

Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Membaca Cepat

Keke T. Aritonang*)

Abstrak

Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui jumlah kata per menit kemampuan siswa membaca, pemahaman isi bacaan, faktor-faktor penghambat membaca cepat, cara mengatasinya, serta usaha meningkatkan kemampuan siswa membaca cepat. Pengukuran membaca cepat ini dilakukan terhadap 60 siswa kelas VII SMP Kristen 1 BPK PENABUR Jakarta. Hasil pengukuran ini menunjukkan bahwa kecepatan membaca kata per menit siswa kelas VII SMP Kristen 1 BPK PENABUR yaitu, 46 responden di atas 201 kata per menit, 14 responden lainnya berkisar antara 151 – 200 kata per menit. Sedangkan kemampuan memahami isi bacaan hanya 15 responden yang pemahaman bacaannya di atas 70%, 45 responden lainnya kurang dari 60%. Hasil pengukuran ini menyimpulkan bahwa hanya 25% siswa kelas VII SMP Kristen 1 BPK PENABUR yang memiliki kemampuan membaca cepat. Disarankan agar guru mengetahui faktor-faktor penghambat membaca cepat, cara mengatasinya, dan melatih siswa dalam meningkatkan kemampuan membaca cepat.

Kata kunci : Membaca cepat, faktor penghambat membaca cepat, meningkatkan kemampuan siswa membaca cepat

The purpose of this paper is to find out the reading speed and reading comprehension of Senior High School students. Besides, this paper also discusses some factors which might hamper the reading speed, and the solution to accelerate the student's reading speed. The research was done in SMPK 1 BPK PENABUR Jakarta as a case study. The research finds out that 46 of 60 students, have above 201 words per minute. Meanwhile, 14 students have between 151 – 200 words per minute. For reading comprehension out of 60 students only 15 students achieve above 70% and 45 students achieve less than 60%. The figures show that the student's reading speed is low and needs improvement. This research suggests the teacher to identify the factors hampering the student's reading speed and to overcome the problems.

Pengertian Membaca Cepat

Membaca cepat adalah membaca dengan kecepatan tinggi, hampir keseluruhan materi bacaan dibaca (Atar, 1976:5).

Biasanya membaca dengan cara ini tidak mungkin dengan cara membaca kata demi kata, tetapi membaca kalimat dan paragraf.

Definisi yang dibuat oleh ahli di atas belum dapat menggambarkan membaca cepat dalam arti sesungguhnya, karena rumusan itu tidak mencerminkan tentang penguasaan isi bacaan dan penggunaan waktu yang jelas dalam kegiatan membaca cepat.

Menurut Bond dan Tinker definisi kecepatan membaca harus diartikan lagi sebagai kecepatan

memahami bahan-bahan tercetak dan tertulis. Dengan demikian, mengukur kecepatan membaca berarti mengukur kecepatan pemahaman terhadap bahan yang dibaca (Vera Ginting, 2005:25).

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%.

*) Guru SMPK 1 BPK PENABUR Jakarta

Henry Guntur Tarigan mengatakan kemampuan membaca cepat siswa SD adalah sebagai berikut:

Jumlah kata yang terbaca dalam per menit, yaitu:

Kelas I	60 – 80 kata per menit
Kelas II	90 – 10 kata per menit
Kelas III	120 – 140 kata per menit
Kelas IV	150 – 160 kata per menit
Kelas V	170 – 180 kata per menit
Kelas VI	190 – 250 kata per menit (Tarigan, 1985:29)

Sedangkan untuk pemahaman isi bacaan sekurang-kurangnya 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
101 - 150 kata per menit	= sedang
50 - 100 kata per menit	= kurang

Sedangkan 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 SMP adalah 200 kata per menit dan pemahaman isi bacaan sekurang-kurangnya 75%.

Hasil Pengukuran dan Pembahasan

Pengukuran membaca cepat ini dilakukan pada siswa kelas VII SMP Kristen 1 BPK PENABUR Jakarta. Responden pengukuran adalah 60 orang siswa SMP kelas VII. Data pengukuran dikumpulkan dengan cara memberikan bacaan berupa artikel dengan jumlah kata 242 kata. Bacaan artikel dilakukan untuk mengukur jumlah kata yang terbaca dalam per menit. Sedangkan untuk pemahaman isi bacaan menggunakan lima pertanyaan dari isi bacaan artikel tersebut dalam bentuk pilihan ganda.

Adapun rumus yang dipergunakan untuk mengetahui jumlah kata yang terbaca dalam per menit, adalah :

$$\frac{\text{Jumlah kata yang terbaca}}{\text{Jumlah detik untuk membaca}} \times 60 = \dots \text{ KPM}$$

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

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\% = \dots\%$$

Adapun hasil pengukuran membaca cepat siswa kelas VII SMP Kristen 1 BPK PENABUR untuk jumlah kata yang terbaca dalam per menit sebagai berikut :

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

KPM	N	Kategori
201 -	46	Baik sekali
151 - 200	14	Baik
101 - 150	0	Sedang
50 - 100	0	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 VII SMP Kristen 1 BPK PENABUR adalah 200 kata per menit dapat dibuktikan berdasarkan hasil pengukuran pada tabel 1 yaitu 46 responden memperoleh KPM di atas 201 dan 14 responden memperoleh KPM berkisar antara 151 – 200.

Sedangkan kemampuan pemahaman isi bacaan, sebagai berikut:

Tabel 2 : Hasil Pengukuran Pemahaman Isi Bacaan

Persentasi	N	Kategori
91% - 100%	2	Baik sekali
81% - 90%	0	Baik
71% - 80%	13	Sedang
61% - 70%	0	Kurang
..... < 60%	45	Kurang sekali

Keterangan :

Persentasi = hasil yang diperoleh

N = jumlah responden

Dari tabel 2 dapat disimpulkan bahwa pemahaman isi bacaan siswa kelas VII SMP Kristen 1 BPK PENABUR 45 responden dinyatakan belum memiliki kemampuan

membaca cepat sekurang-kurangnya 75% atau hanya 25% responden yang memiliki kemampuan membaca cepat. Dengan demikian dari hasil pengukuran di atas bahwa kemampuan siswa kelas VII SMP Kristen 1 BPK PENABUR dalam membaca cepat jauh dari memuaskan.

Faktor-faktor Penghambat dalam Membaca Cepat dan Cara Mengatasinya

Ada beberapa hal yang dapat menghambat kecepatan membaca seseorang menurut beberapa ahli, yaitu :

1. Membaca dengan bersuara (memvokalisasi)
Memvokalisasi adalah kebiasaan buruk yang dapat menghambat kecepatan membaca. Kecepatan membaca mengeluarkan suara (nyaring) sama dengan kecepatan berbicara. Padahal kecepatan membaca yang normal (membaca tidak bersuara) hampir dua kali lipat dari kecepatan berbicara.

Cara mengatasi membaca bersuara ini dengan jalan meletakkan ujung lidah pada pangkal gigi depan bibir ditutup dengan rapat.

Adapun latihan untuk mengatasi hambatan membaca bersuara di kelas yang dapat kita lakukan, adalah sebagai berikut:

- a. guru menyediakan bahan bacaan berupa teks dengan jumlah kata antara 200 – 300 kata
- b. siswa membaca bacaan tersebut dengan bersuara
- c. setelah selesai membaca masing-masing siswa mencatat waktu mulai membaca dan waktu selesai membaca. Kemudian catat berapa jumlah kata yang terbaca dalam per menit dengan menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Jumlah kata yang terbaca}}{\text{Jumlah detik untuk membaca}} \times 60 = \dots \text{ KPM}$$

- d. siswa membaca kembali bacaan tersebut dalam hati dengan jalan meletakkan ujung lidah pada pangkal gigi depan bibir ditutup dengan rapat.
- e. Setelah selesai membaca masing-masing siswa mencatat kembali waktu mulai membaca dan waktu selesai membaca dengan menggunakan rumus pada bagian c di atas.

Dari latihan ini siswa dapat membandingkan hasil kecepatan membacanya apakah lebih cepat membaca dengan bersuara atau membaca dalam hati. Apabila siswa lebih cepat membaca dengan bersuara dan dapat memahami isi bacaan tersebut, siswa didalam belajarnya terutama membaca dapat memilih yang terbaik bagi siswa tersebut.

2. Membaca dengan aktivitas mental (subvokalisasi)

Membaca subvokalisasi yaitu membaca dengan tidak menggerakkan bibir dan lidah, tetapi dengan alat pikirnya membaca oral untuk dirinya sendiri. Maksudnya membaca kata demi kata sebagaimana membaca oral tetapi tidak terdengar suaranya. Seorang pembaca yang lancar pada dasarnya tidak merasa perlu untuk 'mendengarkan' kata yang dibacanya untuk dapat memahaminya (Redway, 1994:21)

Cara mengatasi kebiasaan vokalisasi adalah dengan jalan menyadarkan diri kita bahwa membaca cepat itu sangat diperlukan, serta mengadakan latihan cukup. Pembaca juga harus dapat membedakan mana yang dikatakan membaca dalam hati dengan membaca oral serta tidak mencampur aduk kedua jenis membaca tersebut.

Adapun latihan yang dapat dilakukan di kelas untuk mengatasi membaca dengan aktivitas mental dengan langkah sebagai berikut:

Langkah pertama:

- a. Guru menyiapkan bahan bacaan berupa teks dengan jumlah kata antara 200 – 300 kata
- b. Guru membuat 5 buah pertanyaan dari isi bacaan tersebut. Bentuk pertanyaan dapat pilihan ganda atau benar salah

Langkah kedua :

- a. Siswa diberikan bacaan tersebut, kemudian membaca dalam hati dengan kecepatan tinggi
- b. Waktu yang diberikan dalam membaca selama satu menit
- c. Setelah membaca selama satu menit bahan bacaan tersebut dikumpulkan kembali oleh guru
- d. Siswa menjawab pertanyaan isi bacaan dengan melingkari jawaban yang benar apabila soal tersebut bentuk pilihan ganda

- e. Hasil jawaban siswa dihitung dengan menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

Dari latihan ini apabila siswa dalam pemahaman isi bacaan belum mencapai sekurang-kurangnya 75% perlu diadakan beberapa kali latihan dan diharapkan siswa di dalam belajarnya dalam membaca cepat tidak lagi dengan subvokalisasi sehingga siswa memperoleh nilai terbaik.

3. Membaca dengan menggerakkan kepala
Membaca dengan menggerakkan kepala pada hakikatnya pembaca sedang berada di dalam posisi menunjukkan huruf. Yang menjadi alat sebagai penunjuk adalah hidung yang senantiasa mengikuti barisan huruf. Cara mengatasi kebiasaan ini dilakukan dengan jalan meletakkan dagu di atas tumpangan kedua belah tangan, kedua siku berada di atas meja. Latihan yang dapat digunakan untuk mengatasi kebiasaan membaca dengan menggerakkan kepala dalam proses belajar mengajar di kelas, sebagai berikut:
 - a. Guru menyediakan bacaan dengan tema bebas dan dalam bacaan tersebut terdapat kosakata berbagai bidang ilmu, misalnya kesehatan, ekonomi, sosial, pariwisata, dan lain-lain.
 - b. Bacaan tersebut dengan jumlah kata antara 200 – 300 kata
 - c. Siswa membaca bacaan tersebut dengan posisi meletakkan dagu di atas tumpangan kedua belah tangan, kedua siku berada di atas meja
 - d. Waktu yang diberikan selama satu menit
 - e. Setelah selesai membaca, bahan bacaan tersebut dikumpulkan kembali oleh guru
 - f. Siswa menulis 10 atau 15 kosakata bidang ilmu tersebut yang terdapat dalam bacaan.
4. Membaca dengan kebiasaan menunjuk kata
Kebiasaan membaca dengan menunjuk kata adalah kebiasaan buruk yang dilakukan seolah-olah yang bersangkutan tidak mau kehilangan sebuah huruf pun dalam membaca. Dengan alat penunjuk ini, sering menuntut pembaca menitikberatkan perhatian ke bagian-bagian yang tidak penting.

Cara mengatasi kebiasaan ini dapat dilakukan melalui kegiatan membaca secara berangsur-angsur dengan tidak menggunakan telunjuk, tetapi dapat digantikan dengan pinsil untuk beberapa kali latihan saja.

Latihan yang dapat dilakukan untuk menghindari kebiasaan membaca menunjuk kata dalam proses belajar mengajar di kelas, sebagai berikut:

- a. Guru menyiapkan bacaan berupa artikel dengan jumlah 10 sampai dengan 15 paragraf
 - b. Siswa menyiapkan pensil
 - c. Siswa diberikan bacaan yang sudah disediakan oleh guru dan mencari gagasan utama dari tiap paragraph dengan cara menggaris bawahi gagasan tersebut dengan menggunakan pensil
 - d. Waktu yang disediakan 3 menit
 - e. Guru mengumpulkan hasil kerja siswa dan menilai hasil pekerjaan siswa
5. Membaca dengan melihat kembali ke belakang (Regresi)
Regresi adalah kebiasaan membaca melihat kembali ke belakang untuk membaca ulang suatu kata atau beberapa kata sebelumnya. Kebiasaan inilah yang menjadi hambatan serius dalam membaca. Apakah memang benar dengan regresi akan bertambah jelas dalam memahami makna bacaan tersebut. Ternyata dengan regresi dapat mengacaukan susunan kata yang dengan sendirinya mengacaukan arti. Regresi dilakukan karena kurang percaya diri, merasa kurang tepat untuk menangkap arti, dan merasa kehilangan sesuatu atau salah baca sebuah kata. Cara mengatasinya adalah, tanamkan rasa percaya diri. Jangan berusaha untuk mengerti setiap kata atau kalimat di paragraf itu. Jangan terpaku pada detail, terus saja membaca jangan tergoda untuk kembali ke belakang. Ingatlah bahwa kemampuan mata dan otak jauh melebihi pikiran kita. Oleh karena itu paksakan terus dengan demikian Anda akan mengganti kebiasaan lama dengan baru. Latihan yang dilakukan untuk menghindari kebiasaan membaca dengan melihat kembali ke belakang, sebagai berikut:
 - a. Guru menyiapkan teks bacaan dengan jumlah 10 sampai dengan 15 paragraf

- b. Siswa membaca dalam hati dengan tidak mengulang kembali ke belakang bacaan tersebut
- c. Waktu yang diberikan selama 3 menit
- d. Setelah membaca teks bacaan tersebut dikumpulkan kembali
- e. Siswa menuliskan informasi penting yang terdapat dalam bacaan tersebut dan menuliskan kesimpulan dari bacaan.

Di samping yang telah dikemukakan di atas, menurut Redway (1994:4) ada beberapa contoh yang perlu dihindari dalam membaca yang dapat mempengaruhi atau menghambat kecepatan membaca, yaitu:

1. **Membaca Lambat**
Membaca yang baik, menyenangkan, serta cermat harus dilakukan secara lambat. Pernyataan ini tidak ada bukti yang mendukung. Membaca lambat mengakibatkan kurang tertariknya para pembaca karena sangat sedikit sekali hasil yang dapat mereka peroleh. Para pembaca yang lambat juga umumnya mempunyai pemahaman yang terkotak-kotak. Mereka pada umumnya kehilangan gambaran keseluruhan ide dan arti dari bahan bacaan tersebut.
2. **Membaca Ulang**
Kesalahan yang paling umum terjadi pada pembaca mengulang kembali apa yang baru saja dibaca untuk mendapatkan pemahaman. Hal ini selain tidak efisien juga akan memungkinkan pikiran melayang-layang tanpa arah yang akan menyingkirkan pembaca dari kebiasaan mengantisipasi sesuatu yang akan datang, dan mengalihkan dari kebiasaan untuk berpikir secara aktif.
3. **Membaca itu Menjemukan**
Membaca itu mengasyikkan dan berharga apabila pembaca memang termotivasi untuk mengikuti iramanya dan secara aktif selalu berusaha mencari informasi. Membaca cepat, memahami dan menyimpan segala apa yang telah dibaca itu bahkan akan terasa lebih menarik lagi.
4. **Membaca itu Memerlukan Waktu yang Panjang**
Ini tidaklah benar. Membaca cepat dan efisien itu membutuhkan konsentrasi. Apabila pembaca memutuskan untuk membaca maka sebelumnya berkonsentrasi dan mengetahui dengan pasti apa sasaran yang ingin dicapai. Dengan cara ini membaca dapat dilakukan antara lima hingga lima belas menit saja.
5. **Membaca itu Cepat Membosankan**

Membaca cepat melibatkan banyak ragam cara yang menjadikan membaca dinamis dan menantang sehingga tidak membosankan. Atur kecepatan sesuai dengan materi dan tujuan membaca.

Usaha Meningkatkan Kemampuan Membaca Cepat

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 (1988 : 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 sebagai berikut :

1. **Melebarkan Jangkauan Mata**
Apabila membaca baris yang terdiri atas 12 kata, pembaca berhenti 3 – 4 kali, jangkauan mata tidak persis/diagonal, kadang-kadang pada satu kata atau huruf, dan menjangkau pada pias kiri dan pias kanan, serta kadang-kadang antara dua kata.
Menurut Soedarso (1988 : 30) jangkauan mata lebih banyak ke pias kanan daripada ke pias kiri.
Ada beberapa latihan untuk melebarkan jangkauan mata yaitu:

Latihan 1

Fokuskan pandangan ke angka dibaris tengah dan cobalah baca tiga angka sekaligus, termasuk kiri dan kanan. Misalnya angka 1 0 5 baca dalam hati, "Seratus lima", jangan dibaca "satu nol lima"

5	7	8
2	6	8
5	8	7
1	9	1
7	2	0

Latihan 2

Kata yang digunakan terdiri dari tiga kata yang erat kaitannya dan membentuk suatu frase. Perhatikanlah kata yang terletak di tengah-tengah dan sekaligus menjangkau kata yang terdapat di kiri dan kanan. Bacalah sekaligus sebagai suatu frase, jangan terpisahkan. Misalnya, TALI PINGGANG

KULIT dibaca "tali pinggang kulit"

PETINJU	PETINJU	SENIOR
SAPU	TANGAN	MERAH
RUMAH	SAKIT	UMUM
KOPI	SUSU	KENTAL
SIANG	HARI	BOLONG

Latihan 3

Latihan ini berupa bentuk angka yang berurut. Bacalah bilangan satu sampai terakhir. Gerakan mata dari kiri ke kanan dan ke kiri ke kanan sampai bilangan itu selesai.

1	2
3	4
5	6
7	8
9	10

Dengan beberapa kali latihan melebarkan jangkauan mata dalam proses pembelajaran di kelas siswa terlatih untuk dapat membaca memindai (*scanning*). Pada kegiatan membaca scanning ini siswa, antara lain dapat: 1. Mencari kata-kata sukar, kosakata berbagai bidang pengetahuan yang terdapat dalam teks bacaan, kemudian mencari artinya di dalam kamus, 2. Menemukan sesuatu untuk memperoleh kesan umum dari suatu bacaan, misalnya membaca buku atau surat kabar. Jika menelusuri daftar isi atau bab sebuah buku, perhatian ditujukan pada judul-judul dan bagian-bagian bab secara garis besar, 3. melihat kembali bagian-bagian yang telah dibaca dengan seksama dan memasuki

perhatian pada bagian bacaan atau butir-butir yang diperlukan saja.

2. Membaca Satu Fiksasi untuk Satu Unit Pengertian

Bacalah sebuah buku saku dengan cepat. Cobalah satu fiksasi dengan sekali pandang, lalu segera ke fiksasi berikutnya. Caranya yaitu:

- Mata melompat ke depan dalam tiga lompatan yang berirama dalam membaca satu baris. Lihatlah di titik tengah dari setiap kelompok kata. Cobalah rasakan lompatan mata itu. Lompatan itu ada beberapa yang pendek dan ada beberapa yang panjang.
- Dalam membaca untuk mendapatkan isinya, artinya pembaca tidak menghafal kata-kata atau simbolnya
- Untuk itu paksaan membaca untuk mendapatkan arti setiap fiksasi
- Gerakan mata seperti langkah kaki untuk berjalan sangat penting untuk membaca.
- Walaupun kita mengatur cepat atau lambat gerakan itu secara otomatis.

Latihan berkelompok kata ini berguna untuk membiasakan membaca sekelompok kata, dan membaca ungkapan, frase, baris perbaris dan halaman tanpa regresi.

Adapun manfaat dari membaca satu fiksasi untuk satu unit pengertian dalam proses pembelajaran di kelas contohnya dalam pelajaran bahasa Indonesia khususnya materi membaca yaitu :

- Materi bacaan wacana, siswa dapat mencari gagasan pokok dan gagasan penjelas setiap paragrah serta dapat menjawab pertanyaan isi wacana tersebut
 - materi bacaan berita, siswa dapat mencari fakta, opini, dan 5 W dan 1 H yang terdapat dalam bacaan berita tersebut
 - materi teks wawancara, siswa dapat mencari hal-hal penting yang dikemukakan oleh narasumber dalam teks wawancara tersebut
 - materi bacaan artikel, siswa dapat mencari hal-hal penting, intisari, dan kesimpulan dari isi bacaan artikel tersebut
- ### 3. Meningkatkan Konsentrasi
- Dalam membaca perhatian hendaknya dipokuskan pada bahan yang dibaca, maka gagasan atau gambaran tentang isi bacaan akan tampak dengan jelas dan mudah dipahami. Untuk itu konsentrasi sangat

mutlak diperlukan. Cara meningkatkan daya konsentrasi ada dua kegiatan penting, yaitu:

- a. Menghilangkan atau menjauhi hal-hal yang menyebabkan pikiran menjadi kusut.
- b. Memusatkan perhatian secara sungguh-sungguh. Hal ini termasuk memilih tempat dan waktu yang sesuai dengan dirinya, serta memilih bahan bacaan yang menarik

Hal-hal di atas adalah langkah awal dalam meningkatkan kemampuan membaca cepat.

Sedangkan langkah-langkah meningkatkan kecepatan membaca secara signifikan dapat dilakukan dalam dua puluh menit ke depan dengan cara sebagai berikut:

- a. Pilihlah buku yang diinginkan untuk dibaca sebagai bahan latihan.
- b. Mulailah membaca setiap baris teks, tidak diawal baris sekali tetapi dua atau tiga kata dari awal baris
- c. Dengan cara sama, berhentilah membaca dua atau tiga kata dari akhir baris. Dengan demikian, akan mengurangi jumlah teks yang perlu pembaca pandangi sehingga meningkatkan kecepatan membaca tanpa mengorbankan pemahaman.
- d. Tambahkan alat bantu fisik dengan meletakkan tangan secara mendatar di atas halaman buku dan gerakkanlah maju mundur sepanjang halaman dengan gerakan menyapu. Gerakan tangan menuruni halaman dengan kecepatan tetap.
- e. Mulailah menggerakkan tangan menuruni halaman dengan kecepatan semakin tinggi. Kecepatannya harus lebih tinggi daripada yang pembaca rasa mungkin untuk merekam apa pun.
- f. Biarkan mata mengikuti ujung jari menuruni halaman, tetapi tetap dalam batasan gerakan "sapuan" tadi. Percepatlah hingga pembaca hanya menghabiskan 4 atau 5 detik per halaman.
- g. Beberapa kata mulai menonjol di setiap halaman dan itulah sebagian kata kunci. Ini bukti menarik bahwa otak sebenarnya memproses sebagian teks buku tersebut.

Pelatihan di atas dapat mengatasi yang pertama mencegah godaan membaca ulang, kedua melepaskan pembaca pada ketergantungan "mendengar" kata-kata dalam benak kita. Untuk itu pembaca harus secara total pada membaca visual yang hasilnya untuk mencapai kecepatan baca yang sangat tinggi. Dalam proses

pembelajaran di kelas dapat digunakan antara lain, sebagai berikut:

1. Bahan bacaan karya sastra seperti novel, cerpen, atau cerita anak terjemahan dari bacaan tersebut siswa dapat menuliskan unsur-unsur intrinsik karya sastra tersebut yaitu dapat menentukan tema, nama-nama tokoh berikut perwatakannya, alur cerita, sudut pandang pengarang, gaya bahasa yang digunakan, dan pesan/amanat yang ingin disampaikan pengarang pada pembaca
2. Bahan bacaan buku pelajaran seperti, Agama, PPKN, Sejarah, Geografi, Fisika, Biologi, siswa dapat membuat intisari, ikhtisar, atau rangkuman buku pelajaran tersebut yang pada akhirnya ketika siswa menghadapi berbagai tes siswa dapat mengerjakan tes tersebut dengan benar
3. Bahan bacaan karya tulis atau karya ilmiah, siswa dapat membuat sistematika karya tulis atau karya ilmiah tersebut dan memiliki ide untuk mengadakan penelitian yang pada akhirnya dapat membuat karya tulis atau karya ilmiah sederhana

Berikut ini cara membaca super menurut Hernowo (2003 : 147) bahan bacaan buku ajar penting setebal 250 halaman, tersusun dari 10 bab yang masing-masing berisi 25 halaman. Ada delapan langkah dalam membaca super ini, yaitu:

1. Ciptakan gambaran keseluruhan buku yang sedang dibaca. Dengan kata lain, baca tinjauannya. Apa gagasan intinya.
Waktu : 5 – 10 menit.
2. Lihat sekilas bahannya. Baca secara cepat teks di bab pertama dengan kecepatan sekitar 6 detik per halaman. Yang harus dicari adalah gagasan dan fakta kunci. Anda harus dapat menentukan apakah buku ini akan menambah pengetahuan kalau tidak Anda dapat meninggalkannya tanpa membuang waktu.
Waktu untuk setiap bab : 3 menit, Waktu untuk seluruh buku : 30 menit
3. Buatlah sketsa tentang hal-hal yang Anda ketahui
Waktu untuk setiap bab :3 menit. Waktu untuk seluruh buku : 30 menit
4. Siapkan pertanyaan Misalnya: Apa saja gagasan utamanya? Bukti apa saja yang mendukung? Apakah faktanya aktual? Apakah kesimpulannya sudah diuji? Apa saja hal yang baru? Apa yang dapat saya manfaatkan dari sini?

Waktu untuk setiap bab: 3 menit. Waktu untuk seluruh buku: 30 menit.

5. Bacalah teks setiap bab, satu per satu. Bacalah dengan kecepatan sekitar 15 – 20 detik per halaman. Di tahap ini, anda dapat menggarisbawahi gagasan-gagasan baru dan menuliskan tanda cek atau tanda tanya. Waktu untuk setiap bab: 8 menit. Waktu untuk seluruh buku: 80 menit
6. Tinjauan balik. Baca kembali bab tersebut, dengan cara berhenti di bagian yang sulit dan memahami kaitan antara berbagai gagasan dan argument, yakni untuk memahami pola argumen tersebut. Bacalah dengan bersuara bagian-bagian yang sulit dipahami. Waktu untuk setiap bab: 8 menit. Waktu untuk seluruh buku: 80 menit.
7. Buatlah catatan. Dalam bentuk peta belajar, jika Anda suka. Waktu untuk setiap bab: 10 menit. Waktu untuk seluruh buku: 100 menit.
8. Ulangi. Hari berikutnya, lihatlah kembali catatan Anda selama 10 menit. Tambahkan 5 – 10 menit lagi untuk seminggu kemudian, dan 5 – 10 menit lagi sebulan kemudian. Waktu untuk seluruh buku: 30 menit.

Cara membaca dengan delapan tahap ini semestinya akan membuat pembaca atau siswa mampu memahami buku ajar 250 halaman dengan tingkat tinggi, dengan waktu total yang dipakai 360 menit, termasuk membuat catatan. (kira-kira 6 jam). Waktu itu mencakup kegiatan membaca aktif yang banyak, membuat catatan, dan mengulang. Ini berarti dua kali lebih cepat daripada orang tak terlatih yang membaca buku ajar 250 halaman satu kali. Bila latihan ini sering dilakukan siswa akan mudah mengikuti pelajaran di sekolah dan mendapatkan nilai terbaik.

Penutup

Membaca cepat bukan hanya semata-mata membaca dengan kecepatan tinggi tanpa memahami isinya, tetapi 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 VII SMP Kristen 1 BPK PENABUR hanya 25% yang memiliki kemampuan membaca cepat. Bagaimana akan memperoleh hasil belajar yang memuaskan jika anak didik kita belum mampu membaca cepat.

Untuk itu faktor-faktor penghambat dalam membaca cepat dan usaha meningkatkan kemampuan membaca cepat perlu dipelajari dan dilatih secara cepat dan baik di kalangan pelajar tingkat rendah maupun tingkat tinggi.

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

- Asep Ganda Sadikin, dkk. (2004). *kompeten berbahasa persatuan bahasa Indonesia untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Penerbit Grafindo Media Pratama
- Atar, Semi M. (1976). *Beberapa pokok pikiran menata pengajaran membaca*. Penataran Guru-Guru SMP Regional II Padang
- Ginting, Vera, Dr. MA: *Penguatan membaca, fasilitas sekolah dan keterampilan dasar membaca serta minat baca murid*, Jurnal Pendidikan PENABUR, Jakarta, 2005
- Hernowo. (2003). *Quantum reading*. Bandung: Penerbit MLC
- Kamarudin, Drs. (1993). *Diktat kemampuan membaca cepat..* Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi
- Kathryn, Redway (1988). *Membaca cepat*. Jakarta: PT Pustaka Binaman Pressindo
- Soedarso. (1985). *Sistem membaca cepat dan efektif*. Jakarta: Gramedia
- Tarigan, H.G. (1980). *Membaca sebagai suatu keterampilan berbahasa*. Bandun: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan