

**PENGARUH METODE BRAIN GYM DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENINGGAT PADA ANAK USIA 4-5 TAHUN****Syiva Nurul'Ain<sup>1</sup>, Arifah A Riyanto<sup>2</sup>, Ririn Hunafa Lestari<sup>3</sup>**<sup>1</sup> Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP )Siliwangi, Cimahi.<sup>2</sup> Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP )Siliwangi, Cimahi.<sup>3</sup> Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP )Siliwangi, Cimahi.<sup>1</sup>syivanurulain4@gmail.com <sup>2</sup>arifahastim@yahoo.com <sup>3</sup>ririnhunafa@ikipsiliwangi.ac.id**ABSTRACT**

Early Childhood according to experts mention the golden age period, a time when the period is sensitive to good stimuli for its development. Any stimulation given to children and accepted by children will give birth to a new connection. The strength of a child's automatic brain cell network will spur aspects of a child's development to be more developed such as cognitive, social-emotional, creativity, language, and so on. Therefore, many programs are currently being developed which aim to stimulate an increase in cognitive function, one of which is Brain Gym. To find out the effect of the brain gym on an exercise program that focuses on specific physical activities to activate brain function, thereby increasing cognitive performance and making it easier to receive learning. This research is an experimental research with quassy experiment research design (quasi-experiment) with respondents as many as 32 respondents divided into two groups, namely, the experimental group (n = 16) and the control group (n = 16). The results showed that children in the brain gym experimental group had a higher posttest score of 44 than 32 points from the pretest value while the control group actually experienced a slight decline in the average value of 33 points lower in the posttest value of the experimental group. The results of the pretest t-test are 0.074, so the value is more than 0.05, meaning there is an increase in ability to remember. While it is seen that the significance value is 0.000, the significance is <0.05 so that H<sub>0</sub> is rejected, which means there is a difference between the experimental class and the control class . Brain gym has an influence on cognitive function in children significantly compared to the control group without treatment brain gym.

Keywords: Ability to Remember, Brain Gym Methods, Early Childhood.

**ABSTRAK**

Setiap rangsangan yang diberikan kepada anak akan diterima oleh anak untuk menghasilkan jaringan otak yang baru. Kuatnya jaringan sel otak anak, otomatis akan memacu aspek-aspek perkembangan anak menjadi semakin berkembang seperti kognitif salah satunya kemampuan daya ingat. Salah satu kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan fungsi kognitif adalah Brain Gym. Berdasarkan pernyataan tersebut, tujuan dari penelitian ini Untuk mengetahui pengaruh brain gym terhadap kemampuan mengingat anak usia 4-5 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian quassy experiment dengan responden sebanyak 32 responden yang dibagi kedalam dua kelompok yaitu, kelompok eksperimen (n=16) dan kelompok kontrol (n=16). Hasil uji t-tes pre test adalah 0,074 dengan demikian nilai tersebut lebih dari 0,05 artinya ada peningkatan kemampuan mengingat yang dilihat dari nilai signifikansi 0.000 < 0,05 sehingga H<sub>0</sub> ditolak yang berarti terdapat perbedaan kemampuan akhir antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Maka dari itu metode brain gym memiliki pengaruh terhadap kemampuan mengingat pada anak dibandingkan dengan kelompok kontrol tanpa treatment brain gym, sehingga metode brain gym dapat dijadikan alternatif metode pembelajaran dalam mengembangkan kemampuan mengingat anak usia 4-5 tahun.

Kata Kunci: Kemampuan Mengingat, Metode *Brain Gym*, Anak Usia Dini.

## PENDAHULUAN

Dalam masa *golden age* ini anak mengalami cukup sulit berkonsentrasi sedangkan konsentrasi ini mempengaruhi kemampuan mengingatnya. Dalam hal mengingat yang kuat sangat lah dibutuhkan dalam kehidupan dan belajar, daya ingat anak dalam mengingat perlu dilatih sejak dini. Misalnya dalam mengingat huruf abjad. Daya ingat anak ada yang standar tapi ada juga yang sulit. Meskipun sudah diulang-ulang, belum hafal juga. Pada penelitian ini peneliti fokus terhadap neurologi, terbukti bahwa 50% kapasitas kecerdasan anak terbentuk pada kurun waktu 4 tahun pertama sejak kelahirannya. Kuatnya jaringan sel otak anak otomatis akan memacu aspek-aspek perkembangan anak menjadi semakin berkembang seperti kognitif, sosial-emosional, kreativitas, bahasa, dan lain sebagainya. Saat ini banyak dikembangkan berbagai program yang bertujuan untuk menstimulasi peningkatan fungsi kognitif yang akan berdampak kepada peningkatan kualitas hidup lanjut usia (lansia). Salah satu program yang saat ini banyak diperkenalkan yaitu *Brain Gym*. *Brain gym* adalah suatu program latihan yang berfokus pada kegiatan fisik yang spesifik untuk mengaktifkan fungsi otak, sehingga meningkatkan kinerja kognitif dan membuat lebih mudah dalam menerima pembelajaran.

*Brain gym* awalnya lebih banyak dikenalkan kepada kelompok usia anak-anak, yang biasa digunakan oleh guru sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan konsentrasi siswanya sehingga diharapkan kedepannya dapat berdampak pada peningkatan prestasi akademik anak didiknya.

Salah satunya metode yang dapat meningkatkan kemampuan mengingat anak adalah dengan senam otak atau *brain gym*. Senam otak merupakan

serangkaian latihan gerak sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar. Gerakan-gerakan senam ringan yang dilakukan dalam *brain gym* seperti melalui olah tangan dan kaki yang dapat memberikan stimulasi ke otak. Stimulasi itulah yang akan meningkatkan perkembangan kognitif anak.

Menurut (Dennison, 2008) manfaat senam otak yaitu kemampuan berbahasa dan daya ingat meningkat, menjadi lebih bersemangat, lebih kreatif dan efisien, serta merasa lebih sehat karena stress berkurang. Senam otak ini melatih otak bekerja dengan melakukan gerakan pembaruan (*reform*) dan aktivitas *brain gym*. Dalam upaya menghasilkan pendidikan anak yang bagus dan optimal, terutama dalam aspek perkembangan kognitif anak, peneliti harus memahami masalah-masalah yang kerap terjadi pada individu anak dari berbagai sudut.

Dalam realitas keadaan yang ada dilapangan sudah sering kita temukan yaitu masalah-maslaah kognitif yang dihadapi anak-anak. Masalah yang umum ditemukan adalah sulitnya menghafal dan mengingat (Jumiatin, 2017 p. 21)

Berdasarkan hasil observasi awal dengan guru kelompok B TK di Kabupaten Bandung Barat, diperoleh informasi tentang kondisi kemampuan mengingat anak di kelompok B masih jauh dari harapan. Seperti pada mengingat pembelajaran yang sudah dilaksanakan ketika evaluasi dalam pembelajaran sangatlah rendah. Mengetahui adanya kondisi diatas peneliti mencoba mendeteksi apa saja yang menjadi penyebab rendahnya kemampuan mengingat di TK tersebut, antara lain disebabkan pembelajaran yang tidak menyenangkan yang membuat anak jenuh sehingga tidak rileks dalam mengikuti pembelajaran dan metode yang digunakan kurang

tepat, sehingga menyebabkan kemampuan mengingat anak menjadi rendah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah yang dapat dijelaskan dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh metode brain gym terhadap kemampuan mengingat anak usia 4-5 tahun?. Melalui penelitian ini tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menginformasikan kepada orang tua, pendidik dan calon pendidik pengaruh metode brain gym terhadap kemampuan mengingat anak usia 4-5 tahun.

Dari uraian diatas, sangatlah menarik dan perlu dilakukan suatu metode eksperimen mengenai metode alternatif dalam proses pembelajaran. Dalam upaya mencetak anak usia dini yang baik maka pendidik sangat perlu menggunakan metode pembelajaran yang tepat. Diantara banyaknya metode yang digunakan disuatu lembaga sekolah dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar untuk meningkatkan kognitif terutama dalam meningkatkan kemampuan mengingat pada anak usia dini yaitu melalui penggunaan metode *brain gym* yaitu suatu program latihan yang berfokus pada kegiatan fisik yang spesifik untuk mengaktifkan fungsi otak, sehingga meningkatkan kinerja kognitif dan membuat lebih mudah dalam menerima pembelajaran.

## METODOLOGI

Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis metode eksperimen, dengan desain penelitian *quasy experiment* (eksperimen semu). Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan menggunakan desain kelompok kontrol non-ekuivalen (*the nonequivalent grup design*) pada kuasi eksperimen ini subjek tidak di kelompokkan secara acak, tetapi peneliti

menerima keadaan subjek seadanya menurut Ruseffendi (2010: 52).

Pada penelitian ini digunakan dua kelas. Kelas yang pertama sebagai kelas eksperimen yang akan menerima *treatment* sebanyak 16 anak diberikan pembelajaran yang menggunakan metode *brain gym*, sedangkan kelas kedua sebagai kelas kontrol sebanyak 16 anak dengan menggunakan pembelajaran biasa (konvensional)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian yang telah dilaksanakan sebuah Taman kanak-kanak (TK) dengan populasinya adalah  $\frac{1}{2}$  dari populasi kelas B di TK tersebut. Dua kelas yang menjadi sampel penelitian ini adalah kelas B3 sebagai kelas eksperimen dan B4 sebagai kelas kontrol. Banyak anak di kelas eksperimen adalah 16 anak dan kelas kontrol 16 anak,

Pembelajaran yang dilaksanakan sebanyak delapan pertemuan, pada masing-masing kelas dan pembelajaran yang diambil adalah pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan mengingat anak dan setiap hari nya berganti tema, pembelajaran tersebut dipilih diantara pembelajaran yang ada pada semester genap, pembelajaran itulah yang dianggap paling cocok dilakukan penelitian dengan menggunakan metode *brain gym*. maka akan disajikan deskripsi statistik untuk hasil skor *pretest* dan skor *posttest* kemampuan mengingat anak usia dini pada kelas eksperimen dan kelas kontrol dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Deskripsi Data mengingat**

Variabel	Kelas eksperimen		Kelas kontrol		
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	
N	16	16	16	16	
Kemampuan mengingat	Nilai Max	33	44	36	36
	Nilai Min	15	32	22	22
	Rata-rata	25.8	38.4	28.5	29.9
	StDev	6.21	5.27	3.48	3.30

Pada Tabel 1 diperoleh rata-rata tes kemampuan awal untuk kelas eksperimen dan kelas kontrol berbeda sebesar 2,7 Simpangan baku kemampuan awal kelas eksperimen lebih besar dibandingkan kelas kontrol, sehingga kelas kontrol lebih menyebar.

Pada tabel tersebut juga terlihat rata-rata postes kelas eksperimen dan kelas kontrol berbeda sebesar 8,5 Kelas eksperimen rata - ratanya lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Pada kelas eksperimen mempunyai simpangan baku lebih besar dibandingkan kelas kontrol. Dapat dilihat bahwa kelas eksperimen memiliki rata - rata kemampuan berhitung permulaan yang lebih tinggi dan penyebarannya lebih kecil dibandingkan kelas kontrol.

**Tabel 4.7**

**Hasil Uji Mann Whitney Data Posttest Kemampuan Mengingat Anak**

Kelas	Sig (2-tailed)	Interpretasi
Eksperimen	0.000	H <sub>0</sub> Ditolak
Kontrol		

Berdasarkan Tabel 4.3 terlihat bahwa nilai Signifikansi 0.000, maka Signifikansi < 0,05 sehingga H<sub>0</sub> ditolak yang berarti terdapat perbedaan kemampuan akhir antara kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak di kelompok eksperimen dengan *brain gym* memiliki nilai rata-rata posttes yang lebih tinggi 44 dari 32

poin dari nilai pretes sedangkan kelompok kontrol justru mengalami sedikit penurunan nilai rata-rata 33 poin lebih rendah pada nilai posttestnya kelompok eksperimen. Hasil uji t-tes pretest adalah 0,074 dengan demikian nilai tersebut lebih dari 0,05 artinya ada peningkatan kemampuan mengingat. Sedangkan terlihat bahwa nilai Signifikansi 0.000, maka Signifikansi < 0,05 sehingga H<sub>0</sub> ditolak yang berarti terdapat perbedaan kemampuan akhir antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. *Brain gym* memiliki pengaruh terhadap fungsi kognitif pada anak secara bermakna dibandingkan dengan kelompok kontrol tanpa treatment *brain gym*.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil yang telah dikemukakan sebelumnya, hasil tes awal kemampuan mengingat anak usia dini kelas eksperimen terdapat perbedaan secara signifikan dibandingkan dengan hasil kemampuan mengingat anak usia dini kelas kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan mengingat anak usia dini antara kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Pembelajaran menggunakan metode *brain gym* anak dapat meningkatkan kemampuan mengingatnya. Sebelum melakukan senam otak Froggy Dance disarankan bagi anak untuk melakukan beberapa hal yang dikenal dengan istilah PACE (*Positive, Active, Clear dan Energetic*), karena dengan gerakan PACE akan membantu anak mengurangi kecemasan anak dan membuat anak berada dalam kondisi yang santai. (Dennison, 2008).

Dari hasil pengamatan penelitian faktor penyebab meningkatnya kemampuan mengingat yang disebabkan oleh metode *brain gym* adalah perlakuan yang berbeda antara kelas eksperimen dengan kelas kontrol. Pembelajaran

seperti ini sangat efektif membuat anak aktif karena kegiatan pembelajaran seperti ini tidak terpusat kepada guru, disini guru sebagai fasilitator dan anaklah yang menjadi pemeran utama dalam kegiatan.

Menurut Paquette (dalam Dennison, 2008) meneliti pengaruh *brain gym* terhadap cara cepat membaca untuk anak usia 10 tahun, dengan *treatment* gerakan *brain gym* yang penuh dengan kesabaran dan keramahannya sehingga membuat seorang murid berkembang dalam membaca nya hanya dengan memanfaatkan gerakan sederhana dari *brain gym* yang membuat anak 10 tahun yang tidak bisa apa-apa menjadi pandai membaca.

Sedangkan yang menjadi pembeda antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah bahwa ternyata *brain gym* itu bisa di terapkan di anak usia 5-6 tahun dengan melibatkan gerakan PACE yang menjadi kan titik utama dalam proses tahap awal *brain gym*, sehingga menghasilkan pengaruh yang baik dalam meningkatkan kemampuan mengingat anak usia 5-6 tahun.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Metode *Brain Gym* dalam meningkatkan kemampuan mengingat anak usia 5-6 tahun di kelompok B, diperoleh hasil dari uji perbedaan *mann whitney posttest* yang menunjukkan bahwa nilai kemampuan mengingat anak usia dini yang pembelajarannya menggunakan metode *brain gym* lebih baik daripada yang pembelajarannya menggunakan pembelajaran biasa yang dilakukan disekolah. Karena pada hasil data menunjukkan bahwa kelas eksperimen dan kelas kontrol memiliki perbedaan. Dengan demikian, pencapaian

kemampuan mengingat anak usia dini untuk kelas eksperimen lebih baik dibandingkan dengan kelas kontrol. hasil setelah sebanyak delapan kali pertemuan dikelas bahwa kelas eksperimen memiliki peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelas kontrol.

Dari hasil pengamatan penelitian faktor penyebab meningkatnya kemampuan mengingat yang disebabkan oleh metode *brain gym* pembelajaran seperti ini sangat efektif membuat anak aktif karena kegiatan pembelajaran seperti ini tidak terpusat kepada guru, disini guru sebagai fasilitator dan anaklah yang menjadi pemeran utama dalam kegiatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dennison, P.E & Dennison, G.E. (2004). *Buku Panduan Lengkap Brain Gym (Senam Otak)*. Jakarta: Grasindo.
- Jumiatin, D. (2018) *Memahami Permasalahan Anak Usia Dini*, Jatinangor. Alqaprint Jatinangor, Sumedang.
- Ruseffendi, E. T. (2006). *Pengantar kepada Membantu Guru Mengembangkan Kompetensinya dalam Pengajaran Matematika untuk Meningkatkan CBSA*. Bandung: Tarsito.
- Ruseffendi, E. T. (2010). *Dasar-dasar Penelitian Pendidikan dan Bidang Non-Eksakta Lainnya*. Bandung: Tarsito.
- Walgito, Bimo. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: CV Andi Offset