

## Stimulasi *Brain Gym* di TK Widya Bhakti Desa Tua Marga Tabanan

<sup>1</sup>I Kadek Agus Sukadana, <sup>2</sup>I.W.K Teja Sukmana, dan <sup>3\*</sup>Putu Indah Lestari

<sup>1,2</sup>Program Studi Manajemen Fakultas Bisnis dan Pariwisata Universitas Dhyana Pura; <sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Pendidikan dan Humaniora Universitas Dhyana Pura

\*Email corresponding author: [indahlestari@undhirabali.ac.id](mailto:indahlestari@undhirabali.ac.id)

---

### ABSTRAK

Desa Tua terletak di Kecamatan Marga, Kabupaten Tabanan, Bali. Desa Tua memiliki satu Taman Kanak-kanak yaitu TK Widya Bhakti dengan total keseluruhan sebanyak 34 siswa. Dari hasil survey yang didapat ada beberapa masalah yang dihadapi oleh Desa Tua dengan bidang pendidikan Sumber Daya Manusia dengan menysasar khusus siswa Taman Kanak-kanak. Salah satu program kerja di bidang pendidikan yaitu program kerja stimulasi *brain gym* bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak-anak sebelum memulai kegiatan belajar. Pelatihan *brain gym* dilakukan selama tiga minggu. Adapun 10 gerakan *brain gym* yang diberikan pada anak Kelompok B dan gerakan untuk siswa Kelompok A lebih sederhana karena menyesuaikan kemampuan anak. Pelatihan *brain gym* bagi siswa TK Widya Bhakti memberikan hasil yang signifikan. Terdapat peningkatan sebesar 76% dengan rata-rata konsentrasi anak Kelompok B selama 10,56 menit. Sementara pada Kelompok A juga mengalami peningkatan sebesar 27,5% dengan rata-rata konsentrasi anak Kelompok A selama 11,6 menit. TK Widya Bhakti juga diberikan video edukasi *brain gym* untuk mendukung kelanjutan program ini, sehingga program ini dapat diintegrasikan dengan mudah ke dalam rutinitas harian di kelas.

**Kata kunci:** *brain gym*, TK Widya Bhakti, Desa Tua

### ABSTRACT

*Desa Tua is located in Marga District, Tabanan Regency, Bali and has one kindergarten, Widya Bhakti Kindergarten, with a total of 34 students. According to a survey, several issues were identified in Desa Tua regarding human resource development in education, particularly among kindergarten students. One of the educational programs implemented was a brain gym stimulation program, aimed at improving children's concentration before beginning learning activities. The brain gym training was carried out over three weeks. Ten brain gym movements were introduced to Group B students, while more simple movements were provided to Group A students to match their developmental abilities. The training showed significant results for Widya Bhakti Kindergarten students. Concentration among Group B students increased by 76%, with an average focus time of 10.56 minutes, while Group A students showed a 27.5% increase, with an average of 11.6 minutes. Additionally, the kindergarten was provided with an educational brain gym video to support the continuation of the program, enabling it to be easily integrated into daily classroom routines.*

**Keywords:** *Brain Gym, Widya Bhakti Kindergarten, Desa Tua*

### PENDAHULUAN

Desa Tua terletak di Kecamatan Marga, Kabupaten Tabanan, Bali. Desa Tua memiliki pesona keindahan yang menarik dan mampu menjadi daya tarik objek pariwisata yang

dapat ditonjolkan di Kecamatan Marga, oleh karena itu Desa Tua dapat disebut sebagai desa wisata. Desa Tua terdiri dari 3 Banjar Dinas dan terdiri atas 763 Kepala Keluarga dengan kepadatan penduduk sebanyak 721,32 km. Terdapat 2.741 penduduk di Desa Tua, dengan jumlah 1.310 laki-laki dan 1.431

perempuan. Jumlah penduduk tersebut terbagi dalam jumlah 763 KK.

Pada bidang pendidikan di Desa Tua dengan memiliki Sekolah Dasar yaitu Sekolah Dasar Negeri 1 Tua yang memiliki total jumlah siswa sebanyak 144 siswa, dan Desa Tua juga memiliki bidang pendidikan yaitu Taman Kanak-kanak Widya Bhakti dengan total keseluruhan sebanyak 34 siswa.

Ada beberapa masalah yang dimiliki oleh Desa Tua yang akan diangkat menjadi program kerja KKN Reguler Universitas Dhyana Pura yang dimana permasalahan ini sedikit tidaknya dapat mahasiswa perbaiki atau kembangkan, sehingga membantu Desa Tua dalam memulai perkembangan yang baru dan meningkatkan desa. Program kerja yang dibuat ini disusun dari hasil survey yang sudah dilakukan dengan mencari informasi tentang permasalahan apa saja yang ada di Desa Tua.

Dari hasil survey yang didapat ada beberapa masalah yang dihadapi oleh Desa Tua dengan bidang Sumber Daya Manusia, Kesehatan Masyarakat, Pariwisata dan Sosial Budaya yang ada di Desa Tua. Bidang ini memfokuskan untuk menyelesaikan beberapa permasalahan yang dimiliki desa. Pada pembagian bidang ini bidang pertama yang terbentuk adalah Sumber Daya Manusia, dibentuk untuk dapat memajukan sumber daya manusia yang dimiliki dengan menyoal khusus siswa Taman Kanak-kanak, sekolah dasar dan juga orang tua siswa dengan karena mahasiswa berencana memberikan pelatihan dan metode belajar yang berbeda dengan mempertimbangkan beberapa alasan yang dimana dengan memberikan metode pelajaran yang berbeda dari biasanya diharapkan bisa memberikan kemajuan minat belajar dan memberikan pengaruh yang sangat besar dalam pertumbuhan siswa menjadi sumber daya manusia yang unggul.

Salah satu program kerja di bidang pendidikan yaitu program kerja stimulasi *brain gym* untuk anak sekolah TK Widya Bhakti di Desa Tua bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak-anak

sebelum memulai kegiatan belajar. *Brain gym* merupakan bentuk stimulasi motorik dan sensorik yang dapat mengoptimalkan perkembangan otak dan meningkatkan tingkat konsentrasi pada anak (Dennison dalam Pramita, (2020). Dengan menerapkan program ini secara rutin setiap pagi sebelum belajar, diharapkan anak-anak dapat lebih fokus dalam pembelajaran, sehingga proses belajar mengajar menjadi lebih efektif.

## SOLUSI DAN TARGET LUARAN

### Solusi

Berdasarkan analisis situasi di atas, solusi yang ditawarkan kepada mitra TK Widya Bhakti yaitu pelatihan *brain gym* bagi siswa dan pengadaan video edukasi *brain gym* untuk guru.

### Target Luaran

Target luaran dari program kegiatan pelatihan *brain gym* yaitu peningkatan konsentrasi siswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *brain gym*. Target peningkatan minimal terdapat peningkatan sebesar 20% dari sebelumnya.

## METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan pada program ini adalah dengan metode praktik yang berfokus pada penerapan langsung dari kegiatan pembelajaran inovatif yang dirancang untuk anak-anak TK Widya Bhakti. Metode yang digunakan pada program ini adalah dengan metode praktik yang berfokus pada penerapan langsung gerakan-gerakan *brain gym* oleh anak-anak Taman Kanak-kanak di bawah bimbingan, untuk mengoptimalkan konsentrasi dan kesiapan belajar siswa sebelum memulai kegiatan pembelajaran.

Adapun pelaksanaan program kegiatan ini dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut:1) Sosialisasi pelaksanaan program pada Kepala sekolah TK Widya Bhakti 2) Pelatihan dan pendampingan *Brain Gym*

kepada siswa PAUD, dan 3) Monitoring Evaluasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

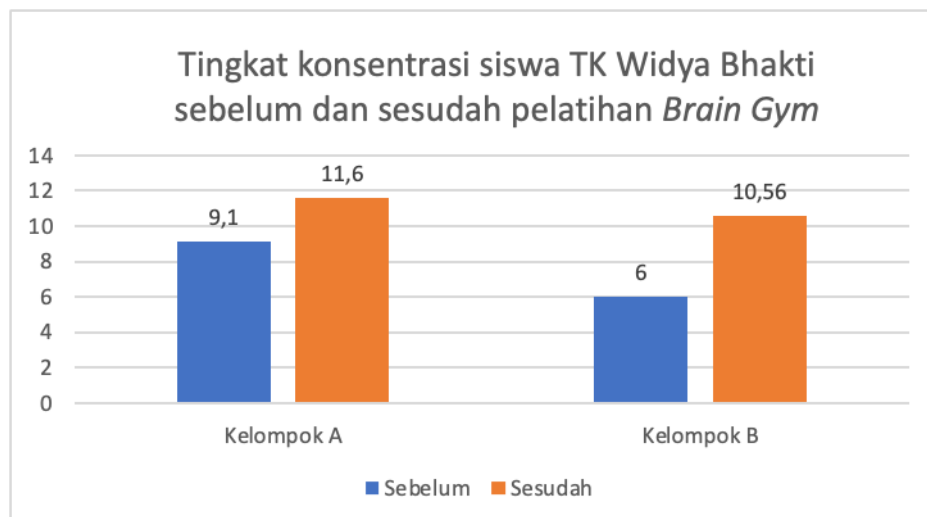
Proses pelaksanaan program ini dimulai dengan observasi TK A & TK B di minggu pertama terkait rentang konsentrasi dari anak-anak TK Widya Bhakti. Setelah itu, di minggu kedua dan ketiga akan dilakukan implementasi *Brain gym* sebelum pelaksanaan kegiatan belajar-mengajar di TK B dan TK A Widya Bhakti. Pada hari terakhir pengajaran dilakukan observasi akhir terkait rentang konsentrasi anak setelah pelaksanaan *Brain gym* dan dibandingkan dengan hasil observasi awal untuk melihat efektivitas dari program yang sudah dijalankan.

Adapun 10 gerakan *brain gym* yang diberikan pada TK B yaitu Minum Air, Saklar Otak, Tombol Bumi, Tombol Angkasa, Gerak silang, Kait Rileks, Titik Positive, Mengaktifkan tangan, Luncuran gravitasi, dan Angka 8 tidur. Gerakan untuk siswa TK A lebih sederhana karena menyesuaikan kemampuan anak, antara lain: Minum Air, Saklar Otak, Tombol Bumi, Tombol Angkasa, Gerak silang, Kait Rileks, Titik Positive. Gerakan *Brain gym* tersebut berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pramita (2020)

yang menunjukkan *Brain gym* yang diaplikasikan pada anak Taman Kanak-kanak sebelum proses belajar dapat efektif dalam meningkatkan konsentrasi anak.

Murid akan secara aktif terlibat dalam berbagai aktivitas pembelajaran melalui kegiatan *brain gym*, sehingga dapat meningkatkan semangat belajar mereka dan kemampuan berpikir kritisnya. Pembiasaan cara berpikir kritis sejak dini akan membantu siswa untuk menyaring informasi yang dia terima (Ikaningrum et al., 2020). Dengan ini, diharapkan anak-anak dapat merasakan langsung manfaat dari pendekatan pembelajaran yang lebih dinamis dan interaktif, serta terdapat perubahan semangat dan keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar. Metode bermain melakukan gerakan-gerakan yang menarik (*brain gym*), sudah tentu akan menstimulus otak anak menjadi lebih baik dalam menangkap proses pembelajaran di kelas (Astuti, 2017).

Pemberian *brain gym* pada TK Widya Bhakti hasil observasi awal di TK A & TK B pada minggu pertama selama proses belajar terlihat bahwa rentang konsentrasi anak cukup singkat dengan rata-rata konsentrasi anak selama 9,1 menit pada Kelompok A dan 6 menit pada siswa kelompok B TK Widya Bhakti (Gambar 1).



**Gambar 1. Tingkat Konsentrasi Siswa TK Widya Bhakti Sebelum dan Sesudah Pelatihan *Brain Gym***

Hasil menunjukkan bahwa rentang konsentrasi anak saat mengikuti kegiatan belajar-mengajar menjadi lebih meningkat setelah diberikan pelatihan *brain gym*. Ini dibuktikan dengan hasil observasi akhir setelah 3 hari pengaplikasian Brain Gym di Kelompok A & Kelompok B pada minggu kedua dan ketiga. Hasil observasi akhir terkait rentang konsentrasi anak TK B saat dibandingkan dengan hasil observasi awal menunjukkan bahwa terdapat peningkatan sebesar 76% dengan rata-rata konsentrasi anak Kelompok B selama 10,56 menit. Pada Kelompok A juga mengalami peningkatan sebesar 27,5% dengan rata-rata konsentrasi anak Kelompok A selama 11,6 menit. (Gambar 1).

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan, diberikan perlakuan berupa *brain gym* yang berfungsi untuk menstimulasi otak sebelum proses belajar-mengajar dimulai, sehingga dapat meningkatkan rentang konsentrasi anak. Ini sesuai dengan pernyataan (Lestari et al., 2020) bahwa *brain gym* mampu meningkatkan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan gerak.

Pelatihan ini menggunakan aplikasi langsung yaitu dengan pemberian contoh langsung oleh penulis yang diikuti oleh anak. *brain gym* berlangsung selama 30 menit dan anak-anak masih membutuhkan pendampingan lebih dalam aplikasi *brain gym* karena belum familiar dengan gerakan-gerakan tersebut.

Pelaksanaan program ini dilakukan sebelum anak melakukan proses belajar-mengajar di pagi hari kemudian dilanjutkan dengan pembelajaran harian. Respon anak sangat bervariasi pada saat diberikan pelatihan *brain gym*. Anak-anak merasa penasaran dan antusias dalam mempelajari. Sejalan dengan pendapat Milyanti dan Hasibuan (2016) Manfaat brain gym sangat dirasakan oleh anak-anak karena dengan penggunaan metode brain gym, anak akan merasa lebih rileks, nyaman, dan tidak merasa adanya ketegangan-ketegangan atau kejenuhan-

kejenuhan sehingga dapat tetap bersemangat belajar.





**Gambar 2. Pelatihan *Brain Gym* di TK Widya Bhakti**

Program *brain gym* di Kelompok A dan Kelompok B TK Widya Bhakti menunjukkan bahwa meskipun anak-anak antusias dan penasaran dalam mempelajari gerakan-gerakan *brain gym*, anak masih memerlukan pendampingan lebih dalam pelaksanaannya karena belum sepenuhnya familiar dengan gerakan tersebut. Hasil dari implementasi program ini mengindikasikan adanya peningkatan konsentrasi anak setelah melakukan *brain gym*, sehingga menunjukkan potensi besar program ini untuk diterapkan secara berkelanjutan. Untuk mendukung kelanjutan program ini, langkah selanjutnya adalah membuat video edukasi yang ditujukan kepada para guru TK Widya Bhakti. Video ini akan berfungsi sebagai panduan praktis bagi guru dalam mengajarkan dan memandu anak-anak melakukan gerakan *brain gym*, sehingga program ini dapat diintegrasikan dengan mudah ke dalam rutinitas harian di kelas dan menjadi bagian dari program jangka panjang untuk mendukung perkembangan konsentrasi dan keterampilan motorik anak-anak.

#### **SIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Pelatihan *brain gym* bagi siswa TK Widya Bhakti memberikan hasil yang signifikan. Terdapat peningkatan sebesar 76% dengan rata-rata konsentrasi anak Kelompok

B selama 10,56 menit. Sementara pada Kelompok A juga mengalami peningkatan sebesar 27,5% dengan rata-rata konsentrasi anak Kelompok A selama 11,6 menit. TK Widya Bhakti juga diberikan video edukasi *brain gym* untuk mendukung kelanjutan program ini, sehingga program ini dapat diintegrasikan dengan mudah ke dalam rutinitas harian di kelas.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Dhyana Pura, Perbekel Desa Tua, Kepala sekolah, guru, dan siswa TK Widya Bhakti atas terselenggaranya program kerja bidang Pendidikan pada kegiatan KKN Reguler.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Astuti, N. M. A. (2017). Kegiatan Senam Otak Dalam Meningkatkan Perkembangan Kognitif Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(2), 601–607.  
<https://doi.org/10.21831/jpa.v4i2.12349>
- Ikaningrum, R. E., Indriani, L., Fortinasari, P. B., Dewi, L. S., & Diani, W. R. (2020). Pembiasaan Berpikir Kritis Menggunakan Teknik Storytelling untuk Menangkal Tindakan Bullying. *Kode: Jurnal Bahasa*, 9(3), 35–43.  
<https://doi.org/10.24114/kjb.v9i3.19968>
- Lestari, P. I., Prima, E., & Pramita, I. (2020). PHBS dan Brain Gym Menuju PAUD Sehat di Kintamani. ... : *Jurnal Pengabdian Kepada ...*, 3, 279–289.  
<http://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde/article/view/555>
- Milyanti, A. E., & Hasibuan, R. (2016). Pengaruh Metode Brain Gym Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B. *PAUD Teratai*, 5(3), 16–19.
- Pramita, I., & Diaris, N. M. (2020). Stimulasi Brain Gym Kepada Siswa PAUD di Sang Tunas. *Widya Laksana*, 9(1), 39–44.