cara ini baik dipakai untuk melatih membiasakan mata melihat sekelompok kata sekaligus.

Perhatikan contoh tulisan berikut yang diberi garis putus-putus sehingga membaginya menjadi empat kelompok.

Pasar Metroseksual

Fenomena pria metroseksual yang kini melanda seluruh dunia, termasuk di kota-kota besar di Tanah Air, ternyata tak hanya menarik diomongkan pemilik-pemilik gaya hidupnya, tapi juga menarik diamati dari sisi pemasaran. Kenapa demikian? Karena mereka umumnya kaum berduit dan hedonis sehingga merupakan target pasar yang sangat menggiurkan. Karena itu, tak heran kalau The New York Times menyebut mereka sebagai marketer's dream alias mimpinya para pemasar. Itu karena potensi pasarnya yang amat besar.

Berdasarkan Indonesian Metrosexual Behavioral Survey yang dilakukan MarkPlus&Co akhir tahun lalu, para pria metroseksual ini umumnya paling suka belanja, tidak tabu untuk berdandan dan memanjakan diri dengan berlama-lama di salon, suka ngerumpi berjam-jam di kafe, dan sangat fashion-oriented—mereka selalu update terhadap model baju terbaru di New York atau Milan. Karena alasan inilah para metroseksual merupakan “segmen baru” yang akan selalu menarik untuk terus dilirik dan dibidik.

Menarik sekali mencermati survei di atas. Studi yang dilakukan terhadap 400 pria upper class (SEC A+++ di Jabotabek (ditambah Depok) ini bertujuan untuk melihat karakteristik perilaku dan beberapa aspek gaya hidup mereka. Dari studi itu terungkap, pria kalangan atas di Jakarta ternyata mulai melihat bahwa dalam dunia bisnis berdandan secara menarik adalah hal penting saat ini. Di kalangan pebisnis juga mulai muncul anggapan bahwa pria yang berpenampilan menarik dinilai akan lebih berhasil dari pria yang ceroboh terhadap penampilannya. Di sini terlihat bahwa seperti halnya wanita, pria di kota metropolitan seperti Jakarta semakin tegas mengekspresikan dirinya melalui penampilan yang keren abis.

(muhammadnoer.com)

Cara membacanya adalah paksakan mata Anda mengikuti kelompok yang dibuat oleh garis tadi. Dengan demikian, ketika pada baris pertama, Anda akan membaca kata “fenomena pria” sekaligus pada kolom pertama, kata “metroseksual yang kini” pada kolom kedua, kata “melanda seluruh dunia” pada kolom ketiga, dan kata “termasuk di kota-kota” pada kolom keempat. Lakukan hal yang sama pada baris-baris berikutnya.

Dengan cara ini, Anda akan memaksa mata melihat kelompok kata sesuai lebar garis yang Anda tentukan. Lakukan pergerakan tersebut dengan berirama sampai Anda terbiasa dengan pola 4 kali melihat dalam satu baris. Selanjutnya jika Anda sudah merasa mantap, jangkauan bisa diperlebar dengan melihat 3 kali dalam satu baris. Lakukan terus menerus sampai Anda dapat membaca dengan pola seperti itu tanpa perlu dibantu garis.

Semakin Anda konsisten melakukan latihan tersebut, maka secara bertahap Anda juga telah melatih otot-otot mata untuk bergerak dengan cepat dan teratur. Hal ini secara perlahan akan meningkatkan kecepatan baca sampai Anda menemukan kecepatan yang dirasakan pas.

c. Melebarkan Jangkauan Mata

Menurut Soedarso (2005:30), pada saat mata berhenti, jangkauan mata kita dapat menangkap berbagai kata sekaligus. Kata-kata dalam jangkauan mata itu dapat dikenali sekalipun pembaca tidak memfokuskannya pada setiap kata itu. Apabila membaca baris yang terdiri dari 12 kata, Anda berhenti 3-4 kali, jangkauan mata Anda 2-5 kata. Jangkauan mata tidak persis/diagonal, kadang-kadang pada suatu kata atau huruf, dan menjangkau pada pias kiri dan pias kanan, serta kadang-kadang antara dua kata. jangkauan mata lebih banyak ke pias kanan daripada ke pias kiri.

Untuk itu, latihan melebarkan jangkauan mata ini sangat penting guna melatih kecepatan gerakan mata Anda dalam membaca. Melatih jangkauan mata secara menyamping (horizontal) maupun melayap ke bawah (vertikal), dapat dilakukan dengan beberapa langkah berikut ini.

Latihan melebarkan jangkauan mata (1)

Fokuskan pandangan ke angka di barisan tengah dan cobalah membaca tiga angka sekaligus (termasuk di kiri an kanannya). Misalnya, untuk baris pertama bacalah dalam batin, “seratus lima” jangan “satu nol lima”.

1	0	5
1	2	8
3	3	7
2	7	1
9	2	8
3	3	3
9	8	7

Latihan melebarkan jangkauan mata (II)

Latihan berikutnya terdiri dari tiga kata yang erat berkaiatan dan besar kemungkinan Anda sudah akrab dengan frase atau ungkapan itu. Perhatikan kata di tengah dan sekalian usahakan menjangkau kata di kiri dan kanannya. Bacalah sekaligus sebagai frase, jangan secara terpisah-pisah. Jadi, baris pertama mesti dibaca sebagai berikut, rumah sakit mata.

Perhatikan : tetaplah perhatian di tengah, dan bergeraklah ke bawah, ke baris-baris berikutnya, usahakan kepala tidak ikut bergerak.

RUMAH	SAKIT	MATA
ANAK	ANAK	KITA
HADIAH	DARI	BAPAK

GURU	ITU	RAMAH
HASIL	KERJA	SEBULAN

(garuda.com)

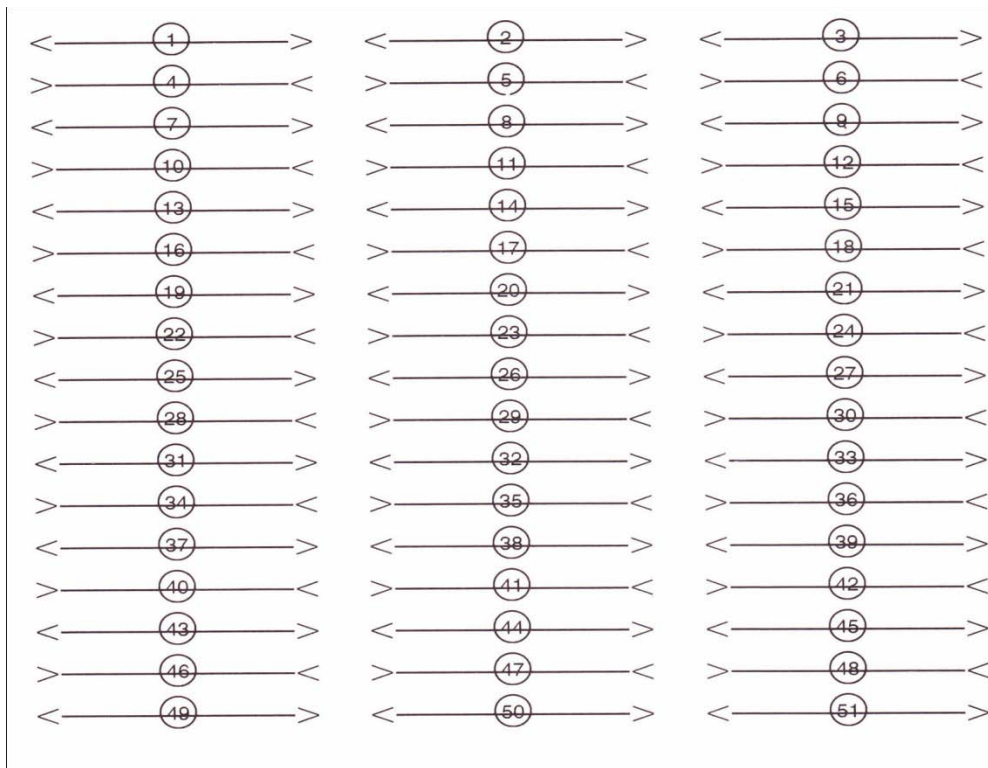
d. Transisi Fiksasi ke Fiksasi

Latihan fiksasi

Latihan fiksasi ini berguna untuk membiasakan mata bergerak (melompat) dari satu fiksasi ke fiksasi berikutnya secara berirama dan dengan jangkauan mata yang melebar. Letak titik-titik hitam yang menjadi pedoman titik-titik fiksasi sedikit berubah sebagaimana biasanya mata bergerak. Lakukanlah latihan dengan cara sebagai berikut:

1. Fokuskan pandangan ke titik-titik hitam itu, dan usahakan jangkauan mata Anda menangkap sampai ke pinggir garis.
2. Rasakan tarikan untuk melebarkan jangkauan mata itu dan rasakan juga gerakan lompatan dari satu fiksasi ke fiksasi berikutnya.
3. Lakukan latihan ini dengan saksama hingga Anda benar-benar merasakan gerakan otot-otot mata itu yang bergerak, dengan tarikan-tarikan kecil, dan dengan pola tertentu. Selain itu percepat gerakannya dari satu fiksasi ke fiksasi berikutnya tanpa merasakan gerak-gerak otot itu.

Latihan fiksasi



e. Latihan Otot Mata

Latihan otot mata ini bertujuan untuk memperkuat otot-otot mata Anda agar tidak kelelahan saat membaca cepat. Adapun cara untuk melatih otot mata ini adalah dengan menggerakkan bola mata dari atas ke bawah dalam keadaan mata terpejam, lalu dari samping kiri ke kanan. Latihan ini hendaknya dilakukan secara rutin dan terus menerus. Setiap hari, minimal dilakukan selama lima menit tanpa terputus. Jika Anda tidak berlatih satu hari saja, maka Anda akan gagal, sebab otot mata Anda akan kembali pada keadaan semula, yaitu keadaan normal sebelum Anda latihan. Oleh karena itu, teruslah berlatih hingga batas waktu yang ditentukan (14 hari).

f. Latihan Pernapasan

Pernapasan sangat bermanfaat bagi ketenangan, relaksasi, dan kenyamanan Anda ketika membaca. Jika pernapasan Anda baik, maka cara membaca Anda pun juga baik. Untuk melatih pernapasan dapat dilakukan dengan cara menarik napas panjang, kemudian menghembuskannya secara perlahan. Lakukan hal tersebut berulang-ulang hingga pernapasan Anda terasa lancar dan teratur.

g. Meningkatkan Konsentrasi

Sulitnya berkonsentrasi menjadi salah satu faktor utama yang menghambat dalam membaca cepat. Jika susah berkonsentrasi saat membaca sebuah buku, maka, maka kita tidak akan memperoleh manfaat dari aktivitas membaca tersebut. Untuk itu, kesulitan berkonsentrasi ini harus segera diatasi.

Umumnya, kesulitan berkonsentrasi disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kelelahan fisik dan mental, bosan, banyak hal lain yang sedang dipikirkan, suntuk, dan lain sebagainya.

Akibat langsung dari kesulitan berkonsentrasi ini dapat membuat pikiran kita melayang-layang (tidak fokus), sehingga yang dibaca pun ikut menguap dan terbang. Dalam membaca, konsentrasi sangat penting karena turut menentukan kemampuan kita dalam menangkap dan memahami isi bacaan. Konsentrasi yang baik akan memastikan kecepatan baca berbanding lurus dengan pemahaman, dan bukan sebaliknya.

Dalam membaca cepat, konsentrasi yang dibutuhkan adalah kerja sama antara mata dan otak. Mata dibutuhkan menangkap kata dengan cepat, sedangkan otak bertugas menerjemahkan, mengomentari, dan memahami kata demi kata yang ditangkap. Untuk itu, Anda perlu melakukan latihan memusatkan konsentrasi.

Untuk meningkatkan konsentrasi, ada dua latihan pemusatan konsentrasi yang cukup baik.

a. Mengurai benang kusut

Menurut Aizid (2011:166), mengurai benang kusut dapat meningkatkan konsentrasi Anda. Caranya adalah dengan mengikuti alur benang kusut dari awal sampai akhir hanya menggunakan mata Anda. Dalam latihan ini, Anda dilarang menggunakan alat bantu menunjuk, seperti jari telunjuk atau pulpen. Cara melakukan latihannya yaitu:

1. Ikuti garis hitam, dimulai dari awal menuju akhir tanpa ditunjuk atau menggunakan petunjuk.
2. Jangan meloncat, Anda harus disiplin.
3. Lakukan sebanyak 3 kali.

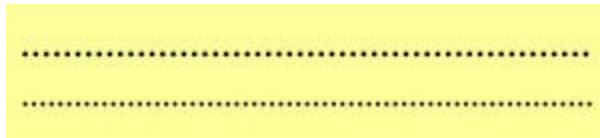


(onnyrudianto.wordpress.com)

b. Menghitung titik

Menghitung jumlah titik juga sangat bagus dalam meningkatkan konsentrasi membaca Anda. Caranya adalah dengan menghitung jumlah titik pada masing-masing baris dengan hanya menggunakan mata Anda. Sama dengan latihan pertama, Anda dilarang menggunakan alat bantu tunjuk seperti jari atau pensil. Cara melakukannya yaitu:

1. Hitunglah banyaknya bulatan hitam yang ada pada gambar tanpa ditunjuk.
2. Gunakan mata untuk menghitungnya.
3. Lakukan sebanyak 3 kali.



(onnyrudianto.wordpress.com)

Latihan membaca cepat ini efektif jika digunakan dalam meningkatkan kemampuan membaca cepat dan memahami bacaan. Latihan ini terdiri dari beberapa latihan yaitu persepsi, gerak mata, melebarkan jangkauan mata, transisi fiksasi ke fiksasi, gerakan otot mata, pernapasan dan meningkatkan konsentrasi. Latihan-latihan ini membuat kita dapat dengan cepat mengenali kata kunci dan mendapatkan informasi dalam sebuah bacaan, serta meningkatkan daya ingat. Latihan konsentrasi menjadikan kita cepat mengerti dan cepat memahami bacaan, sebaliknya apabila selama membaca pikiran kita berada di tempat lain atau melamun maka kita sulit untuk memahami arti bacaan. Menerapkan latihan membaca cepat maka siswa akan dengan mudah memahami bacaan, jadi kemampuan siswa dalam membaca cepat dan memahami bacaan akan semakin meningkat.

C. PENUTUP

Latihan membaca cepat adalah pelatihan yang dibuat agar seseorang dapat meningkatkan kemampuan membacanya dan meningkatkan pemahamannya terhadap apa yang dibacanya. Membaca cepat adalah sistem membaca yang menggunakan kecepatan dengan tidak mengabaikan pemahaman.

Membaca cepat sesungguhnya merupakan suatu teknik untuk memusatkan perhatian terhadap isi bacaan yang pada akhirnya mendapatkan apa yang siswa butuhkan. Membaca cepat merupakan keterampilan lanjut atau kelanjutan dari membaca permulaan yang perlu mendapat perhatian khusus bagi para pendidik untuk meningkatkan hasil belajar anak didiknya. Berdasarkan hasil pengukuran membaca cepat yang dilakukan pada siswa kelas VIII MTS SKB 3 MENTERI BINGKAT hanya 20% yang memiliki kemampuan membaca cepat dengan tingkat sedang dan yang lainnya di bawah angka normal. Bagaimana akan memperoleh hasil belajar yang memuaskan jika anak didik kita belum mampu membaca cepat. Untuk itu latihan membaca cepat perlu diajarkan dan dilatih untuk mendobrak faktor-faktor penghambat dalam membaca cepat dan memahami bahan bacaan. Kemampuan membaca cepat sangat membantu dalam lingkungan dunia pendidikan khususnya bagi para pelajar pada saat materi bacaan yang diberikan di sekolah sangat banyak jumlahnya. Sehingga siswa memperoleh hasil belajar yang memuaskan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aizid, Rizem. 2011. *Bisa Baca Secepat Kilat (Super Quick Reading)*. Jogjakarta : Bukubiru
- Fitria, Dini Aida. 2010. *Pembaca Hebat Super Cepat*. Jakarta : Trans Mandiri Pustaka
- Nurhadi. 1987. *Membaca Cepat dan Efektif*. Bandung : Sinar Baru
- Soedarso. 2005. *Speed Reading Sistem Membaca Cepat dan Efektif*. Jakarta : Gramedia
- Subyantoro. 2011. *Pengembangan Keterampilan Membaca Cepat*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Tampubolon. 1987 (Cetakan Terakhir). *Kemampuan Membaca Teknik Membaca Efektif dan Efisien*. Bandung : Angkasa
- Muhammad Noer. 2010. *Speed Reading for Beginners (e-book)*. www.membacacepat.com/ebook
http://file.upi.edu/Direktori/JURNAL/SAUNG_GURU