

PELATIHAN SENAM OTAK GURU PAUD DI SANG TUNAS SCHOOL

Indah Pramita¹, Ni Made Diaris²

¹Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Sains Dan Teknologi,
Universitas Dhyana Pura; ²Program Studi Perkam Informasi Kesehatan Fakultas
Ilmu kesehatan Sains dan Teknologi, Universitas Dhyana Pura
Email: indahpramita@undhirabali.ac.id

ABSTRAK

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan tempat belajar anak sebelum memasuki sekolah dasar. Parameter perkembangan dan pertumbuhan anak ditunjukkan dengan kualitas kecerdasan anak. Senam otak merupakan latihan yang membantu optimalisasi fungsi dari otak manusia. Senam otak bertujuan untuk membuka *channel* fisiologi otak sehingga meningkatkan kemampuan belajar. Senam otak mampu meningkatkan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan gerak. Sang Tunas School merupakan pendidikan anak usia dini yang berada di desa Pemecutan, kecamatan Denpasar Barat. Sejauh pengamatan Sang Tunas School belum menerapkan senam otak dalam aktivitas pembelajaran, hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan guru mengenai senam otak. Tujuan dilaksanakan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) adalah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan guru dalam aplikasi senam otak. Program kemitraan yang diberikan kepada mitra adalah workshop Senam Otak bagi Guru PAUD Sang tunas School. Hasil dari kegiatan PKM ini adalah Peningkatan pengetahuan guru terhadap senam otak dan peningkatan ketrampilan guru dalam mengaplikasikan senam otak.

Kata Kunci: Senam Otak, Sang Tunas School, Guru PAUD

ABSTRACT

Early Childhood Education is a place for children to learn before entering elementary school. The parameters of child development and growth are indicated by the quality of children's intelligence. Brain Gym are exercises that help optimize the function of the human brain. Brain Gym aim to open brain physiology channels so as to improve learning abilities. Brain Gym can improve concentration, attention, alertness and the ability to function the brain to plan motion. Sang Tunas School is an early childhood education located in Pemecutan village, West Denpasar sub-district. As far as Sang Tunas School's observations have not applied brain gym in learning activities, this is due to the lack of teacher's knowledge of brain gym. The purpose of the Community Partnership Program is to improve teacher knowledge and skills in brain gym applications. The partnership program given to partners is a Brain Gym workshop for Teachers . The results of this activity are: Increasing teacher's knowledge of brain gym and improving teacher skills in applying brain gym.

Keywords: Brain Gym, Sang Tunas School, Teacher

1. Pendahuluan

Pendidikan Anak Usia Dini merupakan tempat belajar anak sebelum memasuki sekolah dasar. Proses belajar di Pendidikan Anak Usia Dini menekankan dengan cara bermain. Anak belajar memahami konsep dengan cara bermain. Parameter perkembangan dan pertumbuhan anak ditunjukkan dengan kualitas kecerdasan anak. Kecerdasan tidak hanya berfokus pada akademis saja, tetapi kecerdasan dapat dilihat secara *multiple* ada delapan yaitu: (1) matematik-logika, (2) bahasa, (3) musikal, (4) visual spasial, (5) kinestetik, (6) interpersonal, (7) intrapersonal dan (8) naturalis. Seorang anak memiliki lebih dari satu kecerdasan, sehingga jika dikembangkan akan mempengaruhi kualitas tumbuh dan kembangnya.

Sang Tunas School adalah salah satu pendidikan anak usia dini yang berada di desa Pemecutan, Kecamatan Denpasar Barat. Sang Tunas School melakukan pendekatan dengan permainan dalam aktivitas pembelajaran, dengan tema berbeda setiap bulannya. Dalam aktivitas pembelajaran masih belum menerapkan Senam Otak, dikarenakan pengetahuan guru mengenai senam otak masih minim. Aktivitas fisik yang diberikan hanya sebatas senam jasmani dan motorik kasar.

Senam otak merupakan latihan yang membantu optimalisasi fungsi dari otak manusia. Senam otak mampu memperlancar oksigenasi ke otak sehingga mampu meningkatkan ingatan, konsentrasi, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi (Dennison, 2005). Senam otak bertujuan untuk membuka *channel* fisiologi otak sehingga meningkatkan kemampuan belajar. Senam otak mampu meningkatkan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan gerak.

Pengetahuan dan ketrampilan tentang Senam Otak ini diharapkan bisa memberikan wawasan kepada Guru mengenai manfaat Senam Otak, dan mampu diaplikasikan dalam proses pembelajaran. Pemberian senam otak pada anak usia dini diharapkan mampu meningkatkan *channel* fungsi otak, sehingga konsentrasi, atensi, daya ingat, keseimbangan dan koordinasi anak meningkat dan tercipta kecerdasan *multiple* yang mencakup 8 aspek kecerdasan.

Adapun permasalahan yang dihadapi mitra setelah dilakukan observasi lapangan: Guru belum memiliki pengetahuan tentang Senam otak, Guru belum mampu mengaplikasikan senam otak, Belum ada kegiatan senam otak dalam aktivitas pembelajaran. Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang senam otak bagi guru.

2. Solusi dan Target Luaran

Ada beberapa masalah yang dihadapi dalam pengabdian masyarakat ini, antara lain:

- a. Guru belum memiliki pengetahuan tentang senam otak,
Solusi yang ditawarkan berupa pemberian penyuluhan kepada guru berkaitan dengan senam otak melalui metode alih IPTEK yaitu dengan transfer pengetahuan tentang senam otak. Target kegiatan adalah meningkatnya pemahaman guru tentang senam otak.
- b. Guru belum mampu mengaplikasikan senam otak.
Solusi yang ditawarkan berupa pelatihan aplikasi senam otak kepada guru dan pembuatan modul senam otak, serta pembuatan poster senam otak. Metode yang dipilih adalah pemberian pelatihan aplikasi senam otak kepada guru, dengan target kegiatan guru mampu mengaplikasikan senam otak.

3. Metode

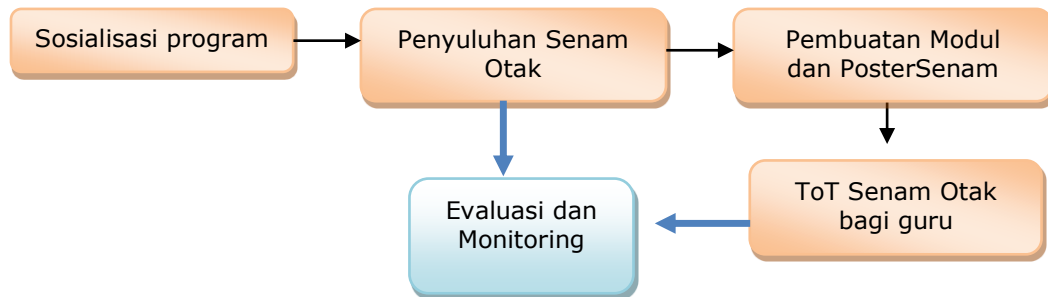
Tempat pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Jalan Hasanudin no 59, Pemecutan, Denpasar Barat.

Adapun pelaksanaan aktivitas pengabdian kepada masyarakat melalui program Kemitraan masyarakat dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut:

- Sosialisasi pelaksanaan program pada mitra
- Penyuluhan kepada guru tentang Senam Otak dan manfaat senam otak
- Pembuatan Modul Senam Otak
- Pembuatan Poster Senam Otak
- Pendampingan dan pelatihan (ToT) bagi guru – guru dalam mengaplikasikan senam otak

Komponen yang dievaluasi dalam kegiatan PKM Senam Otak Di Sang Tunas School adalah sebagai berikut:

- Aspek Pengetahuan: Penilaian aspek pengetahuan melalui form penilaian pre dan post test pada saat diberikan penyuluhan senam otak kemudian dilihat tingkat pemahaman guru tentang senam otak
- Aspek Keterampilan: Penilaian ketrampilan melalui pengamatan guru pada saat melakukan senam otak



Gambar 1. Tahap pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat

4. Hasil dan Pembahasan

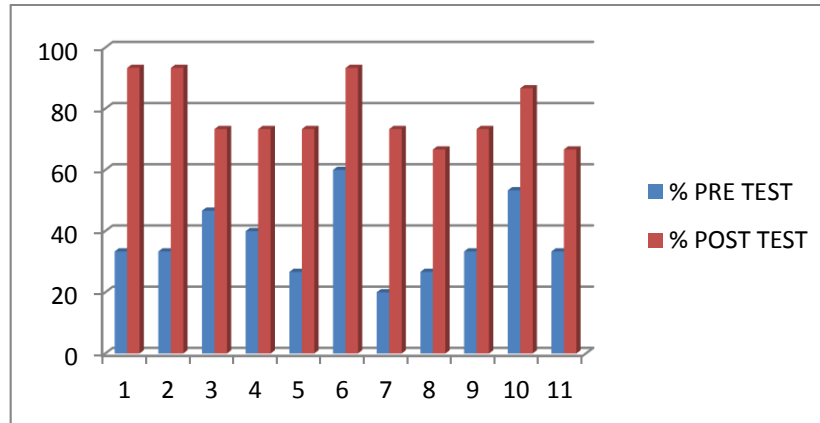
a. Workshop Senam Otak bagi Guru

Workshop senam otak melibatkan guru-guru di sang tunas school yang berjumlah 15 orang. Workshop dilaksanakan di Sang Tunas School yang beralamat di Jalan Hassanudin, Pemecutan, Denpasar Barat. Materi yang diberikan berisi tentang gambaran umum brain gym, serta manfaat brain gym bagi proses belajar anak. Pihak mitra sangat antusias dalam menyambut kegiatan ini, hal tersebut terlihat saat tim melakukan koordinasi dengan Ibu Cynthia Paramitha Hartono, S.TP selaku kepala sekolah, beliau menyambut dengan hangat dan memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Guru sangat antusias terhadap kegiatan ini, karena mereka baru pertama kali mengikuti pelatihan brain gym



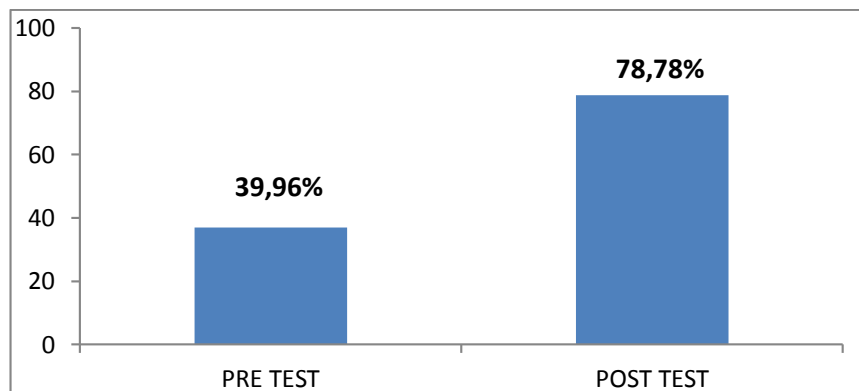
Gambar 2. Kegiatan workshop Senam Otak

Dalam kegiatan workshop ini diberikan pre test dan post test guna melihat tingkat pengetahuan guru berkaitan dengan brain gym dan untuk mengetahui seberapa besar daya serap guru dalam menerima materi workshop. Hasil pre test dan post test terlihat pada gambar di bawah:



Gambar 3. Hasil Pre test dan Post test Workshop Senam Otak

Rata-rata pretest pengetahuan guru-guru Sang tunas terhadap brain gym sebesar 39,96%. Rata-rata post test pengetahuan guru-gurusang tunas terhadap brain gym sebesar 78,78%. Dari workshop Brain Gym ini pengetahuan guru meningkat sebesar 38,82%. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar 3 di bawah:



Gambar 4. Rata-rata Hasil Pre test dan post test

b. Pelatihan Aplikasi Senam Otak kepada Guru

Pelatihan aplikasi senam otak diberikan pada guru PAUD sang tunas, mulai dari guru toddler, nursery dan guru TK. Aplikasi Senam Otak yang diajarkan disesuaikan dengan usia dan kemampuan anak. Gerakan Senam otak yang diajarkan antara lain : Minum Air, Saklar Otak, Tombol Bumi, Tombol Angkasa, Gerak silang, Kait Rileks, Titik Positive, Mengaktifkan tangan, Luncuran gravitasi, Angka 8 tidur

Pelatihan ini mendapat apresiasi yang besar dari guru sang tunas, terlihat guru-guru sangat antusias mengaplikasikan senam otak. Dari 15 guru 90% belum mampu mengaplikasikan gerakan senam otak tersebut, sehingga guru-guru terlihat sangat bersemangat dalam mempelajarinya. Selesai diberikan pelatihan, selanjutnya adalah giliran guru-guru mengaplikasikan secara mandiri. Disini terlihat bahwa 80% guru mampu mengaplikasikan setelah diberikan pelatihan, namun urutan senam

otak masih belum berurutan, sehingga masih melihat modul yang diberikan pengabdian.



Gambar 5. Pelatihan Aplikasi Senam Otak kepada Guru

5. Simpulan

Simpulan dalam Program kemitraan masyarakat ini adalah : Meningkatnya pengetahuan guru tentang senam otak (pre test) 39,96% menjadi (post test) 78,78% meningkat sebesar 38,82%. Meningkatnya ketrampilan guru dalam mengaplikasikan senam otak sebesar 80% guru mampu mengaplikasikan senam otak, namun urutan masih belum sesuai.

Pustaka Acuan

Dennison & Gaul E.D. 2006; *Brain Gym and Me*. Jakarta: PT. Grasindo

