

MENINGKATKAN MOTORIK DAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA DINI MELALUI STIMULASI BRAIN GYM DI TK NURUL HUDA AL BUKHARI DESA CIRANGKONG

Mulyanti Indriyani^a, Wawan Oktriawan^b, Miftachul Jannah^c
^{a,b,c} STAI DR. KH. EZ Muttaqien Purwakarta

indriyanimulyanti@gmail.com^a, wawanoktriawan70@gmail.com^b,
jannahmiftachul92@gmail.com^c

Abstract

Early Childhood Education (PAUD) is a place where children learn before entering primary school. Parameters of child development and growth are shown by the quality of child intelligence. Brain gym is an exercise that helps optimize the function of the human brain. Brain Gym aims to open the physiological channels of the brain thus improving the ability to learn. Braine gym is able to improve the concentration, attention, alertness and the ability of brain functions to perform motion planning. Nurul Huda Al Bukhari is an early childhood school located in the village of Cirangkong, Cibatu district of Purwakarta. So far observations at Nurul Huda Al Bukhari have not implemented brain gym motion stimulation in the learning process. The motor stimulation activity is just a happy healthy exercise that is performed once in a week. The purpose of the School of Public Devotion (KPM) is to improve the skills of PAUD students in applying brain gym and implementing brain gym in the learning process at Nurul Huda Al Bukhari. The methods used in this dedication program are through socialization, brain gym training to students, brainstorming, and monitoring evaluation activities. The results of this KPM activity are: Improvement of motoric and learning concentration of students in the application of brain gym stimulation in the learning process. Besides based on interviews with teachers, it is known that the concentration rate of the child increases after performing brain gym stimulation.

Keyword : *motor development, learning concentration, brain gym, early childhood*

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. TK Nurul Huda Al Bukhari merupakan pendidikan anak usia dini yang berada di desa Cirangkong, kecamatan Cibatu Kabupaten Purwakarta. Sejauh pengamatan di TK Nurul Huda Al Bukhari belum menerapkan stimulasi gerak *brain gym* dalam proses pembelajaran. Kegiatan stimulasi motorik hanya sebatas senam sehat gembira yang dilaksanakan sekali selama satu minggu. Tujuan dilaksanakan Kuliah Pengabdian Masyarakat (KPM) adalah meningkatkan ketrampilan siswa PAUD dalam mengaplikasikan *brain gym* dan menerapkan *brain gym* dalam proses pembelajaran di TK Nurul Huda Al Bukhari. Program diberikan kepada sekolah adalah pendampingan dan pemberian stimulasi *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 KPM ini adalah : Peningkatan motoric dan konsentrasi belajar siswa dalam penerapan stimulasi *brain gym* dalam proses belajar. Selain itu berdasar wawancara dengan guru, diketahui bahwa tingkat konsentrasi anak meningkat setelah melaksanakan stimulasi *brain gym*.

Kata Kunci : *perkembangan motoric, konsentrasi belajar, senam otak, anak usia dini*

1. **Pendahuluan**

Masa pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini merupakan masa yang penting dan sering disebut masa golden age. Stimulasi dini sangat dibutuhkan dalam perkembangannya untuk meningkatkan potensi anak. Oleh karena itu, diperlukan perhatian khusus agar anak dapat mengalami perkembangan yang optimal sesuai dengan usianya. Anak-anak pada usia dini memiliki kepribadian kreatif tersendiri. Namun, kreativitasnya bisa menurun setelah masuk di jenjang sekolah disebabkan karena pikiran dan ekspresi alaminya yang spontan, terbuka serta bebas kurang mendapat perhatian sehingga menjadikan anak-anak tidak dapat mengekspresikan perasaannya dengan tepat. Hal tersebut sangat disayangkan, karena anak usia dini memiliki kesempatan besar untuk mengembangkan dan mengungkapkan kreativitasnya dengan stimulus yang tepat secara maksimal.

Pendidikan Anak Usia Dini adalah tempat belajar anak sebelum memasuki sekolah dasar. Proses pembelajaran di lembaga PAUD harus dilaksanakan dengan menyenangkan untuk menstimulus setiap aspek perkembangannya. Perkembangan motorik adalah salah satu aspek perkembangan yang memiliki kemampuan untuk mengintegrasikan perkembangan aspek lain. Menurut UU Nomor 20 Tahun 2003 Bab I Pasal 1 Ayat 14 tentang pendidikan, pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun, yang dilakukan melalui rangsangan pendidikan yang membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak agar mereka siap untuk memasuki pendidikan lebih lanjut (Amalia et al., 2024).

Perkembangan motorik sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Tiga unsur yang menentukan dalam perkembangan motorik yaitu otak, syaraf, dan otot adalah tiga komponen yang sangat penting untuk perkembangan motorik. Ketika masing-masing komponen bekerja bersama, mereka berfungsi secara interaktif, artinya unsur-unsur yang satu saling berhubungan, membantu satu sama lain, dan bekerja sama untuk membuat gerakan yang lebih baik (fao, 2010). Setiap unsur dalam perkembangan anak memerlukan stimulasi yang tepat agar pertumbuhannya sesuai dengan usianya dan berkembang secara optimal. Salah satu metode yang dapat mengembangkan setiap aspek perkembangan anak usia dini adalah senam otak (brain gym).

Brain Gym adalah jenis olahraga yang membantu otak manusia berfungsi dengan lebih baik dan meningkatkan konsentrasi, fokus, kewaspadaan, dan kemampuan otak untuk merencanakan gerakan. Brain Gym dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, membuat mereka lebih fokus, dan mengurangi kecemasan. Peningkatan konsentrasi yang terjadi dapat diinduksi dengan melakukan Brain Gym untuk meningkatkan suplai O₂ ke otak, sehingga terjadi peningkatan daya ingat dan konsentrasi serta penurunan ketegangan (Pengabdian & Masyarakat, 2023). Di sekolah, Brain Gym bermanfaat untuk meningkatkan kretaitas guru dalam menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak. Menurut dennison, manfaat senam otak (Brain Gym) yaitu untuk merangsang kemampuan berbahasa dan meningkatkan daya ingat, tubuh menjadi lebih bersemangat, membuat anak menjadi lebih kreatif (Yuniarni, 2018). Untuk itu, dalam pembelajaran yang dilakukan guru diperlukan stimulasi yang tepat agar anak dapat berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran dan kebutuhan motoriknya terpenuhi. Salah satunya dengan melakukan senam otak (Brain Gym).

TK Nurul Huda Al Bukhari adalah salah satu TK yang berada di desa cirangkong kabupaten purwakarta yang belum mengetahui teori mengenai Brain Gym dan belum pernah mempraktekkan Brain Gym secara langsung di sekolahnya. Dengan diberikannya pengetahuan serta mempraktekkan secara langsung Gerakan-gerakan sederhana Brain Gym, diharapkan para guru di TK Nurul Huda Al Bukhari dapat menambah pengetahuan mereka tentang pentingnya pemberian stimulus kepada anak usia dini, salah satunya melalui Brain Gym dan hal tersebut diharapkan dapat menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kegiatan pembelajaran seutuhnya di TK Nurul Huda Al Bukhari, mengingat banyaknya manfaat yang dapat diperoleh anak setelah melakukan stimulasi melalui Brain Gym.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan kepada siswa di TK Nurul Huda Al Bukhari desa cirangkong yang terdiri dari kelompok A dan Kelompok B. waktu dan tempat pelaksanaan dilakukan selama kuliah pengabdian Masyarakat di desa cirangkong berlangsung yaitu selama 1 bulan dilaksanakan pada bulan february 2024 bertempat di TK Nurul Huda Al Bukhari. Adapun pelaksanaan aktivitas kuliah pengabdian Masyarakat melalui program kegiatan pemberian stimulai *Brain Gym* dilakukan dengan tah-tahap sebagai berikut :

- 1) Sosialisasi pelaksanaan program kepada pihak sekolah
- 2) Melakukan pendampingan serta memberikan stimulasi *Brain Gym* secara langsung kepada siswa dengan didampingi para guru
- 3) Pendampingan pembelajaran
- 4) Monitoring dan evaluasi setelah pemberian stimulasi *Brain Gym* berlangsung.

Adapun komponen yang di evaluasi dalam kegiatan kuliah pengabdian Masyarakat ini adalah aspek perkembangan motoric dan konsentrasi belajar siswa dan efektivitas penerapan stimulasi *Brain Gym* dengan melihat laporan kegiatan harian siswa selama proses pembelajaran.



Gambar 1. Pendampingan dan pemberian stimulasi *Brain Gym*

Penelitian ini merupakan penelitian deksriptif kualitatif, dimana umumnya disebut juga penelitian penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah atau natural setting (Muhadjir, 2000). Metode penelitian kualitatif deskriptif digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam. Suatu data yang mengandung makna. Makna adalah data yang sebenarnya, data yang pasti memiliki nilai dibalik data yang tampak. Oleh karena itu dalam penelitian kualitatif tidak menekankan pada

generalisasi melainkan lebih menekankan pada makna (Sugiyono, 2014). Pelaksanaan metode Participatory Action Research (PAR) melibatkan Masyarakat setempat dalam pelaksanaan penelitian (Anyon dkk, 2018). Ada tiga kegiatan dasar PAR yaitu kolaborasi melalui partisipasi, memperoleh pengetahuan, dan perubahan sosial. Tujuan metode ini adalah untuk mengetahui kebiasaan atau kegiatan sekelompok masyarakat tanpa mengkaji dan mengetahui apa yang terjadi dan tanpa memperbaiki tatanan sosial pada subyek penelitian (Kemmis & Nixon, 2014).

3. Hasil dan Pembahasan

Stimulasi Brain Gym kepada siswa diawali dengan sosialisasi program kegiatan yang akan dilaksanakan kepada kepala sekolah dan guru. Selama sosialisasi kepala sekolah dan guru sangat mendukung keberlangsungan program. Selanjutnya dilakukan pendampingan belajar serta pemberian stimulasi Brain Gym melalui Gerakan sederhana disertai music kepada siswa di TK Nurul Huda Al Bukhari yang terdiri dari kelompok A dan Kelompok B. setelah pendampingan dan pemberian stimulasi Brain Gym terakhir adalah melakukan monitoring dan evaluasi untuk melihat keberhasilan dari program pengabdian dengan memberikan stimulasi Brain Gym ini.

Pada pertemuan pertama peneliti mempraktekan secara langsung untuk melihat Tingkat konsentrasi serta perkembangan motoric siswa di TK Nurul Huda Al Bukhari, karena pembiasaan disana yang dirasa terlalu monoton sebelum masuk kelas dan kurangnya kreativitas guru untuk menstimulasi anak-anak untuk meningkatkan perkembangan motoric serta konsentrasi belajarnya yang membuat anak cepat merasa bosan saat mengikuti pembelajaran. Melihat pada hasil pertemuan pertama, banyak anak yang tidak mampu mengikuti Gerakan Brain Gym, disebabkan karena kurangnya konsentrasi yang menyebabkan anak tidak mampu mengikuti gerakan sederhana Brain Gym. Adapun Gerakan yang diberikan berjumlah 10 gerakan sederhana menyesuaikan lagu “wheels on the bus” yang populer dalam series cocomelon. Respon anak sangat bervariasi saat diberikan stimulasi Brain Gym, mereka merasa senang, penasaran dan antusias dalam pelaksanaan. Stimulasi ini dilakukan dengan aplikasi langsung yaitu anak diberikan contoh kemudian mengikuti mengaplikasikan Gerakan Brain Gym secara langsung.

Dalam pemberian stimulasi Brain Gym ini peneliti dibantu oleh guru karena yang akan memberikan stimulasi secara intens adalah guru disekolah TK Nurul Huda Al Bukhari. Pemberian stimulasi ini berlangsung selama 15 menit sebelum siswa masuk ruangan, banyak anak yang memerlukan pendampingan serta arahan dalam mengaplikasikan Gerakan sederhana Brain Gym karena Gerakan ini memerlukan konsentrasi dan koordinasi anggota tubuh yang tepat untuk menghasilkan Gerakan yang bergantian. Setelah pemberian stimulasi Brain Gym secara langsung oleh peneliti, selanjutnya dilakukan pendampingan terhadap siswa kurang lebih selama satu minggu, hingga siswa mampu mengaplikasikan dengan arahan minimal. Pendampingan dilakukan secara rutin setiap pagi sebelum siswa melakukan pembelajaran harian.

Tahap akhir dalam penelitian ini adalah melakukan monitoring dan evaluasi, peneliti dibantu oleh wali kelas yang menilai perkembangan motoric serta konsentrasi belajar setelah mengaplikasikan Brain Gym. Setelah beberapa waktu sekolah mengaplikasikan pemberian stimulus melalui Gerakan Brain Gym yang disertai lagu setiap pagi sebelum memulainya aktifitas belajar, kemampuan motoric anak dan konsentrasi belajar anak meningkat, terlihat saat anak selalu antusias memulai harinya untuk memulai Kegiatan Brain Gym dan secara tidak langsung mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar saat dikelas.

4. Kesimpulan

Dari kegiatan pemberian Brain Gym yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memiliki pengaruh positif bagi pihak sekolah dan siswa. Pendampingan belajar dengan pemberian stimulasi Brain Gym ini dapat membantu meningkatkan motoric serta konsentrasi belajar siswa di TK Nurul Huda Al Bukhari. Dengan adanya stimulasi Brain Gym dapat meningkatkan kerja otak kanan dan kiri pada siswa seimbang. Kegiatan ini berfokus pada siswa diberikan stimulasi setiap pagi sebelum melakukan aktivitas belajar harian, dengan melakukannya selama kurang lebih 15 menit dan dilakukan secara konsisten kegiatan ini dapat memberikan pengaruh positif bagi siswa. Meskipun terdapat beberapa hambatan dalam pelaksanaannya seperti jaringan internet kurang stabil, koneksi wireless dengan hp terputus, terkadang anak melakukan Gerakan Brain Gym dengan malas-malasan.

Kegiatan pemberian stimulasi Brain Gym ini dapat berjalan dengan baik dan berhasil mencapai output yang diharapkan dalam meningkatkan motoric dan konsentrasi belajar siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Siswa dapat lebih focus dan konsentrasi dalam mengikuti aktivitas pembelajaran, siswa terbiasa menggerakkan anggota tubuhnya dan mengkoordinasikannya dengan lebih baik, siswa dan guru mengetahui kegiatan yang menyenangkan untuk dilaksanakan, terbiasa melakukan Brain Gym sebelum memulai pembelajaran selama kurang lebih 15 menit. lebih antusias dan bersemangat kesekolah.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih setinggi tingginya ditujukan kepada pihak sekolah kepala sekolah serta para guru di TK Nurul Huda Al Bukhari di desa Cirangkong yang telah memberikan izin waktu dan tempat serta mendukung penuh program kuliah Pengabdian Masyarakat ini sehingga dalam pelaksanaannya dapat berjalan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Amalia, C., Nur, H. S., Vivi, H. H., Afrizha, C., Ramadhani, E., Anisa, R. N., & Zalia, K. (2024). PEKAN PANTAI LABU. 06, 23–29.
- Anyon, Y., Bender, K., Kennedy, H., & Dechants, J. (2018). A systematic review of youth participatory action research (YPAR) in the United States: Methodologies, youth outcomes, and future directions. *Health Education & Behavior*, 45(6), 865-878.
- fao. (2010). No Title66 עלון הנוטע, תמונת מצב. ענף הקיווי: (2), 39–37.
- Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2014). Introducing critical participatory action research. *The action research planner*, 1-31.
- Muhadjir, N. (2000). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Edisi IV, Penerbit Rake Sarasin, Yogyakarta.
- Pengabdian, J., & Masyarakat, K. (2023). *M u l i a*. 2(1), 8–14.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yuniarni, D. (2018). Manfaat Brain Gym Bagi Perkembangan Anak Usia Dini Di TK Kanisius Pontianak. *Jurnal Buletin Al-Ribaath*, 15(1), 54. <https://doi.org/10.29406/br.v15i1.1130>