



## Meningkatkan Konsentrasi Anak Melalui Brain Gym di Kelompok B RA Rohmatika Pameumpeuk Kabupaten Bandung

Lutfiani Azizah

*Institut Agama Islam Persis Bandung*

Salis Rafida Munifah

*Institut Agama Islam Persis Bandung*

Salma Sabila

*Institut Agama Islam Persis Bandung*

Tepi Mulyaniapi

*Institut Agama Islam Persis Bandung*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah metode Brain Gym dapat meningkatkan konsentrasi anak usia dini di RA Rohmatika. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan dalam 2 siklus. Dimana setiap siklus dilakukan beberapa kali pertemuan. Dalam setiap siklus dilakukan melalui 4 tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah observasi. Subjek penelitian adalah anak kelas B di RA Rohmatika. Hasil nalisis pada pertemuan 1 siklus I setelah metode Brain Gym dilakukan rata-rata penilaian konsentrasi anak 21% yang berarti termasuk kategori cukup. Hasil observasi dan refleksi pada pertemuan 1 siklus II setelah metode Brain Gym dilakukan rata-rata penilaian konsentrasi anak 35% yang berarti sudah termasuk kategori baik. Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode Brain Gym dapat meningkatkan konsentrasi Anak Usia Dini di RA Rohmatika.

**Kata kunci :** *Konsentrasi anak, metode Brain Gym*

## **PENDAHULUAN**

UU No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Bab 1, Pasal 1, Butir 14, menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Perkembangan anak yang dicapai merupakan intergrasi aspek pemahaman nilai-nilai agama dan moral, fisik, kognitif, bahasa dan sosial emosional (PERMENDIKNAS, 2009: 2).

Antara usia 3 dan 8 tahun, otak berkembang dan berubah dengan cepat. Peran orang tua sangat penting dalam menyediakan lingkungan yang tepat bagi perkembangan anak. Karena mereka akan segera memasuki jenjang sekolah dasar pada usia TK, mereka harus dapat berkonsentrasi penuh pada kegiatan yang diberikan oleh guru. Namun seiring dengan perkembangan teknologi dan gaya hidup modern, anak-anak cenderung lebih terpapar pada lingkungan yang penuh dengan distraksi, seperti perangkat elektronik dan media sosial. Hal ini dapat berdampak negatif pada kemampuan konsentrasi anak.

Menurut Slameto, dalam Pura & Wulandari (2020) seseorang sering mengalami kesulitan berkonsentrasi, yang disebabkan karena kurang berminat dengan mata pelajaran yang dipelajari, terganggu oleh keadaan lingkungan, masalah kesehatan yang terganggu, dan bosan terhadap pelajaran. Hal tersebut merupakan permasalahan yang harus diatasi oleh orang tua ataupun pendidik karena sistem pendidikan saat ini sering kali menuntut konsentrasi tinggi dari anak-anak. Mereka dihadapkan pada tugas-tugas yang kompleks dan beragam, yang memerlukan kemampuan fokus yang baik agar dapat belajar dengan efektif. Konsentrasi yang baik juga merupakan faktor kunci dalam proses pembelajaran. Anak-anak yang mampu menjaga konsentrasi yang baik dapat lebih efektif memahami materi pelajaran, mengingat informasi, dan menyelesaikan tugas-tugas dengan lebih efisien.

Berdasarkan hasil observasi di RA Rohmatika ada beberapa anak yang terlihat tidak bisa berkonsentrasi pada kegiatan pembelajaran, anak suka berbicara dengan temannya, saat pembelajaran berlangsung anak belum bisa menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, anak belum bisa memperhatikan guru saat bercerita, anak masih berbicara sendiri, ada anak senang berlari lari sendiri yang menyebabkan kurangnya konsentrasi belajar pada anak yang lain. Mencermati kondisi tersebut untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak memerlukan suatu cara atau teknik yang dianggap menarik dan menyenangkan. Salah satu kegiatan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak adalah melalui kegiatan Brain Gym.

Menurut Suratun & Tirtayanti (2020) Brain gym atau senam otak merupakan

salah satu metode untuk melatih konsentrasi belajar pada siswa. Dengan menggunakan Brain Gym atau senam otak siswa dapat belajar mengkoordinasikan gerakan mata, tangan dan tubuh mereka. Dennison dalam Suratun & Tirtayanti (2020) juga mengatakan bahwa brain gym merupakan suatu usaha alternatif yang bisa dilakukan untuk menghadapi ketegangan pada diri sendiri dan orang lain. Brain Gym atau senam otak itu sendiri merupakan gerakan yang dilakukan dengan cara menstimulasi gelombang otak melalui gerakan-gerakan ringan dengan melibatkan gerakan pada tangan dan kaki. Gerakan-gerakan yang ditimbulkan dari brain gym tersebut dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak sehingga dapat meningkatkan kemampuan belajar dan pemusatan perhatian atau konsentrasi pada siswa karena seluruh bagian otak digunakan dalam proses belajar dan berkonsentrasi (Dewi, 2018).

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: “Upaya Meningkatkan Konsentrasi Anak melalui Brain Gym”. Dengan demikian dengan kegiatan Brain Gym mampu memusatkan perhatian anak pada kegiatan pembelajaran.

## **METODE**

Penelitian yang digunakan dalam kegiatan ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan (Classroom Action Research) yang dilaksanakan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik di kelasnya (Arikunto, S., 2011). Penelitian dilakukan dalam dua siklus, dengan masing-masing siklus terdiri dari empat langkah dengan menggunakan model yang dikembangkan oleh Kurt Lewin, yaitu (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) pengamatan, (4) refleksi.

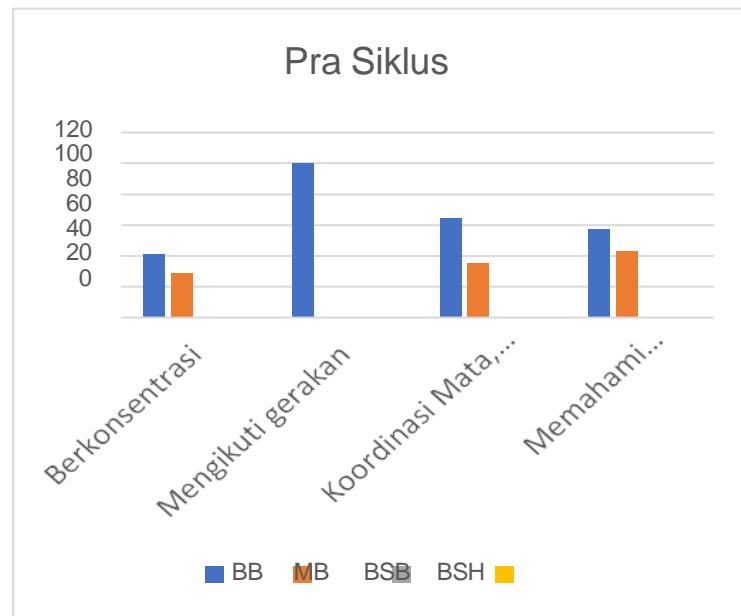
Penelitian ini dilaksanakan di RA Rohmatika Kp. Kalapa Tilu Rt 01 Rw 02 Kec. Pameungpeuk Kab. Bandung Prov. Jawa Barat. Subjek penelitian ini adalah siswa kelompok B yang berjumlah 15 Orang. Pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini menggunakan metode observasi, Menurut Winarni (2018, p. 80) Observasi adalah metode pengumpulan data yang menggunakan pengamatan terhadap objek penelitian. Observasi dilakukan oleh peneliti dengan cara pengamatan dan pencatatan dengan menggunakan instrumen observasi mengenai konsentrasi siswa melalui kegiatan brain gym. Lembar instrument tersebut bertujuan untuk mendapatkan data yang berhubungan dengan kegiatan brain gym. Pencatatan dan pengambilan data dilakukan pada saat proses kegiatan observasi menggunakan checklist dan kemudian dikategorikan dalam klasifikasi BB (Belum Berkembang), MB (Mulai Berkembang), BSH (Berkembang Sesuai Harapan) dan BSB (Berkembang Sangat Baik).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

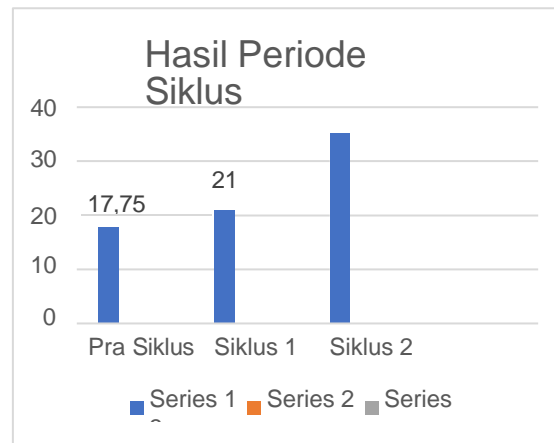
Hasil yang didapat saat melakukan observasi Penelitian tindakan kelas di sekolah RA Rohmatika sebanyak 3 siklus yaitu pra siklus, siklus 1 dan siklus 2 dengan observasi penilaian 4 indikator, dalam satu kelas terdapat 14 anak. Dari hasil tersebut dapat dilihat saat melakukan pengamatan sebelum kegiatan belajar mengajar dengan kegiatan brain gym terlebih dahulu hasil di pra siklus yaitu 17,75% anak-anak masih banyak yang belum berkembang, lalu saat kita melakukan tindakan siklus 1, penilaian dengan beberapa indikator yaitu; Anak Mampu berkonsentrasi, Anak mampu mengikuti Gerakan, Anak mampu mengoordinasikan Gerakan mata, tangan dan tubuh, Anak dapat memahami dan mengikuti petunjuk atau instruksi yang diberikan.

Terdapat peningkatan hasil di siklus 1 yaitu 21% penilaian anak-anak Mulai Berkembang juga kondusif, mengikuti perintah dari observer. Tindakan kembali dilaksanakan disiklus 2, anak-anak mulai terbiasa dengan kegiatan sebelum belajaran melakukan brain gym terlebih dahulu. Anak-anak merasa bahagia terjadi peningkatan penilaian Berkembang Sangat Baik hasil observasi di Siklus 2 yaitu 35,25 % sangat berpengaruh dalam Aspek perkembangan kognitif dan psikomotoriknya sehingga meningkatkan kemampuan belajar. Walaupun pada siklus 2 ini masih ada beberapa anak yang kesulitan dalam kegiatan brain gym..

Grafik 1. Presentase Pra Siklus



Grafik 2. Skor Observasi



Tabel 1. Persentase hasil observasi

PERIODE SIKLUS	BB (1)	MB (2)	BSH (3)	BSB (4)
Pra Siklus	41	30		
Persentase	$71:400 \times 100 = 17,75\%$			
Siklus 1	28	56		
Persentase	$84:400 \times 100 = 21\%$			
Siklus 2	4	38	99	
Presentase	$141:400 \times 100 = 35,25 \%$			

## SIMPULAN

Brain Gym mampu meningkatkan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan gerak. Dan ternyata bahwa konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa yang dapat ditingkatkan melalui latihan, latihan yang mampu meningkatkan konsentrasi salah satunya yakni dengan brain gym. Brain gym merupakan serangkaian gerak sederhana dengan menstimulasi kerja kedua belah otak sehingga bekerja secara sinergis. Brain gym efektif meningkatkan konsentrasi belajar siswa apabila rutin diterapkan setiap hari. Brain gym tidak akan bekerja secara optimal apabila subjek tidak serius melakukan gerakan brain gym.

Upaya yang dapat dilakukan supaya Brain Gym bekerja optimal yakni dengan mengenalkan gerakan brain gym kepada siswa secara rutin minimal 10-14 menit sehingga siswa menguasai gerakan brain gym dan dapat diterapkan secara berkelanjutan. Adanya kegiatan brain gym diharapkan agar pembelajaran menjadi menyenangkan dan dalam mengajar anak-anak pun dapat berlangsung secara maksimal dan seluruh aspek perkembangan anak dapat terstimulasi dengan baik.

## REFERENSI

- Arifin, Zainal. (2014). *Evaluasi Pembelajaran; Prinsip, Teknik, Prosedur*. Bandung: Rosda.
- Arikunto, S. (2011). *Penilaian dan Penelitian Bidang Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Aditya Media.
- Cecep, Deden Thosin Waskita & Nurlaela Sabilah. (2022) Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini Melalui Metode Demonstrasi. 3(1).
- Dewi Prasanti, Fadlia. (2015). Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta Tahun Ajaran 2014/2015.
- Isnawati, R. (2020). *Cara Kreatif Dalam Proses Belajar (Konsentrasi Belajar Pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian/ ADD)*. Jakad Media Publishing.
- Nuryana, A., & Purwanto, S. (2010). Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak.
- Pura, D. N., & Wulandari, A. (2020). Peningkatan Konsentrasi Anak Melalui Metode Eksperimen Membuat Lava Gunung Merapi. *Early Childhood Research and Practice*, 1(01), 22-27.  
<https://doi.org/10.37676/ecrp.v1i01.1073>
- Unair, P. (2009). Pengaruh Braingym Terhadap Peningkatan Kecakapan Berhitung Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1).
- Suratun, S., & Tirtayanti, S. (2020). Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).  
<https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3625>.
- UU No 20 tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta. Depdiknas
- Yuniarni, D. (2018). Manfaat Brain Gym Bagi Perkembangan Anak Usia Dini di TK Kanisius Pontianak. *Jurnal Buletin Al- Ribaath*, 15(1), 54-62.  
<http://dx.doi.org/10.29406/br.v15i1.1130>.