



Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Motorik Kasar Melalui Brain Gym Pada Anak Usia Dini Kelompok B Di PAUD Al Muqoddim Palembang

Kris Khairunisa^{1✉}, Taty Fauzi^{2✉}, Dessi Andriani^{3✉}

¹ Program Studi Pendidikan anak Usia Dini Universitas PGRI Palembang

Email : kriskhairunisa06@gmail.com

² Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas PGRI Palembang

Email : taty.fauzy@yahoo.co.id

³ Program Studi Pendidikan anak Usia Dini Universitas PGRI Palembang

Email : dessiandriani@gmail.com

Kata Kunci

Metode Brain Gym,
Perkembangan, Motorik
Kasar

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan perkembangan motorik anak usia Dini melalui metode pembelajaran dengan metode *Brain Gym*. *Brain Gym* atau senam otak adalah latihan gerak sederhana yang dilakukan untuk memudahkan kegiatan. Rangkaian gerakan yang dilakukan diharapkan dapat memperbaiki konsentrasi belajar serta meningkatkan rasa percaya diri. Observasi awal yang dilakukan di Paud Al Muqoddim Palembang perkembangan motorik anak belum berkembang secara optimal. Alat permainan masih sangat konvensional. Guru belum menggunakan strategi pembelajaran sesuai dengan kebutuhan anak. Pilihan menggunakan metode *Brain Gym* atas pertimbangan metode ini mudah diikuti sehingga interaksi dan gerak anggota tubuh anak dapat berjalan seirama. *Design* penelitian menggunakan PTK dengan 2 siklus. Setiap siklus dilakukan 5 kali pertemuan. Data diperoleh melalui observasi, pengamatan dan dokumentasi. Sebelum dilakukan *treatment* 16 orang anak PAUD kelompok B perkembangan motorik kasar belum berkembang secara maksimal. Hasil *treatment siklus pertama* dari 16 orang anak, 7 orang (43,75%) motorik kasar menunjukkan perkembangan sesuai harapan, 6 orang anak (40,63%) motorik kasarnya berkembang sesuai dengan harapan, 3 orang anak (15,63%) motorik kasarnya mengalami peningkatan yang cukup signifikan. *Treatment siklus ke dua*, persentase peningkatan motorik kasar anak dari 16 orang 5 orang anak (32,29%) capaian peningkatan motorik berkembang sangat baik, 10 anak (61,45%) berkembang sesuai harapan, dan 1 orang anak (6,25%) masih dalam proses latihan untuk ditingkatkan kemampuan gerak motorik kasarnya. Temuan penelitian membuktikan bahwa metode *Brain Gym* dapat digunakan sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan kemampuan motorik anak di Paud Al- Muqoddim Palembang

PENDAHULUAN

Anak sebagai individu yang unik dalam proses belajar membutuhkan rangsangan yang pro aktif dari orang tua, guru dan lingkungan. Sebagai anak yang tumbuh dalam masa keemasan (*golden age*) orang tua dan guru harus peka melihat saat yang tepat ini untuk menstimulasi setiap pertumbuhan baik motorik kasar dan halus sehingga kemampuan kecerdasan dapat dicapai sebagaimana yang diinginkan.

Saat proses pembelajaran berlangsung anak membutuhkan interaksi dan komunikasi yang intensif dengan lingkungan. Fungsi bermain sambil belajar harus dapat menumbuhkan keceriaan, latihan terhadap aspek fisik dan psikis anak. Hal ini sejalan dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 tahun 2013, tentang aspek perkembangan anak meliputi NAM (Nilai Agama dan Moral), yaitu aspek sosial emosional, kognitif, bahasa, fisik motorik, dan seni. Nilai filosofis yang terkandung dalam NAM diarahkan pada kecakapan pribadi, anak tidak hanya cerdas tetapi juga memiliki akhlak dan etika sesuai dengan kehidupan di era teknologi dimana gaya belajar dari konvensional berubah ke arah digital sehingga para orang tua dan guru harus dapat mengedukasi anak agar dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan perkembangan zaman tanpa khawatir kehilangan nilai-nilai moral. Abad 21 tumbuh memiliki membutuhkan layanan yang optimal sebagaimana dijelaskan oleh Syaodih, (2004) bahwa anak usia dini membutuhkan bimbingan yang intensif dan dapat dilakukan dalam nuansa bermain, karena bagi anak bermain adalah bagian yang menyatu dalam kehidupannya. Artinya bahwa aktivitas bermain adalah dunianya anak-anak, mereka menikmati kebersamaan dalam belajar.

Pemilihan metode *Brain Gym* cukup tepat digunakan khususnya bagi anak-anak yang sulit mencapai peningkatan dalam belajar. Anak perlu didukasi, memaksakan sesuatu terhadap anak bukanlah hal yang baik, hanya akan menimbulkan stress di otak, sehingga apa yang diharapkan justru sebaiknya terjadi karena integrasi perintah ke otak menjadi lemah dan berdampak pada kurang berfungsinya kerja otak sehingga anak sulit untuk mengeskpresikan ide-idenya.

Beberapa kajian terdahulu yang membuktikan bahwa metode *Brain Gym* dapat digunakan sebagai rujukan dalam meningkatkan aktivitas dan meningkatkan motorik kasar anak seperti kajian yang dilakukan oleh Eliasa (2007) bahwa metode *Brain Gym* tidak memerlukan bahan dan tempat khusus, sehingga dapat menyesuaikan situasi belajar dan beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari, *Brain Gym* dapat meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan kemandirian anak, anak menjadi aktif, senang dan sehat karena setiap anggota tubuh bergerak menstimulasi cara kerja otak.

Senada dengan kajian tersebut Muslihuiddin dan Agustin (2008) mengemukakan bahwa kapabilitas kecerdasan manusia terjadi pada usia 4-6 tahun dengan persentase 50%, pada usia 8 tahun akan mencapai perkembangan puncaknya hingga 80%.

Selanjutnya Wulan (2013) dalam penelitiannya membuktikan bagaimana metode *Brain Gym* mempengaruhi motorik kasar anak, ia mengelompok penelitiannya dalam eksperimen dan kontrol. Hasil penelitian membuktikan bahwa pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan yang signifikan sedangkan pada kelompok eksperimen menggunakan metode *Brain Gym* terjadi peningkatan. Sumbangan efektif terhadap kelompok eksperimen 61,6 %. Ia merekomendasi agar guru PAUD dan TK dapat menggunakan berbagai kegiatan yang bervariasi dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar

Menurut Sukamti (2018:56), menjelaskan bahwa gerak motorik kasar adalah aspek perkembangan pada AUD kegiatannya menggerakkan badan seperti, berlari, melompat, menari, dan keterampilan menggunakan peralatan ritmik dengan gerakan gabungan. Terdapat *Fundamental Phase* (Fase gerakan dasar) dalam motorik kasar. Fase gerakan dasar terbagi menjadi tiga gerakan yaitu gerakan lokomotor, gerakan nonlokomotor, dan gerakan *manipulative*. Gerak motorik halus adalah gerak yang dilakukan oleh otot-otot kecil yang hanya mempengaruhi bagian tubuh tertentu, seperti kemampuan menggunakan jari dan gerakan tangan yang benar. (Asnawati & Sugianto, 2019). Kedua macam gerak motorik tersebut, yakni halus dan kasar dapat dilatih melalui *Brain Gym* (senam otak).

Menurut Mita (2020), *Brain Gym* (senam otak) adalah salah satu cara mengoptimalkan penggunaan semua dimensi otak. Senam otak adalah serangkaian gerakan sederhana yang menyenangkan, akan tetapi belum dilaksanakan secara maksimal oleh para murid di PAUD Al-Muqoddim Palembang untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan keseluruhan otak. Gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulus yang dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar. Denisson sebagai pencetus *Brain Gym* melakukan pengembangan teori bahwa beberapa kesulitan anak seperti membaca, dan masalah perkembangan motorik dapat distimulasi dengan menumbuhkan dan merelaksasi otak kanan dan otak kiri dengan memberikan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dengan melakukan gerakan – gerakan ringan (senam). Gerakan-gerakan tersebut bertujuan mengaktifkan kerja otak hingga muncul kesiapan belajar menjadi *positif, active, clear* dan *energic (Pace)*. Sedangkan perkembangan motorik berkaitan dengan kegiatan pusat syaraf yang saling berkoordinasi.

Fenomena penggunaan berbagai metode pembelajaran menjadi gambaran bahwa guru *profesional* harus memiliki kemampuan yang optimal untuk mengajar dengan berbagai metode pendekatan sebagai upaya meningkatkan pertumbuhan motorik anak akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan selanjutnya.

Pada awal observasi di PAUD Al Muqoddim anak kelompok B belum mencapai perkembangan optimal disebabkan karena faktor yang berhubungan dengan sarana, prasarana serta kemampuan melaksanakan pembelajaran masih bersifat konvensional, guru belum menggunakan pendekatan dengan metode yang sesuai dengan kebutuhan anak didik. Kemampuan gerak motorik kasar anak belum berkembang, sebagian besar anak belum mampu menggerakkan anggota tubuh sesuai dengan usia mereka, begitu pula dengan interaksi dengan teman sebaya yang masih kurang.

Pada usia 5- 6 tahun idealnya kemampuan anak telah dapat menyeimbangkan tubuh selama 1-6 detik dengan mengangkat satu kaki aspek motorik kasar aktif bergerak. Anak dapat

berlari, memanjat, melompat di tempat. Kemandirian mulai tumbuh anak semakin dapat melakukan kegiatan sendiri tanpa harus dibantu. Senada dengan hal tersebut Taty dan Bayu (2019:109), mengemukakan bahwa kemampuan dapat pula berarti bakat, talenta, atau kecerdasan, pada masa ini sesuai dengan masa keemasan penting bagi orang tua dan guru memberikan perhatian khusus agar kemampuan yang dimiliki dapat diarahkan dan dikembangkan. Dengan demikian kemampuan yang dimaksud bukan hanya kemampuan motorik kasar tetapi juga hal-hal yang berkaitan dengan perkembangan motorik halus anak.

Kemampuan adalah sesuatu yang dimiliki seseorang yang berupa kepandaian untuk melakukan suatu pekerjaan. Pendapat Gibson dkk. (2014) kemampuan adalah bakat seseorang untuk melakukan tugas mental atau fisik. Kemampuan bermakna suatu keahlian yang dimiliki seseorang untuk melakukan tugas. Sedangkan menurut Rizqina dkk (2017- 103) kemampuan adalah kepandaian seseorang yang di praktekkan kedalam sebuah pekerjaan yang menjadi ukuran kesanggupan, kecakapan berusaha dengan diri sendiri.

Kemampuan bersinergi dengan gerak sebagai wujud seseorang telah melakukan aktivitas. Sebagaimana dikemukakan oleh Wuryanti dkk. (2018), bahwa ada beberapa aspek atau gerak motorik kasar anak seperti berjalan, naik turun tangga, melempar dan menangkap bola yang disodorkan kepadanya. Hal yang sama dikemukakan Permatasari (2016) bahwa gerak motorik kasar merupakan gerak anggota tubuh secara kasar, seperti berjalan, berlari, dan melompat. Selanjutnya Permatasari mengemukakan anak usia dini dapat melakukan beberapa hal sebagai berikut :

1. *Imitation* (peniruan) yaitu keterampilan menirukan sesuatu yang dilihat, didengar dan dialaminya
2. *Manipulation* (menggunakan konsep) yaitu keterampilan untuk menggunakan konsep dan melakukan kegiatan seperti menirukan gerakan senam yang didemonstrasikan
3. *Presition* (ketelitian) perkembangan motorik yang berhubungan dengan kegiatan yang melatih ketelitian dan benar seperti berjalan di atas papan titian.
4. *Articulation* (perangkaian), keterampilan motorik untuk mengaitkan berbagai gerakan

yang berkesinambungan seperti menggiring dan mengoper bola.

Seluruh kemampuan anak harus dapat ditumbuhkembangkan sesuai dengan tingkatan usianya. Berbagai metode dalam proses belajar dapat diimplementasikan guru sebagai upaya membawa perkembangan yang optimal. Guru harus kreatif dan dapat melihat peluang dengan menggunakan berbagai metode yang disesuaikan dengan sasaran pembelajaran. Salah satu metode tersebut adalah *Brain Gym*. *Brain Gym* adalah serangkaian gerakan olahraga senam dengan gerakan yang dapat diikuti oleh anak. Wolfson, (2002) mengemukakan *Brain Gym* adalah olahraga atau senam yang terdiri dari gerakan dan aktivitas mudah diikuti dan menyenangkan dapat melatih dan meningkatkan kemampuan otak melalui pengalaman belajar.

Senada dengan pernyataan tersebut, Heranurweni dkk. (2018) menyatakan bahwa senam otak adalah senam untuk kegiatan fisik berguna untuk otak dan kebugaran tubuh agar kerja otak tetap optimal. Senam yang dilakukan untuk mempertajam daya ingat. Menurut Laksana dkk. (2021) senam otak adalah senam ini dapat membangun pikiran dan indera dalam menjalani aktivitas dan rutinitas pekerjaan untuk mempertajam daya ingat

Menurut Panzilion dkk. (2021), menyatakan bahwa *Brain Gym* merupakan kumpulan gerakan yang sederhana yang berfungsi untuk merangsang perkembangan seluruh bagian otak secara sinergis. Gerakan-gerakan dalam senam otak memiliki manfaat seperti menyeimbangkan otak, baik otak kanan maupun otak kiri, sehingga logika dan kreativitas anak menjadi seimbang, dapat membangun semangat dalam belajar berkonsentrasi, serta berpengaruh positif terhadap peningkatan perkembangan motorik, dan pengalihan emosi anak.

Pendapat dan hasil temuan penelitian tersebut disimpulkan bahwa *Brain Gym* (senam otak) adalah kegiatan fisik yang berguna bagi otak, gerakan senam mudah untuk dilakukan dan menyenangkan.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas

biasa dilakukan guru untuk menuntaskan permasalahan yang terjadi dalam proses belajar. Smith, (2001), menjelaskan bahwa pada penelitian tindakan ada suatu rangkaian aktivitas yang harus dipersiapkan guru mulai dari perencanaan, *treatment* (tindakan), pengamatan hingga refleksi terhadap hasil *research*.

Visualisasi rangkaian tersebut digambarkan dalam model *Kemmis* dan *Mc Taggart* (lihat gambar 1). Kriteria atau indikator keberhasilan tindakan ditentukan oleh guru apabila ada peningkatan kemampuan gerak motorik kasar anak setelah dilatih melalui metode *Brain Gym* guru mencatat peningkatan dengan membuat kriteria atau batas minimal yang semestinya dimiliki anak sesuai dengan tingkat usianya. Kriteria di tentukan untuk semua kategori peningkatan kecakapan, minimal capaian 80% untuk kriteria Mulai berkembang (MB), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang sangat Baik (BSB). Alur PTK berpedoman berdasarkan *Kemmis & Taggart* sebagai berikut :



Gambar 1. Alur Penelitian Tindakan (Kemmis & Taggart)

Sesuai dengan alur penelitian PTK (Kemmis & Taggart) setiap tahapan dilakukan melalui perencanaan, pelaksanaan (*acting*) dan sekaligus melakukan *observing* terhadap pelaksanaan implementasi metode sekaligus melakukan pengamatan secara *objektif* terhadap capaian kemampuan. Intervensi masing-masing

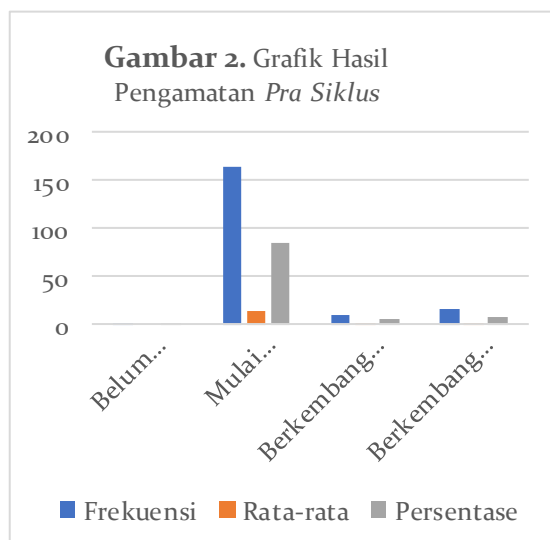
siklus dilakukan 5 kali pertemuan. Selanjutnya pada tahapan refleksi hasil, guru dan pengamat (dibantu sejawat) melakukan diskusi hasil. Hasil refleksi menjadi bahan pertimbangan untuk melakukan rancangan siklus berikutnya. Refleksi menjadi dasar untuk melakukan evaluasi, analisis, dan pemberian makna terhadap capaian. Pada akhir kegiatan peneliti membuat kesimpulan, sesuai dengan tahapan perencanaan dan kriteria yang telah ditetapkan penelitian dengan batasan minimal dan maksimal.

Menurut Zain (2010: 66), salah satu indikator keberhasilan belajar siswa dalam penelitian tindakan kelas adalah ketika perilaku yang ditetapkan dalam tujuan pengajaran (TIK) telah tercapai, baik secara individual atau kelompok. Tujuan *intruksional* khusus merupakan hasil yang diharapkan dimiliki oleh siswa setelah proses pembelajaran berlangsung. Peneliti menetapkan batas hasil maksimal 100% kemampuan gerak motorik kasar anak-anak di PAUD Al- Muqoddim sedangkan capaian minimal 80%.

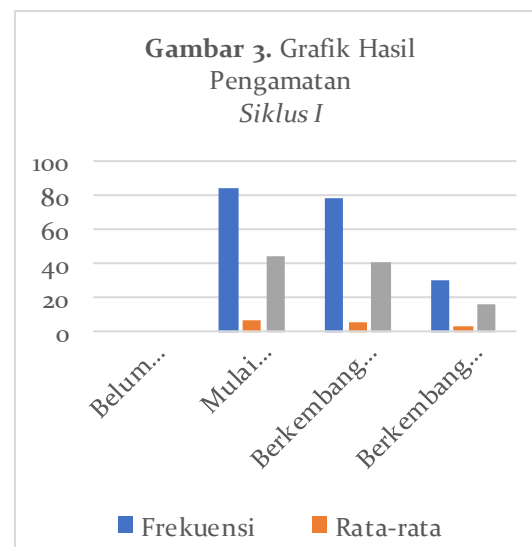
HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. HASIL PENELITIAN

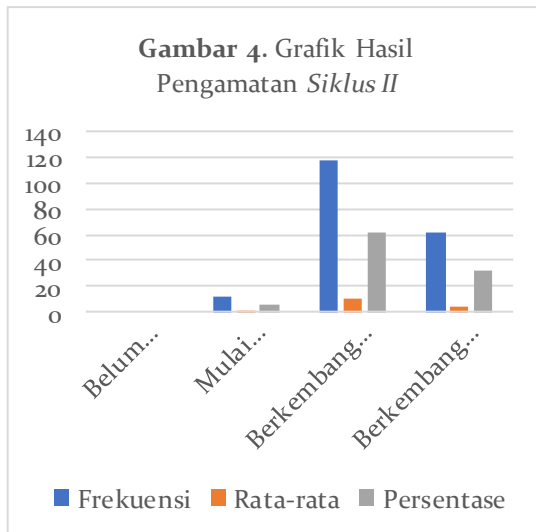
Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan pra siklus penelitian grafik perkembangan menunjukkan kemampuan gerak motorik kasar anak saat sebelum tindakan kelas, berada pada persentase 85,40% kategori tingkatan Mulai Berkembang (MB) atau belum mencapai kriteria keberhasilan yang telah ditentukan. Guru sebagai peneliti mencari solusi



dengan melakukan perbaikan pembelajaran dengan pendekatan metode *Brain Gym* saat melakukan kegiatan untuk meningkatkan kemampuan gerak motorik kasar anak. Indikator keberhasilan belum tercapai. Langkah selanjutnya melakukan *siklus pertama*, dengan lima kali pertemuan selama lima hari. Pada *siklus* pertama ada peningkatan kemampuan gerak motorik kasar anak usia 5-6 tahun kelompok B PAUD Al Muqoddim Palembang. Capaian peningkatan rata-rata dari 16 anak 3 orang (15,63%) telah berkembang dengan sangat baik dan 6 orang anak (40,63%) telah berkembang sesuai harapan. Penelitian dilanjutkan ke tahap berikutnya menuju *siklus* ke dua dikarenakan peningkatan yang terjadi belum memenuhi keberhasilan *siklus* minimal 80%. Upaya ini dilakukan agar kemampuan gerak motorik kasar anak dapat meningkat maksimal. Pada *siklus* ke dua, terjadi peningkatan terhadap kemampuan gerak motorik kasar anak usia 5-6 tahun kelompok B



PAUD Al Muqoddim Palembang. Presentase peningkatan rata-rata dari 16 orang anak 5 anak (32,29%) telah berkembang dengan sangat baik, 10 orang anak (61,45%) telah berkembang sesuai harapan, hanya 1 orang anak (6,25%) baru menunjukkan kemampuan gerak motorik kasarnya. Pencapaian kemampuan mengalami peningkatan secara signifikan. Hasil pencapaian sesuai dengan target yang direncanakan peneliti, yakni berkembang sesuai harapan dan berkembang sangat baik, maka dapat disimpulkan bahwa hasil capaian 93,74% melebihi target minimal yang diharapkan yaitu (80%).



Hasil analisis pengamatan pada *prasiklus*, *siklus pertama*, dan *siklus ke dua*, menunjukkan peningkatan gerak motorik kasar anak secara signifikan setelah diberi perlakuan dengan strategi pembelajaran menggunakan metode *Brain Gym* atau senam otak. Berikut grafik perbandingan ketuntasan pada setiap siklus perlakuan:

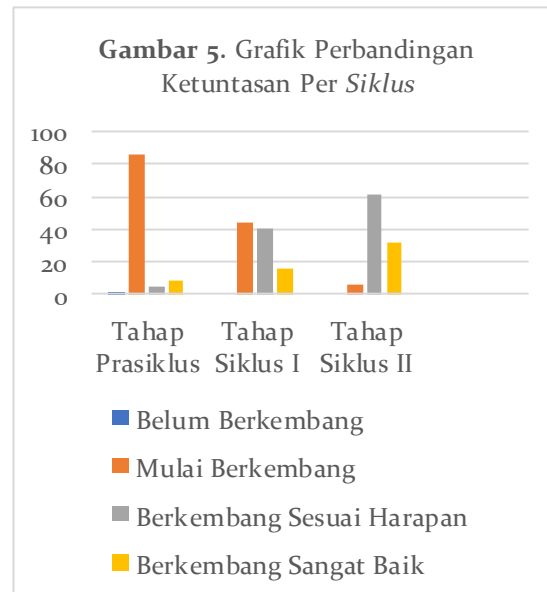
Tabel 1. Perbandingan Ketuntasan Per Siklus (%)

Jenis Siklus	Nilai			
	BSB	BSH	MB	BB
Prasiklus	8,3	5,2	85,4	1
Siklus I	15,63	40,63	43,75	0
Siklus II	32,29	61,45	6,25	0

Peningkatan pada setiap *siklus*, pra *siklus* 1% anak belum dapat mengembangkan kemampuan gerakannya, 85,4% anak yang baru mengembangkan kemampuan gerak motorik kasar, dan hanya 13,5% yang telah memiliki kemampuan gerak motorik kasar.

Selanjutnya, pada tahap *siklus* pertama, 43,75% anak mulai menunjukkan kemampuan gerak motorik kasar, dan 56,26% anak telah menunjukkan kemampuan gerak motorik setelah diberikan pembelajaran dengan metode *Brain Gym*. Selanjutnya pada *siklus* ke dua, terjadi peningkatan yang cukup signifikan ditandai dengan 6,25% anak dengan kategori baru mulai mengembangkan gerak motorik kasarnya 93,74% anak memiliki kemampuan gerak motorik kasar sesuai dengan apa yang diharapkan peneliti. Hasil yang dapat

disimpulkan dari *treatment* metode *Brain Gym* dalam belajar mampu meningkatkan



kemampuan gerak motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun kelompok B PAUD Al Muqoddim Palembang.

PEMBAHASAN

Perubahan menuju perkembangan maksimal kemampuan gerak motorik kasar anak usia 5-6 tahun kelompok B PAUD Al Muqoddim Palembang adalah karena pengaruh metode senam otak atau *Brain Gym* yang diberikan. Peningkatan tersebut secara nyata terjadi pada siklus pertama dan terjadi peningkatan secara signifikan pada siklus ke dua.

Brain Gym sebagai salah satu metode pembelajaran dapat dirujuk sebagai metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan gerak motorik kasar pada anak. Temuan penelitian sejalan dengan hasil penelitian Lailaturohmah dkk. (2021) menunjukkan bahwa perkembangan motorik anak pada usia dini mengalami kemajuan, semakin sering melakukan senam otak (*Brain Gym*) maka perkembangan motorik kasar anak akan semakin baik. Agar anak mampu berkonsentrasi dengan baik dan mengikuti intruksi yang diberikan maka anak tidak perlu dipaksakan untuk melakukan aktivitas atau gerakan-gerakan. Anak memiliki kemampuan yang bertahap dan dengan sendirinya anak akan mampu mengikuti intruksi yang diberikan tanpa harus dipaksa. Manfaat *Brain Gym* bagi anak merasa lebih rileks, nyaman, dan tidak merasakan ketegangan atau kejenuhan, anak

merasa senang belajar di sekolah. Pendapat yang sama dikemukakan Prihastuti (2009) bahwa *Brain Gym* sangat bermanfaat diterapkan kepada anak di sekolah untuk membantu anak-anak menerima pelajaran dan mengurangi kejenuhan belajar.

Temuan penelitian ini didukung pula oleh Madyastuti dkk. (2018), menurutnya pada usia 6 tahun seharusnya perkembangan motorik kasar anak sudah berkembang dengan pesat. Perkembangan motorik kasar merupakan kematangan kerja mekanisme otak dan syaraf. Kondisi yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar adalah adanya rangsangan, dorongan, dan kesempatan untuk menggerakkan tubuh. Keterampilan motorik tidak akan berkembang melalui kematangan saja melainkan didukung pula oleh keterampilan yang dipelajari. Jika salah satu tidak ada maka perkembangan keterampilan anak akan di bawah kemampuannya. Banyaknya waktu yang digunakan untuk bermain, memberi kesempatan pada anak untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar.

Pada usia 5- 6 tahun perkembangan fisik anak sangat aktif melalui bermain anak dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar anak. Salah satu cara baru dan menyenangkan adalah dengan melakukan gerakan senam otak, gerakan senam otak selain menyenangkan juga bermanfaat dan sangat penting untuk kestabilan tubuh, terutama pada perkembangan. Gerakan-gerakan tertentu untuk melatih kemampuan koordinasi mata, tangan sehingga perkembangan motorik kasar anak akan mudah tercapai. Pemberian stimulasi senam otak kepada anak, akan melatih koordinasi mata dan tangan sehingga semakin sering anak berlatih semakin mudah pula anak melakukannya. Latihan yang rutin akan membantu anak mengatasi masalahnya. Selain menyenangkan senam otak dapat meningkatkan *mood* belajar sehingga belajar terasa lebih mudah seperti halnya bermain. Umumnya senam otak diberikan sebelum pelajaran dimulai atau disela- sela pelajaran ketika anak mulai bosan dengan pelajaran untuk mengembalikan *mood* mereka. Senam otak sebaiknya dilakukan 1 kali dalam 1 minggu atau sebulan sekali. Senam otak juga melancarkan peredaran darah dan oksigen sehingga otak lebih rileks. Jadi setelah

pemberian senam otak sebagian besar responden memiliki kemampuan motorik kasar sesuai.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *Brain Gym* dengan gerakan berjalan, berlari, dan melompat dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun kelompok B Al Muqoddim Palembang. Selain itu, penerapan *Brain Gym* dalam pembelajaran dapat menjadikan suasana kelas yang interaktif dan menyenangkan.

Berdasarkan analisis penelitian pada rata-rata ketuntasan kemampuan motorik kasar anak pada pratindakan pencapaian 13,50%, pada siklus pertama meningkat menjadi 56,26%, dan pada siklus kedua meningkat menjadi 93,74%. Kesimpulan bahwa metode *Brain Gym* pada proses pembelajaran di PAUD Al Muqoddim dapat dirujuk sebagai salah satu metode dalam belajar sebagai upaya untuk meningkatkan gerak motorik kasar dan menjaga kestabilan emosi anak dalam proses belajar

DAFTAR PUSTAKA

- Amrah. (2019). Peningkatan hasil belajar IPA siswa kelas V tema 6 panas dan perpindahannya dengan menggunakan pendekatan konstruktivisme. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3(1).
- Arikunto, S. (2002). Metodologi Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal.
- Asnawati, A., & Sugianto, B. (2019). Meningkatkan kemampuan motorik halus anak melalui kegiatan meronce dari bahan alam. *Jurnal Riset Golden Age Paud Uho*, 1(3). <https://doi.org>
- Eliasa, Eva Imania. (2004). *Brain Gym* (Mari Bermain *Brain Gym* dengan Senam Otak) <https://www.academia.edu>
- Fauzi, Taty, Bayu Indra. (2019). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Tira Smart.
- Gibson, J. L., Donnelly, J. H., Ivancevich, J. M., & Konopaske, R. (2014). Organizations: Behaviour, Structure, Processes. In *McGraw-Hill Irwin* (Issue 14th Edition).

- Heranurweni, S., Destyningtias, B., & Kurniawan Nugroho, A. (2018). Klasifikasi pola image pada pasien tumor otak berbasis jaringan syaraf tiruan (studi kasus penanganan kuratif pasien tumor otak). *Elektrika*, 10(2). <https://doi.org>
- Lailaturohmah, Fitriani, R., & Andera, N. A. (2021). Pengaruh pemberian terapi *Brain Gym* terhadap perkembangan motorik kasar pada anak usia 4-5 tahun di TK Plus Wahidiyah desa Bandar Lor kecamatan Mojojoto kota Kediri. *Jurnal Bidang Komunitas*, 4(3), 126-132.
- Laksana, D. N. L., Jau, M. Y., & Ngonu, M. R. (2021). Aspek perkembangan kognitif anak usia dini. *Anak Usia Dini*, 1(6).
- Madyastuti R, L., Twistiandayani, R., & Rahayu, A. W. (2018). Pengaruh senam otak terhadap peningkatan motorik kasar pada anak usia 4-6 tahun. *Wiraraja Medika*, 8(2). <https://doi.org>
- Mita, S. (2020). Pengaruh kegiatan senam irama terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Tanjung Raja kec. Tanjung Raja. *PERNIK: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1). <https://doi.org>
- Muslihuiddin dan Agustin (2008). Mengenal dan Mengembangkan Potensi Kecerdasan Jamak AUD TK Raudathu Aftal. Bandung : Risqi Press
- Panzilion, P., Andri, J., & Padila, P. (2021). *Therapy Brain Gym* terhadap *Short Memory* anak retardasi mental. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2). <https://doi.org>
- Paul, [Dennison](#), E. (2008). *Brain Gym* dan Aku Merasakan Kembali Kenikmatan Belajar. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 tahun 2013, tentang aspek perkembangan anak meliputi NAM (Nilai Agama dan Moral)
- Permatasari, E. D. Ayu. (2016). Meningkatkan rasa percaya diri pada anak usia 4-5 tahun melalui gerak dan lagu. *Universitas Slamet Riyadi*, 1(18).
- Prihastuti. (2009). Pengaruh *Brain Gym* terhadap peningkatan kecakapan berhitung siswa sekolah dasar prihastuti Fakultas Psikologi Unair. *Jurnal Ilmiah Cakrawala Pendidikan*, 1.
- Rizqina, Z. A., Adam, M., & Chan, S. (2017). Pengaruh budaya kerja, kemampuan, dan komitmen kerja terhadap kepuasan kerja pegawai serta dampaknya terhadap kinerja badan perusahaan kawasan perdagangan bebas dan pelabuhan bebas Sabang (Bpks). *Magister Manajemen*, 1(1).
- Saodih, E. (2004). Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling Anak Usia Dini.
- Smith, M. K. (2001). Kurt Lewin: *groups, experiential learning and action research*. *The Encyclopedia of Informal Education*, 1930.
- Sukamti, E. R. (2018). Perkembangan Motorik. In *UNY Press*.
- Wolfsont, C. (2002). *Increasing behavioral skills and level of understanding in adults: A brief method integrating Dennison's Brain Gym® balance with Piaget's reflective processes*. *Journal of Adult Development*, 9(3). <https://doi.org>
- Wulan, Santika Ratna (2013). Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Motorik Kasar Anak Taman Kanak-Kanak Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu