

STIMULASI BRAIN GYM KEPADA SISWA PAUD DI SANG TUNAS SCHOOL DENPASAR

Indah Pramita¹, Ni Made Diaris²

¹Program Studi Fisioterapi, Universitas Dhyana Pura

²Program Studi Perkam Informasi Kesehatan, Universitas Dhyana Pura

e-mail: indahpramita@undhirabali.ac.id, madediaris@undhirabali.ac.id

Abstrak

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan tempat belajar anak sebelum memasuki sekolah dasar. Parameter perkembangan dan pertumbuhan anak ditunjukkan dengan kualitas kecerdasan anak. Brain gym merupakan latihan yang membantu optimalisasi fungsi dari otak manusia. Brain gym bertujuan untuk membuka *channel* fisiologi otak sehingga meningkatkan kemampuan belajar. Brain gym mampu meningkatkan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan gerak. Brain gym terbukti mampu meningkatkan motorik kasar, meningkatkan konsentrasi dan mengurangi tingkat kecemasan pada anak. Sang Tunas School merupakan pendidikan anak usia dini yang berada di desa Pemecutan, kecamatan Denpasar Barat. Sejauh pengamatan di sang tunas school belum menerapkan brain gym dalam proses pembelajaran. Kegiatan stimulasi motorik hanya sebatas senam sehat gembira yang dilaksanakan sekali selama satu minggu. Tujuan dilaksanakan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) adalah meningkatkan ketrampilan siswa PAUD dalam mengaplikasikan brain gym dan menerapkan brain gym dalam proses pembelajaran di PAUD Sang Tunas. Program kemitraan yang diberikan kepada mitra adalah Pelatihan dan pendampingan brain gym kepada siswa. Metode yang digunakan dalam program pengabdian ini melalui sosialisasi, pelatihan brain gym kepada siswa, pendampingan brain gym, dan monitoring evaluasi kegiatan. Hasil dari kegiatan PKM ini adalah : Peningkatan ketrampilan siswa dalam aplikasi brain gym dan penerapan brain gym dalam proses belajar. Selain itu berdasar wawancara dengan guru, diketahui bahwa tingkat konsentrasi anak meningkat setelah pelatihan brain gym.

Kata Kunci : Brain Gym, Sang Tunas School, Siswa

Abstract

Early Childhood Education is a place for children's learning before entering elementary school. The parameters of child development and growth are indicated by the quality of children's intelligence. Brain gym is an exercise that helps optimize the function of the human brain. Brain gym aims to open the channel of brain physiology so that it improves learning abilities. Brain gym can improve concentration, attention, alertness and the ability of brain function to do motion planning. Brain gym is proven to increase gross motor skills, increase concentration and reduce anxiety levels in children. Sang Tunas School is an early childhood education in the village of Pemecutan, West Denpasar sub-district. As far as observations at sang tunas school have not implemented a brain gym in the learning process. Motor stimulation activities are only limited to gymnastics which are carried out once a week. The aim of the Partnership Program in gym and implementing a brain gym in the learning process at Sang Tunas School. The partnership program provided to partners is training and mentoring brain gym for students. The method used in this service program is through outreach, brain gym training for students, mentoring brain gym, and monitoring evaluation activities. The results of this PKM activity are: Improving students' skills in the application of brain gym and the application of brain gym in the learning process. In addition, based on interviews with teachers, it is known that the level of concentration of children increases after brain gym training.

Keywords: Brain Gym, Sang Tunas School, Student

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini merupakan tempat belajar anak sebelum memasuki sekolah dasar. Proses belajar di Pendidikan Anak Usia Dini menekankan dengan cara bermain. Anak belajar memahami konsep dengan cara bermain. Parameter perkembangan dan pertumbuhan anak ditunjukkan dengan kualitas kecerdasan anak. Kecerdasan tidak hanya berfokus pada akademis saja, tetapi kecerdasan dapat dilihat secara *multiple*. Ada delapan tingkat kecerdasan pada anak yaitu : (1) matematik-logika, (2) bahasa, (3) musikal, (4) visual spasial, (5) kinestetik, (6) interpersonal, (7) intrapersonal dan (8) naturalis. (Gardner, 2003). Seorang anak memiliki lebih dari satu kecerdasan, sehingga jika dikembangkan akan mempengaruhi kualitas tumbuh dan kembangnya.

Sang Tunas School adalah salah satu pendidikan anak usia dini yang berada di desa Pemecutan, Kecamatan Denpasar Barat. Sang Tunas School melakukan pendekatan dengan permainan dalam aktivitas pembelajaran, dengan tema berbeda setiap bulannya. Dalam aktivitas pembelajaran masih belum menerapkan brain gym. Aktivitas fisik yang diberikan hanya sebatas senam sehat gembira yang diterapkan sekali seminggu. Untuk mendukung proses perkembangan otak anak diperlukan adanya proses pembelajaran melalui stimulasi sensorik dan motorik.

Brain Gym merupakan salah satu stimulasi motorik dan sensorik yang dapat merangsang perkembangan otak anak. Brain Gym dapat membantu optimalisasi fungsi dari otak manusia. Brain Gym mampu memperlancar oksigenasi ke otak sehingga mampu meningkatkan ingatan, konsentrasi, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi (Dennison, 2005). Brain Gym bertujuan untuk membuka *channel* fisiologi otak sehingga meningkatkan kemampuan belajar. Brain Gym mampu meningkatkan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan

kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan gerak.

Berdasarkan penelitian, Brain gym terbukti meningkatkan kemampuan motorik anak TK (Milyanti, 2016). Dimana perkembangan motorik kasar disini nantinya akan membantu tumbuh kembang anak pada tahap selanjutnya. Penelitian yang dilakukan Nuryana, 2010 menyatakan Brain gym terbukti meningkatkan konsentrasi belajar anak. Dengan meningkatkannya konsentrasi belajar anak, diharapkan anak mampu mengikuti pembelajaran dengan baik dan mampu meningkatkan prestasi belajar anak. Hal tersebut sudah dibuktikan dari hasil penelitian Diana et al, 2016 yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada hasil belajar anak usia prasekolah setelah mengikuti program brain gym selama 1 tahun. Selain itu Brain gym juga mampu mengatasi kecemasan dan stres pada anak sekolah (Purwanto, 2009). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dirasa penting untuk memberikan brain gym kepada anak usia dini untuk meningkatkan tumbuh kembang.

Adapun permasalahan yang dihadapi mitra setelah dilakukan observasi dilapangan adalah: Siswa belum mampu mengaplikasikan brain gym dan Belum ada kegiatan brain gym dalam aktivitas pembelajaran di sekolah. Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengajarkan siswa dalam mengaplikasikan brain gym dan meningkatkan ketrampilan siswa dalam mengaplikasikan brain gym, serta adanya penerapan brain gym dalam proses pembelajaran di sekolah.

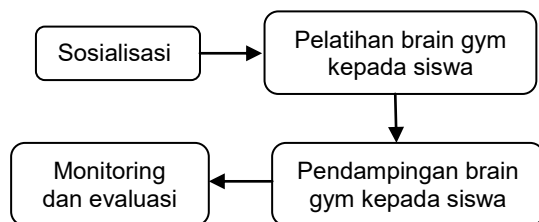
METODE

Tempat pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Jalan Hasanudin no 59, Pemecutan, Denpasar Barat.

Adapun pelaksanaan aktivitas pengabdian kepada masyarakat melalui program Kemitraan masyarakat dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut: 1) Sosialisasi pelaksanaan program pada mitra, 2) Pelatihan Brain

Gym kepada siswa PAUD, 3)Pendampingan Brain Gym dalam proses pembejaran siswa selama 1 minggu, 4)Monitoring Evaluasi Setelah program brain gym berjalan 1 bulan.

Komponen yang dievaluasi dalam kegiatan PKM Senam Otak Di Sang Tunas School adalah sebagai berikut : 1) Aspek Ketrampilan melalui form penilaian pre dan post test. Pre test dilaksanakan sehari setelah diberikan pelatihan brain gym dan post test dilakukan setelah 1 bulan aplikasi brain gym. 2) Penerapan Brain Gym dalam proses belajar siswa dengan melihat laporan kegiatan harian siswa selama proses pembelajaran.



Gambar 1. Tahapan pengabdian masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan Brain Gym kepada siswa disini diawali dengan sosialisasi kegiatan melalui kepada sekolah dan guru. Selama sosialisasi kepala sekolah dan guru sangat mendukung keberlangsungan program. Mereka menyambut baik kegiatan dan aktif melakukan koordinasi untuk menentukan tanggal pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan pelatihan dan pendampingan kepada siswa yang dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu pelatihan siswa TK B, pelatihan siswa TK A, dan pelatihan siswa kelompok bermain (KB). Pelatihan brain gym yang diberikan berbeda pada masing-masing kelompok, disesuaikan dengan usia anak. Selanjutnya setelah pelatihan dan pendampingan, tahap akhir dilakukan monitoring dan evaluasi untuk melihat keberhasilan dari program pengabdian ini.

Pelatihan Siswa TK B

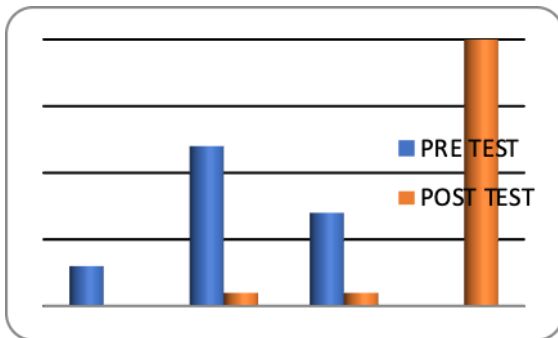
Pelatihan Brain Gym diberikan kepada 22 siswa TK B. Adapun gerakan yang diberikan disini berjumlah 10 gerakan, yaitu Minum Air, Saklar Otak, Tombol Bumi, Tombol Angkasa, Gerak silang, Kait Rileks, Titik Positive, Mengaktifkan tangan, Luncuran gravitasi, Angka 8 tidur. Respon anak sangat bervariasi pada saat diberikan pelatihan brain gym, mereka merasa senang, penasaran dan antusias dalam pelatihan. Pelatihan disini menggunakan aplikasi langsung yaitu siswa diberikan contoh cara aplikasi kemudian langsung mengikuti mengaplikasikan gerakan brain gym. Dalam pelatihan ini pengabdian dibantu oleh guru dalam memberikan pelatihan brain gym, karena nantinya guru yang akan melaksanakan kegiatan brain gym. Pelatihan ini berlangsung selama 30 menit, dan siswa masih membutuhkan pendampingan lebih dalam aplikasi brain gym. Banyak siswa yang masih membutuhkan arahan dan bantuan dalam mengaplikasikan gerakan brain gym. Setelah diberikan pelatihan selanjutnya dilakukan pendampingan terhadap siswa selama 1 minggu, hingga akhirnya siswa mampu mengaplikasikan dengan arahan minimal. Pendampingan ini dilakukan sebelum siswa melakukan proses pembelajaran di pagi hari kemudian dilanjutkan dengan proses pembelajaran harian.

Sehari setelah pelatihan, pengabdian melakukan pre test untuk mengukur tingkat ketrampilan siswa dalam mengaplikasikan brain gym. Pre test dilaksanakan dengan bantuan wali kelas untuk menilai tingkat ketrampilan anak dengan menggunakan kuisisioner yang telah dibuat oleh pengabdian. Setelah satu bulan siswa melaksanakan brain gym dalam proses pembelajaran, pengabdian dengan bantuan wali kelas melakukan monitoring dan evaluasi terhadap perkembangan ketrampilan siswa dalam mengaplikasikan brain gym.



Gambar 2. Pelatihan Brain Gym Siswa TK B

Berikut hasil evaluasi tingkat ketrampilan siswa TK B setelah pelatihan dan pendampingan.



Gambar 3. Hasil Ketrampilan Aplikasi Senam Otak Siswa TK B

Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa diawal setelah diberikan pelatihan senam otak kepada siswa, terdapat 3 siswa dalam kategori tidak terampil, 12 siswa dalam kategori

sedang, dan 7 siswa dalam kategori terampil. Hanya sebagian siswa TK B yang masuk dalam kategori terampil setelah diberikan pelatihan. Senam otak ini diaplikasikan setiap pagi sebelum memulai aktifitas belajar. Setelah satu bulan berjalan didapatkan peningkatan ketrampilan, yaitu 20 siswa (90%) memiliki kemampuan sangat terampil dalam mengaplikasikan senam otak.

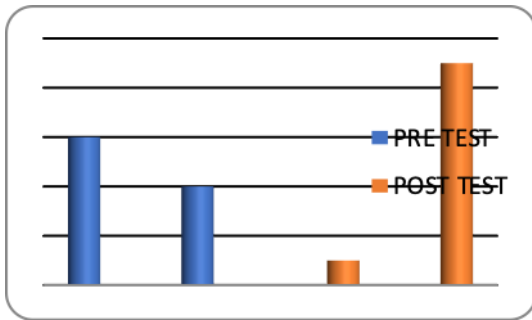
Pelatihan Siswa TK A

Pelatihan selanjutnya diberikan kepada 11 siswa TK A. Adapun urutan senam otak yang diaplikasikan sedikit berbeda dengan siswa TK B. Gerakan Senam Otak untuk siswa TK A antara lain: Minum Air, Saklar Otak, Tombol Bumi, Tombol Angkasa, Gerak silang, Kait Rileks, Titik Positive. Sama halnya seperti di TK B. Anak-anak TK A juga terlihat sangat antusias dan gigih mencoba aplikasi senam otak. Awal pemberian senam otak siswa mengalami sedikit kesulitan di beberapa gerakan, sehingga pengabdian dan guru kelas ikut membantu mengarahkan



Gambar 4. Pelatihan Brain Gym siswa TK A

Setelah dilakukan pelatihan selanjutnya dilakukan pendampingan selama 1 minggu. Monitoring dan Evaluasi untuk menilai tingkat ketrampilan siswa TK A dilakukan setelah 1 bulan melaksanakan program brain gym. Penilaian dilakukan oleh guru dengan indikator dalam bentuk kuisisioner yang sudah diberikan pengabdian. Adapun hasil ketrampilan siswa TK A dapat dilihat pada gambar 5.



Gambar 5. Ketrampilan Senam Otak Siswa TK A

Dari gambar dapat dilihat ketrampilan awal siswa TK A 60% adalah tidak terampil. Setelah dilakukan Senam Otak selama 1 bulan ketrampilan siswa mengalami kenaikan mengarah ke tingkat sangat terampil yaitu sebesar 90%.

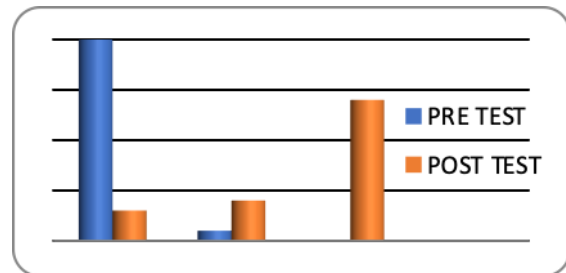
Pelatihan Siswa Kelompok Bermain (KB)

Pelatihan selanjutnya dilakukan pada siswa kelompok bermain (KB). Sebanyak 21 siswa KB diberikan pelatihan brain gym. Adapun gerakan brain gym yang diajarkan kepada siswa KB adalah tahap awal brain gym, mengingat usia dan kemampuan anak masih minimal. Gerakan yang diajarkan adalah gerakan dasar PACE, antara lain: Minum air, Saklar otak, Gerak silang dan Titik Positive. Siswa KB diawal mengamai kesulitan, guru serta pengabdi juga mengalami kesulitan dalam mengarahkan siswa, terutama siswa toddler yang masih berusia rata-rata 2,5 tahun. Namun, hal tersebut tidak mematahkan semangat guru dan pengabdi, dengan gigih kami tetap mengajari siswa hingga tahap akhir gerak senam otak. Proses pelatihan pada siswa KB membutuhkan waktu paling panjang, karena masing-masing siswa membutuhkan bantuan maksimal dalam mengaplikasikan brain gym.

Proses pendampingan pada siswa KB dilakukan selama 1 minggu. Setelah 1 bulan program brain gym berjalan selanjutnya dilakukan monitoring dan evaluasi terhadap ketrampilan siswa dalam aplikasi brain gym.



Gambar 6. Pelatihan Brain Gym Kepada Siswa KB



Gambar 7. Ketrampilan Brain Gym Siswa KB

Dari gambar diagram dapat dilihat peningkatan ketrampilan siswa KB dalam mengaplikasikan brain gym. Terlihat diawal program pengabdian 90% siswa KB tidak terampil dalam mengaplikasikan brain gym, dan memerlukan bantuan maksimal dari guru dan pengabdi. Namun setelah satu bulan tampak peningkatan dalam mengaplikasikan brain gym. Peningkatan terjadi pada level terampil sebesar 70%, level sedang sebesar 20% dan tidak terampil sebesar 10%. Pada siswa KB masih terdapat 10% siswa dengan tidak terampil mengaplikasikan brain gym, hal ini dikarenakan usia siswa yang baru 2,5 tahun sehingga masih memerlukan bantuan saat mengaplikasikan brain gym.

Selain peningkatan ketrampilan siswa dalam mengaplikasikan brain

gym, disini pengabdian juga melakukan evaluasi tentang penerapan brain gym dalam proses pembelajaran melalui laporan kegiatan belajar siswa. Dalam laporan kegiatan siswa menjelaskan bahwa brain gym sudah dimasukkan dalam kegiatan belajar, yaitu sebagai pemanasan di awal pembelajaran. Siswa akan mengaplikasikan brain gym terlebih dahulu selama 10-15 menit sebelum memulai pembelajaran setiap harinya. Dan berdasarkan observasi guru kelas menyatakan bahwa atensi dan konsentrasi anak meningkat setelah mengikuti program brain gym.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam pengabdian ini adalah siswa mampu mengaplikasikan brain gym dengan tingkat ketrampilan sangat terampil bagi siswa TK A dan TK B, serta tingkat ketrampilan terampil bagi siswa KB. Selain itu juga adanya penerapan brain gym dalam kegiatan belajar siswa di sekolah PAUD Sang Tunas.

DAFTAR PUSTAKA

Dennison & Gaul E.D. 2006; *Brain Gym And Me*. Jakarta : PT. Grasindo

Diana, Sulis; Matficha, Elyana; dan Adiesti, Ferilia. 2016. Senam Otak Meningkatkan Prestasi Belajar Anak Usia Pra Sekolah 4-6 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, Vol IX, No 3, hal144-147.

Gardner. 2003. *Multiple Intellegence*. Interaksa, Batam

Milyanti, A. Efa & Hasibuan, Rachman. 2016; Pengaruh Metode Brain Gym Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B. *Jurnal PAUD Teratai*, Volume 05, Nomor 03, hal 168-171.

Nuryana, Aryanti & Purwanto, Setiyo. 2010. Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, Volume 12, Nomor 1, hal 88-99.

Purwanto, Setoyi; Widyaswati, Ranita; dan Nuryanti. 2009. Manfaat Senam Otak (Brain Gym) Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Stres Pada Anak Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, Vol 2, No 1, hal 81-90.