**PENGARUH SENAM OTAK *(BRAIN GYM)*TERHADAP DAYA INGAT PADA ANAK USIA PRASEKOLAH (USIA 4-6 TAHUN)**

**(Studi di TK Budi Utomo Desa Gading Kecamatan Perak**

**Kabupaten Jombang)**

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** aspek perkembangan kognitif merupakan hal yang paling utama, sebab terkait dengan kemampuan berfikir dan ingatan pada anak. **Tujuan:** penelitian ini untuk menganalisa pengaruh senam otak *(Brain gym)* terhadap daya ingat pada anak usia prasekolah (usia 4-6 tahun) di TK Budi Utomo Desa Gading Kecamatan Perak Kabupaten Jombang. **Metode:** desain penelitian ini menggunakan *pra-eksperiment* dengan *one group pre-post desaign.* Populasi dalam penelitian ini adalah siswa TK sebesar 31 responden. Tehnik sampel yang digunakan *propotional random sampling*, variabel independen penelitian ini senam otak *(Brain gym)* dan variabel dependen daya ingat. Pengumpulan data dengan observasi. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, scoring, tabulating*. Analisis menggunakan uji *wilcoxon*. **Hasil:** penelitian menunjukkan bahwa hampir dari setengahnya responden 45,2% sebanyak 14 siswa dan hampir dari setengahnya responden 48,4% sebanyak 15 siswa. Berdasarkan uji *wilcoxon* didapatkan hasil ρ=0,00<α =0,05 sehingga H1diterima. Kesimpulan: dari penelitian ini adalah ada pengaruh senam otak *(Brain gym)* terhadap daya ingat pada anak usia prasekolah (usia 4-6 tahun) di TK Budi Utomo di Desa Gading Kecamatan Perak Kabupaten Jombang. **Saran:** penelitian bagi orang tua Diharapkan orang tua selalu memberi sarana prasarana belajar dan bermain untuk perkembangan kognitif anak terutama daya ingat pada anak usia prasekolah.

**Kata kunci : Senam Otak *(Brain Gym),* Daya Ingat, Anak Prasekolah**

***EFFECTS OF BRAIN GYM ON REMEMBERING IN PRESCHOOL CHILDREN***

***(AGED 4-6 YEARS OLD)***

***(Study at Budi Utomo Kindergarten, Gading Village, Perak, Jombang Regency)***

***ABSTRACT***

***Introduction:*** *cognitive development aspect is the most important thing, because it is correlated with thinking and memory ability of children.* ***The purpose:*** *of this research is to analyze effect of brain gym on remembering in preschool children (aged 4-6 years old) at Budi Utomo Kindergarten, Gading Village, Perak, Jombang Regency.* ***The design:*** *of this research uses pre-experiment with one group pre-post design. Population on this research is students with amount 31 respondents. Sampling technique used proportional random sampling, independent variable in this research is brain gym and dependent variable is memory (remembering ability). Data collected used observasi. Data processing used editing, coding, scoring, and tabulating. Analysis used wilcoxon test.* ***The result:*** *shows that almost a half of respondents 45,2% or 14 students and almost a half of respondents 48,5% or 15 students. Based on wilcoxon test the result is ρ=0,00<α =0,05, so H1 accepted. The conclusion of this research is there is an effect of brain gym on remembering in preschool children (aged 4-6 years old) at Budi Utomo Kindergarten, Gading Village, Perak, Jombang Regency.* ***Research suggestions:*** *for parents It is hoped that parents always provide learning and play facilities for children's cognitive development to improve memory in preschooler.*

***Key words: Brain Gym, Memory, Preschool Children***

**PENDAHULUAN**

Pendidikan anak usia prasekolah dilakukan dengan tujuan untuk memberi stimulasi dan rangsangan bagi perkembangan potensi anak. Anak usia prasekolah memerlukan berbagai kegiatan untuk mengorganisasi informasi di dalam otak, apabila anak hanya diberi sedikit petunjuk, maka anak akan mengalami kesulitan untuk memahami apa yang telah anak lihat dan pelajari (Siti, *et al.,* 2009). Pada aspek pendidikan anak usia prasekolah, aspek perkembangan kognitif merupakan hal yang paling utama, perkembangan kognitif merupakan perkembangan yang terkait dengan kemampuan berfikir pada anak (Fadillah, 2012). Permasalahan yang masih rendah dalam penurunan daya ingat pada anak usia dini akan menghambat proses belajar pada anak, gangguan fungsi sosial dan aktivitas sehari-hari (Sari, 2015).

UNICEF tahun 2017 didapatkan (25,5%) data 2,5 juta anak dengan keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dibawah 5 tahun khususnya gangguan perkembangan motorik. Data di negara Thailand pada tahun 2015 didapatkan data persentase sebanyak 91,1 % pada anak usia 3 sampai 6 tahun (Riskesdas, 2018). Data nasional kemenkes RI pada tahun 2018 didapatkan data persentase sebanyak 88,3% pada anak usia 3 sampai 6 tahun di indonesia mengalami kelainan perkembangan (Riskesdas, 2018). Jumlah perkembangan anak di Jawa Timur usia 4 sampai 6 tahun mencapai 90,6% (Riskesdes, 2018). Jumlah perkembangan anak usia 0 sampai 5 tahun di Kabupaten Jombang mencapai 76.584 (63,37%) jiwa dan jumlah anak yang mengalami keterlambatan perkembangan di Kecamatan Perak mencapai 3.221 (67,84%) jiwa dari total anak usia dini di

Kabupaten Jombang (Dinkes Kabupaten Jombang, 2018). Setelah dilakukan studi pendahuluan di TK Budi Utomo di Desa Gading Kecamatan Perak Kabupaten Jombang, ketika peneliti mengikuti jam belajar di kelas A dan B dari 10 siswa, 5 siswa yang mengatakan lupa, apa yang baru saja dipelajari dengan gurunya.

Faktor yang menghambat proses perkembangan otak pada anak, antara lain faktor dari dalam dan faktor dari luar. Faktor lingkungan juga bisa mempengaruhi perkembangan pada anak seperti psikologis, gizi, stimulasi anak terhadap keluarga yang kurang menyediakan alat bermain, belajar dan kurangnya berinteraksi anak terhadap lingkungan sekitar (Atien, 2014). Dalam proses pembelajaran dan peningkatan prestasi pada anak usia dini, daya ingat juga sangat penting bagi anak. Daya ingat yang kurang akan mengakibatkan prestasi anak menurun, sehingga menyebabkan rasa percaya diri anak rendah akibat kalah bersaing dengan teman sebayanya (Atien, 2014). Pada hakikatnya daya ingat sangat berhubungan langsung dengan anak melalui pengalaman yang pernah terjadi, melatih daya ingat anak hendaknya dilakukan sejak usia dini melalui kegiatan pembiasaan yang menyenangkan agar anak memiliki daya ingat yang kuat, untuk itu perlu diciptakan suasana pembelajaran yang inovatif dengan metode senam otak (Khodijah, 2016). Senam otak dapat digunakan untuk membantu pelajar agar lebih siap menerima pelajaran, memperbaiki rentang konsentrasi, meningkatkan fokus dan daya ingat, memperbaiki kemampuan berinteraksi sosial, dan mengendalikan emosi (Dennison, 2009).

Tujuan penelitian ini untuk menganalisa pengaruh senam otak *(Brain gym)* terhadap daya ingat pada anak usia prasekolah (usia 4-6 tahun) di TK Budi Utomo Desa Gading Kecamatan Perak Kabupaten Jombang.

**BAHAN DAN METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini adalah analiik menggunakan *pra eksperiment* dengan *one grup pre post test design.* Populasi dalam penelitian ini adalah anak TK Budi Utomo di Desa Gading Kecamatan Perak Kabupaten Jombang sebesar 31 responden. Teknik sampel yang digunakan *proposional random sampling* Variabel independen penelitian ini senam otak *(Brain gym)* dan variabel dependen anak usia prasekolah (usia 4-6 tahun). Pengumpulan data menggunakan tesWPPSI *(Wechsler Primery Preschool Intelegence)*. Pengolahan data menggunakan *editing,coding, skoring, tabulating*. Analisis mengggunakan uji *Wilcoxon*.

**HASIL PENELITIAN**

Tabel 1 Distribusi frekuensi daya ingat pada anak usia prasekolah (usia 4-6 tahun) sebelum diterapkan sena otak *(Brain gym)* di TK Budi Utomo di Desa Gading Kecamatan Perak Kabupaten Jombang pada 17 Juni sampai 22 Juni 2019.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Daya ingat | Frekuensi(f) | Presentase(%) |
| Very superior | 0 | 0 |
| Superior | 0 | 0 |
| Bright normal | 2 | 6.5 |
| Average | 11 | 35,5 |
| Dull normal | 14 | 45,2 |
| Borderline | 4 | 12,9 |
| Mental defective | 0 | 0 |
| Total  | 31 | 100.0 |

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir dari setengahnya responden daya ingat pada anak usia prasekolah sebelum diberikan senam otak *(Brain gym)* adalah *dull normal* (dibawah rata-rata) sebesar 45,2 %.

Tabel 2 Distribusi frekuensi daya ingat pada anak usia prasekolah (usia 4-6 tahun) sesudah diterapkan senam otak *(Brain gym)* di TK Budi Utomo di Desa Gading Kecamatan Perak Kabupaten Jombang pada 17 Juni sampai 22 Juni 2019.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Daya ingat | Frekuensi(f) | Presentase(%) |
| Very superior | 0 | 0 |
| superior | 0 | 0 |
| Bright normal | 4 | 12,9 |
| Average | 15 | 48,4 |
| Dull normal | 9 | 29,0 |
| Borderline | 3 | 9,7 |
| Mental defective | 0 | 0 |
| Total  | 31 | 100.0 |

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir dari setengahnya responden daya ingat pada anak usia prasekolah sesudah diberikan senam otak *(Brain gym)* adalah *average* (rata-rata) sebesar 48,4%.

Hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,00) jauh lebih rendah dari 0,05 atau { ρ < α }, maka H1 diterima yang berarti ada pengaruh senam otak *(Brain gym)* terhadap daya ingat pada anak usia prasekolah (usia 4-6 tahun) di TK Budi Utomo di Desa Gading Kecamatan Perak Kabupaten Jombang.

**PEMBAHASAN**

Data tabel 1 diketahui bahwa hampir dari setengahnya responden daya ingat pada anak usia prasekolah sebelum diberikan senam otak *(Brain gym)* adalah *dull normal* (dibawah rata-rata) sebesar 45,2 % sebanyak 14 anak. Daya ingat pada anak usia prasekolah masih kurang, hal ini menunjukkan bahwa daya ingat anak usia prasekolah masih dibawah rata-rata *(Dull normal)*. Responden atau anak prasekolah masih kurang optimal untuk memahami dan mengulangi informasi yang didapatkan sebelumnya, dikarenakan bisa juga faktor dari orang tua yang kurang perhatian terhadap anak khususnya perkembangan kognitifnya yang kurang maksimal, kurangnya kebutuhan anak untuk secara aktif terlibat dengan lingkunganya, kurangnya prasarana, kurangnya dorongan dan motivasi, pembatasan anak untuk bermain dalam menghasilkan suatu karya, serta tidak terpenuhinya tugas-tugas perkembangan kognitif lainya, sehingga membuat anak kalah bersaing dalam hal proses belajar dengan teman sebayanya.

Piaget dikutip dalam Sugianto, (2012) menyatakan bahwa pada tahap perkembangan kognitif, penggunaan bahasa mulai berkembang dan bermunculan sikap bermain adalah contoh dari peningkatan pemikiran simbolis pada anak. Anak kecil mulai mencoret-coret gambar orang, rumah, mobil, awan, dan benda lainnya, bermain lego, balok dan puzzle yang dapat merangsang perkembangan kognitif pada anak.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir dari setengahnya responden berusia 5 tahun adalah 48,3%. Responden yang berusia 5 tahun merupakan usia bermain dan anak sulit memahami informasi yang ditangkap, karena anak usia 5 tahun memiliki daya perhatian yang pendek terhadap sesuatu yang baru, dan anak memiliki sifat egosentris untuk mendapatkan apa yang anak inginkan saat bermain dengan teman sebayanya. Anak usia prasekolah dimana anak mulai suka bermain dan bergaul dengan teman sebayanya, anak usia prasekolah mulai belajar berbagi, mengalah , dan antri menunggu giliran saat bermain dengan teman-temannya. Daya menghafal dan daya memorisasi ( dengan sengaja memasukkan dan melekatkan pengetahuan dalam ingatan) adalah paling kuat, anak juga mampu memuat jumlah materi ingatan paling banyak (Kartini*.,et all*, 2007).

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hampir dari setengahnya responden pada anak sesudah diberikan terapi senam otak *(Brain gym)* adalah rata-rata *(average)* 48,4%. Daya ingat pada anak cukup opotimal hal ini menunjukkan bahwa daya ingat pada anak masih rata-rata *(average)*. Responden atau anak prasekolah hampir setengahnya bisa mengingat dan mengulangi informasi yang didapatkan sebelum diberikan senam otak *(Brain gym),* sebab senam otak *(Brain gym)* bertujuan untuk memicu otak agar tidak kehilangan daya intelektualnya, sehingga dapat merangsang kinerja otak dan dapat menyeimbangkan antara otak kanan dan kiri. Anak juga akan lebih senang saat belajar jika diselingi dengan kegiatan senam otak *(Brain gym)* karena dapat memicu konsentrasi belajar anak, dan membuat anak tambah semangat belajarnya.

Senam otak membuat siswa lebih siap dalam menerima pelajaran, memperbaiki sistem konsentrasi, meningkatkan daya fokus dan daya ingat, memperbaiki kemampuan berkomunikasi, dan mengendalikan emosi (Setiyo Purwanto,*.et all,* 2009).

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden berjenids kelamin perempuan adalah 51,6%. Menurut peneliti anak berjenis kelamin perempuan cenderung lebih kreatif bermain dan berinteraksi dengan lingkungan bermainnya, sehingga anak dapat merancang, mengingat, dan mencari penyelesaian masalah yang dihadapinya.

Anak perempuan cenderung lebih baik dari kemampuan berkomunikasi, serta tugas-tugas yang memerlukan koordinasi motorik halus dan persepsi, dan mudah mengingat suatu lokasi objek (Spelke, 2005).

**SIMPULAN DAN SARAN**

**Simpulan**

1. Daya ingat pada anak usia prasekolah sebelum dilakukan senam otak *(Brain gym)* di TK Budi Utomo di Desa Gading Kecamatan Perak Kabupaten Jombang didapatkan hasil hampir setengahnya responden memiliki kriteria *dull normal* (di bawah rata-rata).
2. Daya ingat pada anak usia prasekolah sesudah dilakukan senam otak *(Brain gym)* di TK Budi Utomo di Desa Gading Kecamatan Perak Kabupaten Jombang didapatkan hasil hampir setengahnya responden memiliki kriteria *average* (rata-rata).
3. Ada pengaruh senam otak *(Brain gym)* terhadap daya ingat pada anak usia prasekolah (usia 4-6 tahun) di TK Budi Utomo Desa Gading Kecamatan Perak Kabupaten Jombang.

**Saran**

1. Bagi orang tua

Diharapkan orang tua selalu

memberi sarana prasarana belajar

dan bermain untuk perkembangan

kognitif anak terutama daya ingat

pada anak usia prasekolah.

1. Peneliti selanjutnya

Diharapkan mengembangkan

penelitian senam otak *(Brain gym)*

pada anak usia prasekolah, misalnya

dengan mengganti atau menambah

variabel yang lain.

**KEPUSTAKAAN**

Atien Nur Chamidah (2014). Deteksi Dini

Gangguan Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini,* Vo1 8, Januari 2014.

Burhanurddin. (2014). *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan*. Yogakarta:Ar-Ruzz Media.

Couto, Nasbahry & Alizamar. (2016).

*Psikologi Persepsi & Desain Informas*i.Yogyakarta: Media Akademik.

Dennison, Paul . E dan Gail E . Dennison. (2006). *Buku Panduan Lengkap Senam* *Otak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Dennison, Paul . E dan Gail E . Dennison. (2009). *Buku Panduan Lengkap Senam*

*Otak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.Dills, Bobbie *et al.,* (2013).*40 Ways To Keep* *Your Brain Sharp*. Yogyakarta: Andi Offset.

Dr, Dadan Suryana. (2016) . *Pendidikan Anak Usia Dini* *Stimulasi dan Aspek Perkembangan Anak.* Jakarta: Kencana.

Fadillah, M dan Lilif, M K. (2013). P*endidikan karakter Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media

Fatimah, I. (2015).Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget*. Jurnal Intelektualita,Vo1 3, No 1, Juni 2015.*

Ganesha, U. P. (2014). Penerapan Metode Bermain Puzzle Berbantaun Brain Gym Untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini,* Vo1 2, No 1.

Hidayat, A A. (2012). *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data*. Edisi Pertama. Jakarta: Salemba Medika.

Jahja, Yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.

Khodijah, Nyayu. (2016) . *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Made, N., & Astuti, A, (2015). Kegiatan senam otak dalam meningkatkan perkembangan kognitif pada anak usia dini*. Jurnal Pendidikan Anak*, Vol 1V, No 2, Desember 2015.

Notoatmodjo Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Ed Rev. Jakarta: Rineka Cipta.

Nur’aeni, S.Psi., M.Si. (2012). *TES PSIKOLOGI : Tes Intelegensi dan Tes Bakat*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah (UM) Purwokerto Press.

Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedekatan Praktis.* Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis.*  Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.

Papalia, Diane *et al.,* 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Prenada Media Group.

Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137, Tahun (2013), Jakarta.

Prastiwi, T. F. (2013). *Developmental and Clinical Psychology*. *Journal Psychology Universitas Negeri Semarang*, Vo1 2, No 1, oktober 2013, 21–27.

 Ribaath, B.Al. (2018). *Manfaat Brain Gym Bagi Perkembangan Anak Usia Dini Di TK Kanasius*. *Jurnal Ilmu Pendidikan,* Vo1 15, No.1, Juni 2018, 54-62.

Santrock , J.W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup.* Edisi ketiga belas Jilid II. Jakarta: Erlangga.

Saryono dan Mekar. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakata: Rineka Cipta.

Sujarweni, V. Wiratna. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami.* Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

W. Prasetyo, SA Saputra, (2018). *Pengaruh Senam Otak Terhadap Daya Ingat Anak Kelas V Sekolah Dasar.*

Walgito, Bimo. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. CV Andi Offset, Yogyakarta.

Wiyani, N.A. (2015). *Bina Karakter Anak Usia Dini*. Ar-ruz. Yogyakarta.

Yanuarita, F. A. (2014). *Rahasia Otak Dan Kecerdasan Anak*. Terenova Books, Jawa Tengah.

Yusuf Syamsu, M. Pd., (2008) . *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Rosyda Karya, Bandung.