

## Kegiatan Senam Otak (*Brain Gym*) Dalam Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini Di Taman Kanak-Kanak Aisyiyah III Alang Sungkai

Farida Mayar<sup>1</sup>, Yolanda Dwi Putri<sup>2</sup>

Program Studi Magister PAUD, Universitas Negeri Padang  
e-mail: yolanda.dwiputri27@gmail.com

### Abstrak

Anak merupakan sosok individu yang sedang melalui tahap pertumbuhan dan perkembangan. Penelitian ini menjelaskan tentang kegiatan senam otak (*Brain Gym*) dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Tujuan penelitian ingin mengetahui kegiatan senam otak (*brain gym*) ini dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Penelitian ini secara empiris bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam otak (*brain gym*) sebagai stimulasi dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Adapun metode penelitian yang digunakan yaitu studi literatur. Instrumen pengambilan data menggunakan literatur-literatur yang relevan dengan objek pembahasan. Hasil kegiatan senam otak (*Brain Gym*) dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik anak usia dini, karena saling terkait yang berhubungan dengan otak dan fisik anak. Dimana semakin lincah gerakan anak maka anak akan semakin tinggi semangat dalam belajar.

**Kata Kunci:** *Senam Otak, Kecerdasan Kinestetik, Anak usia dini.*

### Abstract

Children are individual figures who are going through stages of growth and development. This study describes the activities of brain exercise (*Brain Gym*) in improving the kinesthetic intelligence of early childhood. The purpose of this research is to find out what brain gym activities are in improving the kinesthetic intelligence of early childhood. This study empirically aims to determine the effectiveness of brain gym as a stimulation in increasing the kinesthetic intelligence of early childhood. The research method used is literature study. The data collection instrument uses relevant literatures with the object of discussion. The results of brain exercise activities (*Brain Gym*) can improve the kinesthetic intelligence of early childhood, because they are interrelated with the child's brain and physique. Where the more agile the child's movements, the higher the enthusiasm for learning.

**Keyword:** *Brain Gym, Kinesthetic Intelligence, Early childhood*

### PENDAHULUAN

Anak merupakan sosok individu yang sedang melalui tahap pertumbuhan dan perkembangan. Dengan pendidikan akan memudahkan anak untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan. Yulsofrien (2013: 2) menjelaskan bahwa pendidikan bagi anak usia dini upaya pemberian untuk menstimulasi, membimbing, mengasuh dan pemberian kegiatan pembelajaran yang akan menghasilkan kemampuan dan keterampilan bagi anak. Berbagai aspek perkembangan anak, salah satunya perkembangan motorik atau kinestetik pada anak. Berbagai macam kegiatan yang dapat merangsang perkembangan motorik atau kinestetik pada anak salah satunya kegiatan senam otak (*Brain Gym*). Senam otak (*Brain Gym*) adalah gerakan-gerakan sederhana dengan iringan musik yang berfungsi untuk meningkatkan kecerdasan, fokus belajar, dan perkembangan motorik anak.

Senam otak (*Brain Gym*) dikembangkan oleh Paul E. Dennison, Dr Phill bersama istrinya Gail E. Dennison yang merupakan seorang pelopor pendidikan di Amerika yang menerapkan senam otak pada tahun 80-an. Senam otak memiliki gerakan yang sangat praktis

yang dapat dilakukan oleh anak, yang mana gerakan tersebut dapat meningkatkan perkembangan motorik atau kinestetik anak. Gardner dan Chekley (1997: 12) dalam Desmalah (2014) “mengatakan bahwa kecerdasan jasmaniah kinestetik itu merupakan kemampuan untuk menggunakan seluruh bagian tubuh badan secara fisik seperti menggunakan tangan, jari-jari, lengan dan berbagai kegiatan fisik lain dalam menyelesaikan masalah, membuat sesuatu, atau dalam menghasilkan berbagai macam produk”.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khikmatulfalah (2015), memberikan hasil bahwa *brain gym* berpengaruh terhadap kreativitas anak usia 5-6 Tahun. Penelitian dilaksanakan di Taman Kanak-kanak Aba Sidoharjo Turi Sleman Yogyakarta. Berdasarkan uraian di atas, *brain gym* dapat secara baik memberikan stimulasi terhadap kreativitas anak dalam belajar. Maka, peneliti ingin mengetahui kegiatan senam otak (*brain gym*) ini dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Penelitian ini secara empiris bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam otak (*brain gym*) sebagai stimulasi dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik anak usia dini.

## **METODE**

Jenis penelitian yaitu penelitian studi literatur. Menurut Sugiyono (2013) penelitian studi literatur adalah penelitian yang mencari, mengumpulkan dan menganalisa referensi yang relevan terhadap berbagai sumber yang ada seperti buku-buku, majalah, arsip, jurnal, artikel, serta dokumen-dokumen yang sesuai dengan permasalahan yang ada. Adapun arti dari penelitian studi literatur yaitu mencari sumber-sumber yang relevan untuk menjelaskan tentang kegiatan senam otak (*Brain Gym*) dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik anak usia dini di Taman Kanak-Kanak Aisyiyah III Alang Sungkai. Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer dalam penelitian yaitu tulisan-tulisan ilmiah, atau teoritis yang berkaitan dengan kegiatan senam otak (*Brain Gym*) dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik anak usia dini di Taman Kanak-Kanak Aisyiyah III Alang Sungkai melalui database online seperti google scholar, buku-buku dan sebagainya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Konsep Anak Usia Dini**

Setiap orang memiliki pandangan tersendiri tentang anak usia dini. Suryana (2013:25) menjelaskan anak usia dini merupakan masa awal yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan. Selanjutnya Yulsyofriend (2013:1) menjelaskan bahwa anak usia dini adalah masa awal yang melalui proses perkembangan dengan pesat untuk kehidupan selanjutnya. Susanto (2017:1) menjelaskan bahwa anak usia dini berada pada umur (0-8 tahun) yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat penting. Selanjutnya Faried (2017) menjelaskan bahwa anak merupakan generasi penerus bangsa yang senantiasa mendapatkan hak asasi dan perlindungan baik lingkungan keluarga maupun lingkungan sekitar anak.

### **Karakteristik Anak Usia Dini**

Mulyasa (2012:40) menjelaskan anak usia dini memiliki karakteristik tersendiri seperti fisik, psikis, sosial, moral maupun emosional. Sejalan dengan pendapat Susanto (2017:5) anak usia dini memiliki karakteristik yang khas sesuai dengan tahapan usia yaitu 0-8 tahun baik perkembangan kognitif, bahasa, fisik motorik, dan sosial emosional anak.

### **Pendidikan Anak Usia Dini**

Susanto (2017:14) mengemukakan bahwa pendidikan anak usia dini merupakan suatu bentuk pendidikan yang memfokuskan pada dasar pertumbuhan yang sesuai dengan keunikan dan tahap-tahap perkembangan dilalui oleh anak usia dini. Selanjutnya Sudarna (2014:1) menjelaskan bahwa pendidikan anak usia dini suatu proses pembinaan tumbuh kembang anak sejak lahir sampai usia 6 tahun, yang dilakukan secara menyeluruh, mencakup semua aspek perkembangan yang memberikan stimulasi terhadap perkembangan jasmani dan rohani supaya anak tumbuh berkembang secara optimal.

### **Kecerdasan Kinestetik Anak**

Kecerdasan kinestetik memungkinkan manusia membangun hubungan yang penting antara pikiran dan tubuh, demikian memungkinkan arousal secara tubuh untuk optimal. "Jenis-jenis kecerdasan yang dikemukakan oleh Gardner menjadi tujuh kategori kecerdasan yaitu: (1) kecerdasan linguistik kemampuan berbahasa dan merangkai kata, (2) kecerdasan logis matematis yaitu berhitung, matematika, bermain dengan angka (3) kecerdasan spasialvisual (kemampuan berimajinasi dengan ruang dan warna), (4) kecerdasan musikal yaitu kemampuan bermusik. menyanyi, memainkan instrumen, (5) kecerdasan kinestesis / gerak tubuh kemampuan berolahraga, menari, senam (6) kecerdasan interpersonal kemampuan berkomunikasi, bersosialisasi dan (7) kecerdasan intrapersonal yaitu kemampuan untuk membantu pertumbuhan dan mengenal dan memahami diri sendiri" (Gardner 2003) dalam Respati (2018).

Salah satu kecerdasan yang penting di stimulasi kepada anak yaitu kecerdasan kinestetik. Pertiwi (2014: 2) dalam Respati (2018) menjelaskan bahwa kecerdasan kinestetik merupakan suatu kecerdasan saat menggunakannya kita mampu melakukan gerakan yang bagus seperti berlari, menari, membangun sesuatu, seni dan hasta karya. Kecerdasan kinestetik akan membuat anak mampu melakukan berbagai hal yang berhubungan dengan kegiatan fisik seperti bergerak, berlari, dan berkomunikasi.

### **Senam Otak (*Brain Gym*)**

Menurut Denniso (2008:55) menjelaskan bahwa *Brain Gym* sudah didesain untuk mengaktifkan berbagai fungsi kognitif, termasuk komunikasi, organisasi, dan pemahaman. Pietono (2015:56) menjelaskan senam otak merupakan latihan melalui gerakan sederhana yang dinamis dan menyilang. Selanjutnya Cahyo (2011) dalam Diana,dkk (2017) menjelaskan senam otak atau *Brain Gym* merupakan suatu rangkaian gerakan-gerakan sederhana yang didesain merangsang optimalisasi otak. Hal tersebut menyangkut keseimbangan otak bagian kanan-kiri, relaksasi otak belakang dan otak depan sebagai dimensi pemfokusan, merangsang otak bagian tengah atau limbis dalam peraturan emosional dan merangsang dimensi pemusatan otak besar.

### **Kegiatan Senam Otak (*Brain Gym*) Dalam Meningkatkan kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini**

Kegiatan senam otak *Brain Gym* dapat dilakukan oleh semua usia terutama pada anak yang sedang melalui proses pertumbuhan dan perkembangan. Meningkatkan kecerdasan kinestetik anak sangatlah penting. Yang mana kecerdasan kinestetik berkaitan dengan kelincahan gerak, seperti menari dan olahraga. Maka dibutuhkan gerakan-gerakan yang menyenangkan bagi anak. Salah satunya dengan senam otak (*Brain Gym*).

Diana,dkk (2017:3) menjelaskan bahwa otak merupakan bagian tubuh yang berfungsi sebagai pusat pengendali organ-organ tubuh. Otak selalu berhubungan dengan intelegensia atau kecerdasan seseorang. Melalui *Brain Gym* bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup akan terbuka dan menandakan bahwa kegiatan belajar berlangsung dengan menggunakan seluruh otak. Selain itu manfaat dari senam otak (*Brain Gym*) menurut Pietono (2015:57) menjelaskan manfaat lain dari senam otak adalah, (1) terhindar dari stress, (2) merasa lebih awet muda, (3) dapat menyikapi permasalahan dengan tenang, (4) sehat, bugar, dan fit, (5) bagi pelajar dapat menangkap pelajaran dengan baik. Semakin lincah gerakan anak maka semakin tinggi semangat anak dalam belajar.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Setianingsih, dkk (2016) tentang Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Senam Otak Di Pendidikan Anak Usia Dini Kasih Ibu Pontianak menjelaskan bahwa kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan yang dimiliki untuk mengatur gerakan tubuh dengan menggunakan seluruh anggota tubuh untuk menggepresikan perasaan baik dalam kelenturan, keseimbangan maupun kecepatan dan ketepatan dalam gerakan. Dengan menggunakan senam otak anak dapat dengan mudah

menggerakkan anggota tubuhnya melalui kegiatan yang menyenangkan, santai tanpa paksaan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan berbagai referensi di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam otak (*Brain Gym*) dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik anak usia dini, karena saling terkait yang berhubungan dengan otak dan fisik anak. Dimana semakin lincah gerakan anak maka anak akan semakin tinggi semangat dalam belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Susanto, Ahmad.2017.*Pendidikan Anak Usia Dini*.Jakarta: PT Bumi Aksara
- Suryana, Dadan.2016.*Pendidikan Anak Usia Dini Stimulasi & Aspek Perkembangan Anak*.Jakarta: Kencana Group
- Sugiyono.2013.*Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.Bandung:Alfabeta
- Yulsofyriend.2013.*Permainan Membaca dan Menulis Anak Usia Dini*.Padang:Sukabina Press
- Diana,Sulis,dkk.2017.*Brain Gym Stimulasi Perkembangan Anak Paud I*.Surakarta: CV Kekata Group.
- Faried, Silaswaty Femmy.2017.*Optimalisasi Perlindungan Anak Melalui Penetapan Hukuman Kebiri*.Universitas Islam Batik Surakarta.Skripsi  
<https://media.neliti.com/media/publiation/164364-ID-optimalisasi-perlindungan-anak-melalui-p.pdf>
- khikmatulafalah,Enniza.2015.*Pengaruh Brain Gym Terhadap Kreativitas Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Aba Sidoharjo Turi Sleman Yogyakarta*.Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.Artikel Jurnal Skripsi.
- Mulyasa.2012.*Manajemen PAUD*.Bandung:Remaja Rosdakarya
- Pietono,Yan Djoko.2015.*Anakku Brilliant (Sukses Belajar Menuju Brilliant)*.Jakarta:Sinar Grafika Offset.
- Setianingsih,dkk.2016.*Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Senam Otak Di Pendidikan Anak Usia Dini Kasih Ibu Pontianak*.  
<http://repository.unmuhpnk.ac.id/69/1/JURNAL%20EKA%20SETIANINGSIH.pdf>
- Respati,Resa.2018. *Gerak Dan Lagu Sebagai Model Stimulasi Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini*.<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpud>
- Desmalah.2014.*Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Dan Kecerdasan Kinestetik Melalui Permainan Senam Pada Anak Tk*. Tahun 1, Nomor 1 Juli 2014