



## Pelatihan Aplikasi Penerapan *Brain Gym* Pada Guru – Guru TK Taman Cahaya Siantar

*Edi Suprayetno*<sup>1</sup>, *Abdi Sugiarto*<sup>2</sup>, *Kurniawan Sinaga*<sup>3</sup>, *Fernando De Napoli Marpaung*<sup>4</sup>  
*Supriadi*<sup>5</sup>, *Indah Sari Liza Lubis*<sup>6</sup>

<sup>1,4,5</sup>STKIP Al – Maksu Stabat

<sup>2,6</sup>Universitas Tjut Nyak Dhien

<sup>3</sup>Universitas Pembangunan Panca Budi

[edisuprayetno@gmail.com](mailto:edisuprayetno@gmail.com)

### ABSTRAK

*Brain gym* merupakan kegiatan latihan senam otak yang dapat membantu mengoptimalkan fungsi dari otak manusia khususnya dalam meningkatkan motorik kasar, sensorik, konsentrasi dan mengurangi tingkat kecemasan pada anak. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas kemampuan guru – guru TK Taman Cahaya Siantar dalam mengajar khususnya dalam aplikasi penerapan *brain gym*. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pelatihan sesuai dengan kebutuhan mitra melalui tahapan analisis kebutuhan melalui survey, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Hasil dari kegiatan bahwa seluruh peserta pelatihan dapat mengaplikasikan *brain gym* dengan baik dan diharapkan nantinya dapat mengaplikasikan kepada siswa – siswa yang diajarnya sehingga dapat lebih meningkatkan hasil belajar. Selain itu antusias mitra dalam mengikuti kegiatan sangat tinggi terlihat dari hasil angket kuisioner kepuasan mitra yang menyatakan sangat setuju atau sangat puas sebesar 76,60%, serta ingin kembali dilibatkan dalam kegiatan sejenis dimasa yang akan datang.

**Kata Kunci:** Brain Gym, Optimalisasi Fungsi Otak

### ABSTRACT

*Brain gym* is a brain exercise activity that can help optimize the function of the human brain, especially in improving children's motor, sensory, concentration, as well as reducing anxiety levels. This community service activity aims to improve the teachers' teaching quality of TK Taman Cahaya Siantar, especially in the application of *brain gym*. The method used in this activity is training approach method which was based on the partners' need through the stages of needs analysis, survey, planning, implementation, and evaluation. The results of this activity showed that all participants can apply the *brain gym* well and are expected to be able to apply it to the students they teach so that they can further improve learning outcomes. In addition, the enthusiasm of partners in joining activities was very high, as it could be seen from the results of the partner's satisfaction questionnaire, who stated that they strongly agreed or were very satisfied by 76.60%, and really eager to be involved again in the same activities in the future.

**Keywords:** Brain Gym, Brain Function Optimization

## 1. PENDAHULUAN

Dalam proses pembelajaran hal terpenting yang harus dicapai seorang guru adalah bagaimana membekali peserta didik yang diajarnya mampu memahami konsep, fakta, serta intelektual yang dapat membangun kemampuan berpikir (Sugiarto, Armanto, Suprayetno & Kurniawan : 2021). Lebih lanjut Malawi (2013) menyatakan bahwa tercapainya tujuan pembelajaran bergantung pada proses yang dilalui anak (Malawi, 2013). Menurut Nuryana dan Purwanto (2010), salah satu faktor yang berpengaruh pada hasil belajar dalam proses pembelajaran adalah kemampuan konsentrasi yang baik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aviana (2015) menunjukkan bahwa konsentrasi merupakan suatu kemampuan yang dapat dinyatakan melalui perilaku, penguasaan, pemahaman dan penilaian atas hasil pembelajaran. Sugiyanto (dalam Nuryana & Purwanto, 2010) menjelaskan bahwa kemampuan konsentrasi adalah kemampuan memusatkan pemikiran atau kemampuan mental dalam menyortir informasi yang tidak diperlukan dan memusatkan perhatian hanya pada informasi yang dibutuhkan. Hal ini senada dengan pendapat Suprayetno, Sugiarto, Kurniawan, Fernando & Lestari (2021) yang menyatakan bahwa Salah satu faktor proses pembelajaran yang efektif membutuhkan konsentrasi belajar dari peserta didik. Kondisi fokus dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya adalah kemampuan intelegensi peserta didik itu sendiri.

Menurut Surya (dalam Hidayati, 2014), konsentrasi adalah pemusatan daya pikir dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dan mengabaikan segala hal yang tidak berkaitan dengan objek yang dipelajari. Konsentrasi merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh (Nuryana & Purwanto, 2010). Hakim (2002) mengemukakan bahwa kemampuan konsentrasi sebagai suatu proses pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu dimana dalam berkonsentrasi diperlukan usaha keras agar segenap perhatian panca indera dan pikiran hanya terfokus pada satu hal saja.

TK Taman cahaya Siantar adalah salah satu pendidikan anak usia dini yang berada di Jl. Sisingamangaraja No.171, Bah Kapul, Siantar Sitalasari, Kota Pematang Siantar, Sumatera Utara. TK Taman Cahaya Siantar dalam melakukan proses kegiatan pembelajaran melalui pendekatan permainan dalam aktivitas pembelajaran berbasis tema. Dalam aktivitas pembelajaran dan bermain masih belum menerapkan brain gym. Aktivitas fisik yang diberikan hanya sebatas senam sehat gembira yang diterapkan sekali seminggu setiap hari jum'at pagi. Stimulasi sensori dan motoric sangat dibutuhkan dalam perkembangan otak anak.

Menurut Dennison (2005) *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. Brain Gym bertujuan untuk membuka channel fisiologi otak sehingga meningkatkan kemampuan belajar. Brain Gym mampu meningkatkan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan

Lebih jauh Harini (2010) menyatakan *Brain gym* otak adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. *Brain gym* merupakan serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan

dan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan keseluruhan otak.(Dennison : 2009)

Gerakan *brain gym* meliputi gerakan menyebrangi garis tengah (*the midline movement*), gerakan meregangkan otot (*lengthening activities*), dan gerakan meningkatkan energi dan sikap penguatan (*energy exercises and deeping attitudes*) dimana gerakan dalam *brain gym* ini sederhana dan bisa dilakukan pada saat bermain (Abiyoga, Putra, & Indira, 2017). Manfaat yang diperoleh dari melakukan *brain gym* bermacam-macam salah satunya adalah untuk memberikan perhatian pada situasi yang sedang dihadapi (Nugroho, 2009). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nuryana dan Purwanto (2010) juga menunjukkan bahwa *brain gym* dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. Penelitian lainnya seperti yang dilakukan oleh Harini (2010) terkait pengaruh *brain gym* terhadap perubahan perilaku pada anak ADHD menunjukkan hasil bahwa perhatian menjadi lebih baik, aktivitasnya lebih terkontrol, dan perilaku impulsif berkurang.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pelatihan Aplikasi Penerapan Brain Gym Pada Guru – Guru TK Taman Cahaya Siantar dilaksanakan melalui program Kemitraan masyarakat, dengan tahapan kegiatan: 1) Survey awal guna mencari kebutuhan mitra, 2) Sosialisasi pelaksanaan program pada mitra, 3) Pelatihan Aplikasi Brain Gym kepada guru – guru TK Taman Cahaya Siantar melalui presentase oleh nara sumber, pemutaran video dan demonstrasi oleh tim 4) Kegiatan praktek dan 5) Pengambilan angket tanggapan mitra atas kegiatan pelatihan.

Kegiatan dilaksanakan selama 2 hari, dimana pada hari pertama tim melakukan survey lokasi dan menggali informasi dari mitra tentang kebutuhan dan masalah – masalah yang dihadapi guru dalam proses pembelajaran. Survey dilakukan pada tanggal 1 Nopember 2021. Tim diterima oleh langsung kepala sekolah ibu Nur Asni Lubis,S.Pd. Dari hasil diskusi diperoleh informasi bahwa ada 7 orang guru yang mengajar di TK Taman Cahaya Siantar dan masalah yang sering dihadapi guru adalah tingginya harapan dan keinginan orang tua siswa yang berharap bahwa anak – anak mereka harus mampu membaca dan berhitung dengan lancar setelah menyelesaikan pembelajaran. Hal ini tentunya sangat bertolak belakan dengan prinsip pembelajaran pada anak usia dini yang menekankan pada proses kegiatan belajar dan bermain.

Kegiatan pelatihan disepakati dilaksakan pada hari Sabtu tanggal Setelah disepakai bentuk kegiatan dan waktu kegiatan Tim melakukan kegiatan Pelatihan Aplikasi Brain Gym kepada 7 orang guru yang dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 12 Nopember 2022. Kegiatan diikuti oleh 7 orang guru diawali dengan acara pembukaan yang dibuka oleh kepala sekolah kemudian dilanjutkan dengan kegiatan presentase nara sumber yang dimulai pada pukul 09.00 sampai dengan pukul 16.30. Rangkaian kegiatan pelatihan meliputi kegiatan: a) pelatihan dengan sistem presentase oleh nara sumber melalui kegiatan menonton video, mencontohkan dan melakukan gerakan – gerakan brain gym, b) kegiatan tanya jawab setelah presentase, d) kegiatan Simulasi, dimana mitra diminta untuk mempraktikkan gerakan – gerakan brain gym dengan diikuti oleh seluruh peserta. Angket umpan balik atas kegiatan diberikan kepada seluruh peserta pada akhir sesi kegiatan dengan tujuan untuk melihat umpan balik dari kegiatan yang dilaksanakan serta tindak lanjut dari kegiatan tersebut dimasa yang akan datang.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Memahami kesulitan dan kebutuhan mitra merupakan kegiatan awal yang dilakukan tim sebelum melakukan kegiatan Pelatihan Brain Gym kepada guru – guru. Kegiatan pelatihan diikuti oleh seluruh guru dan kepala sekolah dengan antusias. Pelatihan Brain Gym diikuti oleh seluruh

guru dan kepala sekolah. Nara sumber memberikan contoh – contoh gerakan brain gym seperti Minum Air, Saklar Otak, Tombol Bumi, Tombol Angkasa, Gerak silang, Kait Rileks, Titik Positive, Mengaktifkan tangan, Luncuran gravitasi, Angka 8 tidur.

Selama pelatihan berlangsung peserta memberikan respon dan tanggapan secara bervariasi. Rasa senang, penasaran dan antusias sangat terlihat jelas pada diri setiap peserta. Dalam kegiatan pelatihan ini nara sumber langsung memberikan contoh – contoh aplikasi penggunaan brain gym pada saat proses pembelajaran. Berikut ini gambar menunjukkan suasana kegiatan penjelasan tentang materi oleh narasumber seperti pada gambar 1 berikut.



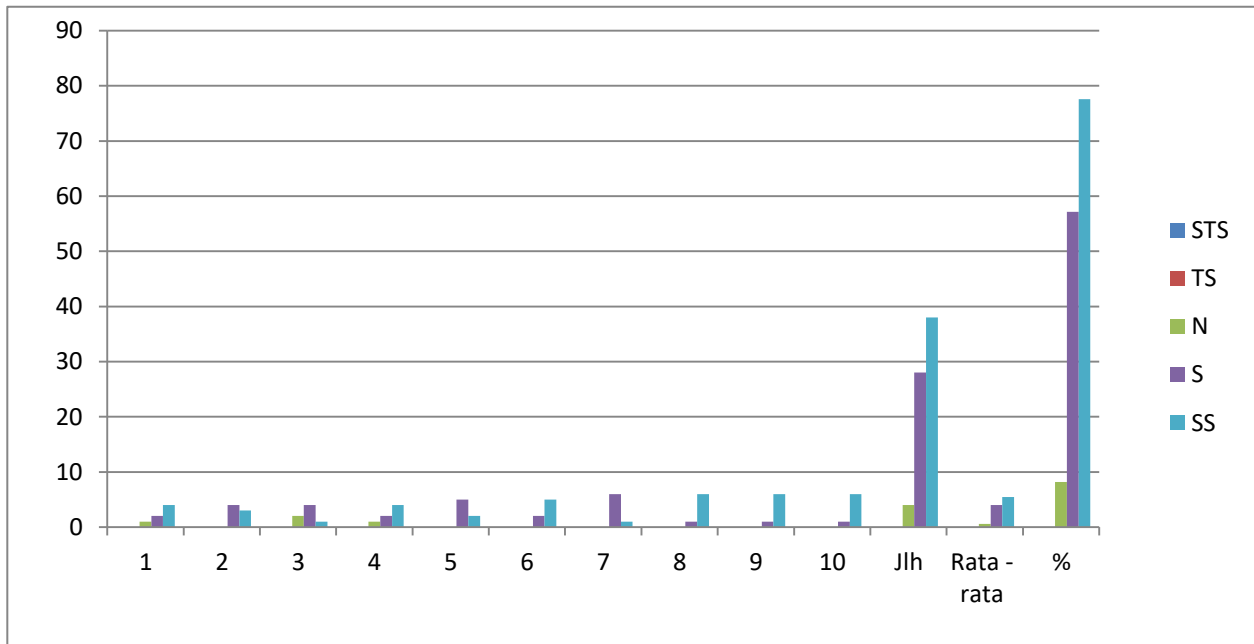
**Gambar 1. Nara sumber Sedang Menjelaskan Materi Pengabdian**

Setelah diberikan contoh – contoh aplikasi brain gym peserta diberikan kesempatan untuk mempraktekkan gerakan – gerakan brain gym dengan dipandu oleh nara sumber dan tim sampai seluruh peserta mampu mengaplikasikan gerakan gerakan brain gym. Pada akhir sesi pelatihan peserta diberikan angket kuisisioner kepuasan untuk mengukur tingkat ketertarikan dan pemahaman peserta atas materi yang diberikan untuk selanjutnya dijadikan bahan kegiatan tindak lanjut dimasa yang akan datang. Berikut ini gambar menunjukkan suasana kegiatan peserta sedang mengisi angket kuisisioner kepuasan dan tanggapan mitra terhadap kegiatan pengabdian seperti pada gambar 2 berikut.



**Gambar 2. Peserta Pelatihan Sedang Mengisi Angket Kuisisioner**

Gambar berikut menunjukkan hasil tanggapan mitra terhadap kegiatan pelatihan serta tingkat minat dan kepuasan atas kegiatan pelatihan



**Gambar 3. Tanggapan Mitra Terhadap Kegiatan Pengabdian**

Terlihat jelas bahwa rasa sangat setuju dan senang peserta pada kegiatan pelatihan cukup tinggi dimana 76,60% peserta menyatakan sangat setuju atau puas dengan kegiatan tersebut dan berharap untuk dapat dilibatkan kembali pada kegiatan yang sama dimasa yang akan datang.

#### 4. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pelatihan ini dapat disimpulkan bahwa guru – guru dapat mengaplikasikan *brain gym* dengan baik dan diharapkan nantinya dapat mengaplikasikan kepada siswa – siswa yang diajarnya sehingga dapat lebih meningkatkan hasil belajar. Selain itu antusias mitra dalam mengikuti kegiatan sangat tinggi terlihat dari hasil angket kuisioner kepuasan mitra yang menyatakan sangat setuju atau sangat puas sebesar 76,60%, serta ingin kembali dilibatkan dalam kegiatan sejenis. Materi yang disampaikan tentang *brain gym* yang diberikan akan diaplikasikan oleh mitra dalam kegiatan pembelajaran guna untuk mengoptimalkan perkembangan perkembangan anak khususnya pada aspek motorik dan sensorik. Diharapkan kepada mitra agar secara berkala dan berkesinambungan terus melakukan kegiatan sejenis dengan mitra agar dapat mencapai tujuan pembelajaran yang optimal.

#### DAFTAR PUSTAKA

Abiyoga, A., Farhandika, P., & Ayu, I. (2017). Pengaruh *Brain Gym* terhadap Peningkatan Kemampuan Anak Usia Pra Sekolah di TK Tunas Harapan Desa Pagaruyung Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu. *Jurnal Darul Azhar*, 3(1), 1-10.

- Armanto, Suprayetno, Kurniawan & Sugiarto (2021), Pelatihan penyusunan instrumen penilaian berbasis HOTS Bagi Guru SD IT Taman Cahaya Siantar. Reswara : jurna Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol 2 No. 2 . 379 – 386. DOI : [10.46576/rjpkm.v2i2.1225](https://doi.org/10.46576/rjpkm.v2i2.1225)
- Aviana. R. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Daya Pemahaman Materi pada Pembelajaran Kimia di SMA Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains UNIMUS*, 3(1), 30-33. DOI: <https://doi.org/10.26714/jps.3.1.2015.30-33>
- Dennison, P.E & Dennison, G.E. (2009). *Brain Gym*. Jakarta: PT Grasindo.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*, Jakarta: Puspa Swara.
- Harini, D. (2010). Pengaruh Senam Otak terhadap Perubahan Perilaku Anak *Attention Defifict Hyperactive Disorder* (ADHD) Penelitian *QuasyExperimental* di Sekolah Anak Bermasalah (SAB) Harapan Aisyiyah Mojokerto. *Jurnal Hospital Majapahit*, 2(1),1-12. DOI: <https://doi.org/10.55316/hm.v2i1>
- Hidayati, R. (2014). Peran Konselor Sekolah dalam Meningkatkan Konsentrasi pada Siswa Hiperaktif (ADHD). *Jurnal Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muria Kudus*, 4(1). DOI : <https://doi.org/10.24176/re.v5i1.431>
- Malawi, I. (2013). Pengaruh Konsentrasi dan Kemampuan Berpikir Kritis terhadap Prestasi Belajar IPS Siswa Kelas V SDN Manisrejo 1 Kabupaten Magelang. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 3(2), 118-130. <http://doi.org/10.25273/pe.v3i02.272>
- Nugroho, Y. (2009). Efek *Brain Gym* dalam Meningkatkan Perhatian Anak *Attention Defifict Disorder* (ADD). *Jurnal Psikohumanika Unoversitas Setia Budi*. Retrieved from [setiabudi.ac.id](http://setiabudi.ac.id). accessed from : <https://adoc.pub/efek-brain-gym-dalam-meningkatkan-perhatian-anak-attention-d.html>
- [Nuryana, A., & Purwanto, S. \(2010\). Efektivitas \*Brain Gym\* dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak. \*Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi\*, 12\(1\), 88- 99. DOI: https://doi.org/10.23917/indigenous.v12i1.1558](https://doi.org/10.23917/indigenous.v12i1.1558)
- Suprayetno,Sugiarto, Kurniawan, Fernando, Supriadi, Lestari & Rosmen (2021), Pelatihan Ice breaking Dalam Upaya Optimalisasi Kegiatan Awal Pembelajaran Di Kelas Pada Guru – Guru SMA Negeri 1 Gebang. *Jurnal Penabdian Masyarakat STKIP Al – Maksu*, Vol. 2 No.2, Hal 95 – 101 accessed on <https://www.jurnal.stkipalmaksum.ac.id/index.php/jpkm/article/view/216>