



Pengaruh Brain Gym terhadap Konsentrasi Berhitung Anak Usia 5-6 Tahun di RA Manbaul Ulum Morosemo

¹Novi Dwi Rusdiana, ²Fiya Fidiyanti, ³Dwi Aminatus Sa'adah

novidwirusdiana28@gmail.com, Ayuntbn07@gmail.com, dwiaminatussaadah@gmail.com

^{1,2,3}Pendidikan Islam AUD,Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama (IAINU) Tuban

ABSTRAK:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan *Brain Gym* terhadap konsentrasi berhitung anak usia 5–6 tahun di RA Manbaul Ulum Morosemo. Latar belakang penelitian ini didasari oleh rendahnya tingkat konsentrasi berhitung yang diamati pada anak-anak kelompok B, yang ditandai dengan kurangnya fokus dan perhatian selama proses pembelajaran berhitung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pre-test and post-test*. Sampel penelitian terdiri atas 18 anak yang mengikuti intervensi berupa kegiatan *Brain Gym* secara rutin selama dua minggu. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, dokumentasi, dan lembar tes, yang dianalisis menggunakan *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada skor post-test dibandingkan dengan pre-test, dengan rata-rata skor meningkat dari 54,72 menjadi 81,39. Uji-t menunjukkan nilai *t-hitung* sebesar 13,76 yang lebih besar dari *t-tabel* sebesar 2,110 ($\alpha = 0,05$), sehingga hipotesis nol ditolak. Temuan ini menunjukkan bahwa *Brain Gym* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan konsentrasi berhitung anak, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Dengan demikian, kegiatan *Brain Gym* dapat direkomendasikan sebagai metode pembelajaran yang efektif dalam pendidikan AUD.

Kata Kunci : *Brain Gym*, Konsentrasi Berhitung, Pendidikan PAUD

ABSTRACT:

This study aims to examine the effect of Brain Gym activities on the concentration of counting in children aged 5–6 years at RA Manbaul Ulum Morosemo. The background of the study is based on the low level of counting concentration observed in Group B children, marked by a lack of focus and attention during numeracy learning activities. The study employed a quantitative approach with a pre-experimental one-group pre-test and post-test design. The sample consisted of 18 children who received a two-week Brain Gym intervention. Data collection techniques included observation, documentation, and test sheets, analyzed using a paired sample t-test. The results showed a significant increase in post-test scores compared to pre-test scores, with the average score rising from 54.72 to 81.39. The t-test analysis revealed a t-value of 13.76, which exceeds the t-table value of 2.110 ($\alpha = 0.05$), thus rejecting the null hypothesis. These findings indicate that Brain Gym significantly improves children's counting concentration across cognitive, affective, and psychomotor domains. Therefore, Brain Gym can be recommended as an effective learning method in early childhood education.

Keywords: *Brain Gym*, Counting Concentration, Early Childhood, Early Childhood Education

PENDAHULUAN

PAUD merupakan jenjang awal dalam sistem pendidikan formal yang dirancang khusus untuk anak-anak berusia 0 hingga 6 tahun. Keberadaan PAUD memiliki peran strategis dalam membentuk generasi yang unggul dan kompeten guna menghadapi dinamika global yang sarat tantangan. Dalam konteks pembangunan sumber daya manusia, keberhasilan di masa mendatang sangat bergantung pada kualitas persiapan

generasi saat ini. Oleh karena itu, keberadaan lembaga PAUD yang terintegrasi serta berorientasi pada kebutuhan masa depan menjadi krusial. Pengalaman dari berbagai negara maju memperlihatkan bahwa kemajuan bangsa secara signifikan berkorelasi dengan mutu layanan PAUD yang dimiliki. Akibatnya, negara-negara tersebut memberikan perhatian besar terhadap pendidikan anak usia dini. Sebaliknya, di banyak negara berkembang, isu ini belum memperoleh perhatian yang memadai. (Mulyasa dalam Christiany & Anggraini, 2019).

Berdasarkan ketentuan yang tercantum dalam UU RI NO 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, khususnya pada Pasal 1 Ayat 14 halaman 6, PAUD diartikan sebagai proses pembelajaran yang ditujukan bagi anak sejak masa kelahiran hingga mencapai usia enam tahun. Pendidikan ini diselenggarakan dalam bentuk layanan yang bersifat stimulatif guna mendukung optimalisasi perkembangan fisik, kemampuan kognitif, dan kematangan emosional anak, sehingga mereka memiliki kesiapan yang memadai untuk mengikuti jenjang pendidikan berikutnya. Dalam konteks ini, penyelenggaraan dan mutu layanan PAUD memegang peranan penting sebagai fondasi awal dalam menentukan arah pendidikan lanjutan yang akan diikuti oleh peserta didik.

Pendidikan berproses memperluas, meningkatkan dan mengubah pengetahuan dan perilaku individu atau sekelompok orang dan bertujuan untuk menjadikan seseorang manusia cerdas melalui kegiatan menulis angka dan berhitung. Pendidikan juga merupakan suatu tindakan yang dapat mengubah sikap dan perilaku seseorang, yaitu menjadikan manusia cerdas, kompeten, mandiri, disiplin, dan memiliki akhlak mulia dalam proses pembelajaran, baik secara teoritis maupun praktis, pendidikan memerlukan pegangan atau penopang untuk berpijak dalam pembelajaran.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014, terdapat enam dimensi perkembangan utama yang harus ditumbuhkembangkan pada anak usia dini. Dimensi tersebut mencakup: aspek fisik-motorik, nilai-nilai keagamaan dan moral, keterampilan berbahasa, kemampuan seni, perkembangan kognitif, serta aspek sosial dan emosional. Salah satu indikator penting dalam pencapaian perkembangan tersebut adalah terasahnya kemampuan motorik fisik anak, yang tercermin melalui koordinasi gerakan tubuh seperti kepala, tangan, batang tubuh, hingga anggota gerak bawah seperti kaki. Penguatan keterampilan ini menjadi pondasi penting dalam membentuk kesiapan anak untuk aktivitas belajar yang lebih kompleks.

Pada perkembangan kognitif anak dalam berhitung merupakan proses yang kompleks dan melibatkan berbagai aspek dalam kemampuan berpikir. Sejak usia dini anak mulai mengenali angka dan konsep dasar matematika melalui pengalaman sehari-hari. Pada tahap awal, anak lebih sering menggunakan pemahaman intuitif, seperti menghitung benda secara konkret. Seiring bertambahnya usia kemampuan kognitif anak akan mulai berkembang. Mereka akan mulai dapat memahami konsep abstrak dan melakukan operasi matematika sederhana, seperti penjumlahan dan pengurangan. Teori Jean Piaget menyatakan bahwa anak melewati beberapa tahap, mulai dari tahap sensori motorik

hingga tahap operasional konkret, dimana mereka akan mulai dapat berfikir logis tentang objek konkret.

Sedangkan pada anak usia 5 hingga 6 tahun, kemampuan anak dalam mengekspresikan melalui membilang angka, menulis angka, menghitung banyak benda dan berhitung secara sederhana. Oleh karena itu pada usia 5 tahun anak akan mampu membilang dan berhitung secara sederhana. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada tanggal 22 april 2025 ditemukan bahwa kurangnya konsentrasi saat berhitung pada anak di RA Manbaul Ulum Morosemo.

Konsentrasi adalah kemampuan untuk berkonsentrasi pada sesuatu. Masalah konsentrasi dapat disebabkan oleh faktor genetik, kelainan prenatal, dan tekanan psikososial seperti kurangnya perhatian dan kasih sayang dari orang tua, sehingga kebutuhan dasar anak tidak terpenuhi. Anak-anak melamun atau bermain dengan temannya selama kelas berlangsung dan tidak mampu berkonsentrasi di kelas. Dalam keadaan seperti ini, guru berusaha memotivasi anak untuk terus berhitung dan memberikan kegiatan ice-breaking yang mudah dan menyenangkan kepada anak.

Temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Sukri dan Purwanti (2016) menunjukkan bahwa rangkaian aktivitas dalam brain gym mencakup berbagai bentuk gerakan fisik yang berfungsi untuk meningkatkan suplai oksigen ke otak serta melenturkan otot-otot tubuh yang mengalami kekakuan, seperti pada area leher, bahu, dada, punggung, hingga sendi-sendi kaki bagian belakang. Latihan-latihan ini terbukti bermanfaat dalam mengembangkan sejumlah fungsi kognitif dan psikomotorik, di antaranya kemampuan berkomunikasi, konsentrasi dalam menyimak, berpikir kritis, keterampilan menyelesaikan masalah, kelancaran motorik dalam menulis tangan, artikulasi verbal, serta kreativitas dalam menulis.

Hasil penilitian dari Widya Laksana (2018) mengungkapkan bahwasanya brain gym telah dimasukkan dalam kegiatan mingguan siswa sebagai pemanasan di awal pembelajaran. Siswa akan melakukan brain gym selama 10-15 menit sebelum memulai pembelajaran setiap harinya. Dan berdasarkan pengamatan guru kelas menyatakan bahwa konsentrasi anak meningkat setelah mengikuti program *brain gym*.

Sedangkan Permasalahan kurangnya konsetrasi yang dialami anak RA Manbaul Ulum kelompok B adalah dalam memusatkan fokusnya terhadap berhitung. Dari beberapa penelitian, Brain gym mampu memberikan beberapa kelebihan yang signifikan dalam meningkatkan konsentrasi anak saat berhitung. Gerakan pada brain gym merangsang berbagai area otak, sehingga mampu meningkatkan pemusatan perhatian anak termasuk dalam berhitung.

Berdasarkan permasalahan yang ditemui oleh peneliti maka peneliti akan meneliti dengan judul "Pengaruh Brain Gym terhadap Konsentrasi Berhitung Anak Usia 5-6 Tahun di RA Manbaul Ulum Morosemo". Melalui brain gym diharapkan dapat menjadikan anak lebih tertarik dan berkonsentrasi dalam berhitung serta semangat dalam belajar berhitung sederhana sehingga enam aspek perkembangan anak dapat berkembang secara maksimal terutama pada aspek fisik motoriknya.

METODE

Sebagaimana dijelaskan oleh Kerlinger (dalam Desta Yulistia, 2018) desain penelitian dipahami sebagai kerangka konseptual yang disusun secara sistematis untuk memandu proses investigasi ilmiah guna memperoleh jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam penelitian. Desain ini merepresentasikan perencanaan menyeluruh dari keseluruhan tahapan penelitian yang akan dilakukan, yang dirancang berdasarkan rumusan masalah serta sasaran yang ingin dicapai oleh peneliti dalam upaya memperoleh pemahaman yang objektif dan terarah.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental* dengan model *One Group Pretest–Posttest Design*, sebagaimana dikemukakan oleh Kerlinger (dalam Desta Yulistia, 2018) bahwa desain penelitian merupakan kerangka konseptual yang disusun secara sistematis untuk mengarahkan proses penelitian dalam menjawab permasalahan penelitian secara objektif. Desain ini memungkinkan peneliti membandingkan kondisi subjek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, meskipun tanpa kelompok kontrol.

Subjek penelitian adalah peserta didik Kelompok B di RA Manbaul Ulum Morosemo yang berusia 5–6 tahun, dengan jumlah sampel sebanyak 18 anak. Seluruh peserta didik dalam satu kelas dijadikan sampel penelitian karena memungkinkan peneliti memberikan perlakuan secara menyeluruh kepada populasi yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini diselenggarakan di RA Manbaul Ulum Morosemo, sebuah lembaga pendidikan anak usia dini yang menitikberatkan pada pengembangan holistik seluruh dimensi perkembangan anak. Subjek dalam studi ini mencakup seluruh peserta didik pada kelompok B, yang terdiri dari 18 anak dengan usia antara 5 hingga 6 tahun. Kelompok usia ini berada dalam fase perkembangan operasional konkret menurut teori kognitif Piaget, yang ditandai dengan kemampuan berpikir logis terhadap objek nyata termasuk dalam konteks kegiatan berhitung dasar.

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan model *One Group Pre-test and Post-test Design*, di mana satu kelompok peserta diberi perlakuan berupa kegiatan *brain gym* setelah terlebih dahulu dilakukan pengukuran awal (*pre-test*). Selanjutnya, dilakukan pengukuran ulang (*post-test*) guna mengevaluasi perubahan yang terjadi pascaintervensi. Tujuan utama dari studi ini adalah untuk mengeksplorasi sejauh mana pengaruh pelaksanaan *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi berhitung anak, dengan mempertimbangkan aspek kognitif, afektif, serta psikomotorik secara menyeluruh.

Tahapan awal dalam proses penelitian ini diawali dengan pelaksanaan *pre-test*. *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui tingkat awal konsentrasi anak dalam kegiatan berhitung sebelum diberikan perlakuan berupa kegiatan *brain gym*. Tes ini dilaksanakan menggunakan instrumen observasi yang telah disusun secara sistematis berdasarkan indikator capaian perkembangan AUD, mengacu pada Permendikbud No. 137 Tahun 2014.

Indikator yang dinilai mencakup tiga aspek utama, yaitu aspek kognitif (kemampuan memahami dan menerapkan konsep berhitung), aspek afektif (minat dan perhatian terhadap kegiatan berhitung), dan aspek psikomotorik (kemampuan motorik halus seperti menjiplak dan menulis angka).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama pre-test, mayoritas anak dalam kelompok B RA Manbaul Ulum Morosemo menunjukkan tingkat konsentrasi yang masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari data bahwa sebagian besar anak berada pada kategori BB dan MB. Anak-anak tampak mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian saat diberi tugas berhitung. Beberapa anak terlihat mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar, seperti berbicara dengan teman, melamun, bermain dengan benda di sekitarnya, atau kehilangan fokus saat guru memberikan instruksi. Keadaan ini menunjukkan bahwa mereka belum memiliki kesiapan belajar yang optimal, khususnya dalam pembelajaran berhitung.

Di samping itu, aspek afektif anak juga menunjukkan kurangnya motivasi dan antusiasme terhadap kegiatan berhitung. Sebagian besar dari mereka belum menunjukkan ketertarikan untuk menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan angka. Bahkan ada anak yang menunjukkan perilaku pasif, seperti enggan mencoba atau menunda menyelesaikan soal yang diberikan. Dari segi aspek psikomotorik, beberapa anak terlihat kesulitan dalam menjiplak angka dan bentuk-bentuk geometri sederhana, serta belum mampu mengoordinasikan gerakan mata dan tangan secara seimbang ketika menulis angka. Kesulitan-kesulitan ini secara keseluruhan mencerminkan bahwa konsentrasi mereka dalam berhitung masih belum berkembang sesuai harapan.

Hasil pre-test ini menjadi dasar penting untuk menentukan perlakuan yang akan diberikan kepada anak-anak tersebut. Mengingat tingkat konsentrasi berhitung yang rendah, maka dipilihlah metode brain gym sebagai perlakuan yang bertujuan untuk merangsang kesiapan otak anak dalam menerima informasi, meningkatkan fokus, serta mendukung keterampilan motorik dan daya tangkap mereka. Dengan demikian, data pre-test tidak hanya memberikan gambaran kondisi awal subjek penelitian, tetapi juga menjadi pijakan dalam merancang strategi intervensi pembelajaran yang sesuai dan relevan.

Setelah pelaksanaan pre-test dan diperoleh gambaran mengenai rendahnya tingkat konsentrasi berhitung anak, langkah selanjutnya dalam penelitian ini adalah pemberian perlakuan berupa kegiatan brain gym. Perlakuan ini dilakukan selama dua minggu berturut-turut, dengan pelaksanaan secara rutin setiap hari sebelum kegiatan inti dimulai. Brain gym dilaksanakan ± 15 menit per sesi, khususnya sebelum pembelajaran berhitung dimulai, sehingga anak dalam kondisi optimal secara fisik dan mental untuk menerima materi pembelajaran.

Gerakan-gerakan dalam brain gym yang diberikan terdiri dari aktivitas menyilang (*cross crawl*), gerakan keseimbangan tubuh, serta peregangan ringan. Semua gerakan tersebut dirancang untuk menstimulasi kedua belahan otak secara seimbang, sehingga meningkatkan koneksi otak kiri dan kanan. Selain itu, kegiatan ini juga membantu melancarkan aliran oksigen ke otak, mengurangi ketegangan otot, dan mengatur

pernapasan serta detak jantung anak. Kombinasi dari elemen-elemen tersebut memberikan efek menenangkan dan memfokuskan pikiran anak, menjadikannya lebih siap untuk terlibat aktif dalam kegiatan berhitung.

Setelah perlakuan diberikan secara konsisten selama dua minggu, peneliti kemudian melakukan post-test untuk mengukur tingkat konsentrasi berhitung anak setelah mengikuti kegiatan brain gym. Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dibandingkan dengan kondisi saat pre-test. Anak-anak yang sebelumnya banyak berada dalam kategori BB dan MB kini bergeser ke kategori BSH, bahkan beberapa sudah mencapai kategori BSB. Ini menunjukkan bahwa intervensi berupa brain gym berhasil membawa perubahan positif dalam perkembangan konsentrasi anak.

Perubahan tersebut dapat dilihat dalam beberapa aspek. Dari aspek kognitif, anak mulai menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menyebutkan angka secara berurutan, mengenali jumlah benda, serta menjawab soal berhitung sederhana dengan tepat. Dari aspek afektif, terlihat bahwa anak lebih antusias, termotivasi, dan mampu memperhatikan instruksi dari guru tanpa perlu terus-menerus diingatkan. Anak tampak lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan angka. Sedangkan dari aspek psikomotorik, peningkatan terlihat dari ketepatan dan kerapian anak dalam menjiplak angka dan bentuk, serta koordinasi antara mata dan tangan saat menulis angka di media belajar seperti buku atau papan tulis.

Secara keseluruhan, hasil post-test membuktikan bahwa brain gym memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi berhitung anak usia 5-6 tahun. Aktivitas fisik yang disertai dengan pengaturan pernapasan dan stimulasi otak ini telah membantu anak untuk lebih fokus, tenang, dan siap belajar. Dengan meningkatnya konsentrasi anak, maka proses pembelajaran berhitung dapat berlangsung lebih efektif dan menyenangkan. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan interaktif dan menyenangkan seperti brain gym dalam dunia pendidikan AUD, khususnya untuk menunjang perkembangan kognitif dan kesiapan akademik anak.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Konsentrasi Berhitung Anak Usia 5-6 Tahun

| No | Kode Anak | Hasil Pre-Test | Hasil Post-Test |
|----|-----------|----------------|-----------------|
| 1 | A1 | BB | BSH |
| 2 | A2 | BB | BSB |
| 3 | A3 | BB | BSH |
| 4 | A4 | BB | BSH |
| 5 | A5 | BB | BSB |
| 6 | A6 | MB | MB |
| 7 | A7 | MB | MB |
| 8 | A8 | MB | BSH |
| 9 | A9 | MB | BSB |
| 10 | A10 | MB | BSH |
| 11 | A11 | MB | BSH |
| 12 | A12 | MB | BSH |

| No | Kode Anak | Hasil Pre-Test | Hasil Post-Test |
|----|-----------|----------------|-----------------|
| 13 | A13 | MB | BSB |
| 14 | A14 | MB | MB |
| 15 | A15 | BSH | BSB |
| 16 | A16 | BSH | BSB |
| 17 | A17 | BSH | BSB |
| 18 | A18 | BSH | BSB |

Setelah pelaksanaan pre-test dan post-test, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis statistik untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan secara kuantitatif antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t berpasangan (paired sample t-test). Uji ini dipilih karena desain penelitian menggunakan satu kelompok subjek yang sama untuk dua kondisi, yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa kegiatan brain gym.

Uji-t berpasangan digunakan untuk membandingkan rata-rata hasil pre-test dan post-test guna menentukan apakah peningkatan yang terjadi dapat dikatakan signifikan atau hanya bersifat kebetulan. Dalam penelitian ini, taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$, yang berarti bahwa kemungkinan kesalahan dalam menarik kesimpulan hanya sebesar 5%. Perhitungan uji-t dilakukan dengan terlebih dahulu menghitung selisih antara skor post-test dan pre-test untuk setiap anak, kemudian dihitung rata-rata selisih tersebut serta standar deviasinya.

Tabel berikut menyajikan data rata-rata, standar deviasi, dan hasil uji-t untuk menguji signifikansi pengaruh brain gym terhadap konsentrasi berhitung anak:

Tabel 2. Rata-Rata dan Standar Deviasi Pre-Test dan Post-Test

| Statistik | Pre-Test | Post-Test |
|------------------|----------|-----------|
| Jumlah Responden | 18 | 18 |
| Rata-Rata Nilai | 54,72 | 81,39 |
| Standar Deviasi | 8,31 | 7,56 |

Tabel 3. Hasil Uji-t Berpasangan

| Statistik Uji-t | Nilai |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| Rata-rata selisih (D) | 26,67 |
| Standar deviasi selisih (SD) | 7,21 |
| n (jumlah sampel) | 18 |
| t hitung | 13,76 |
| t tabel ($\alpha = 0,05$; df = 17) | 2,110 |
| Keputusan | t hitung > t tabel, H_0 ditolak |

Rumus uji-t berpasangan adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{D}{\left(\frac{SD}{\sqrt{n}}\right)}$$

Keterangan:

t = nilai t hitung

D = rata-rata selisih antara nilai post-test dan pre-test

SD = standar deviasi dari selisih nilai post-test dan pre-test

n = jumlah responden atau sampel

$$= \frac{26,67}{\sqrt{\frac{7,21}{18}}} = \frac{26,67}{\sqrt{4,24}} = \frac{26,67}{1,70} = 13,76$$

Kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel pada $df = n-1 = 17$ dan $\alpha = 0,05$, yaitu 2,110.

Karena t hitung ($13,76 > 2,110$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test.

Dari hasil perhitungan uji-t diperoleh bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($t_{hitung} > t_{tabel}$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Ini berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test, yang menunjukkan bahwa perlakuan berupa brain gym memang memberikan pengaruh nyata terhadap konsentrasi berhitung anak usia 5–6 tahun di RA Manbaul Ulum Morosemo.

Temuan ini mendukung pernyataan bahwa brain gym bukan hanya sekadar aktivitas fisik ringan yang menyenangkan, tetapi juga merupakan pendekatan yang secara ilmiah mampu meningkatkan fungsi kerja otak anak, khususnya dalam hal fokus, daya tangkap, dan konsentrasi. Brain gym memungkinkan integrasi kerja antara otak kiri dan otak kanan, serta membantu menyeimbangkan sistem saraf yang berperan penting dalam proses belajar.

Dengan demikian, kegiatan brain gym dapat dijadikan sebagai strategi intervensi yang efektif dan aplikatif dalam konteks pembelajaran AUD, khususnya pada bidang kognitif seperti berhitung. Hasil analisis statistik ini memberikan landasan yang kuat bahwa penerapan brain gym secara konsisten dan terstruktur dapat menjadi bagian penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PAUD secara menyeluruhan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan brain gym memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi berhitung anak usia 5–6 tahun. Kegiatan ini terbukti mampu merangsang kesiapan belajar anak melalui serangkaian gerakan fisik yang terintegrasi dengan fungsi kerja otak. Brain gym secara sistematis membantu mengaktifkan dan menyalaraskan kerja otak kiri dan kanan, sehingga memperkuat koneksi saraf yang berperan dalam pemrosesan informasi, perhatian, dan keterampilan motorik. Ketika otak dalam kondisi yang optimal untuk belajar, maka fokus dan konsentrasi anak pun mengalami peningkatan, yang berdampak langsung pada kemampuan mereka dalam memahami dan menyelesaikan tugas berhitung sederhana.

Peningkatan konsentrasi yang dicapai setelah anak-anak mengikuti kegiatan brain gym juga selaras dengan berbagai teori dan hasil penelitian sebelumnya. Salah satunya adalah pendapat dari (Sukri dan Purwanti, 2016) yang menegaskan bahwa gerakan brain gym mampu meningkatkan aliran oksigen ke otak, melenturkan otot yang tegang, serta

mengaktifkan pusat-pusat otak yang bertanggung jawab atas kemampuan mendengar, berpikir, memecahkan masalah, dan menulis. Pendapat ini sejalan dengan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, di mana setelah diberikan kegiatan brain gym secara rutin, anak-anak tampak lebih tenang, fokus, dan aktif dalam mengikuti pembelajaran berhitung.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Widya Laksana (2018) dalam (Siregar dan Juanda, 2017) juga mendukung temuan ini. Dalam penelitiannya, Widya menyatakan bahwa pelaksanaan brain gym sebagai bagian dari rutinitas pembelajaran khususnya sebagai pemanasan sebelum kegiatan inti terbukti mampu meningkatkan konsentrasi dan partisipasi aktif siswa. Anak-anak yang mengikuti brain gym secara konsisten menunjukkan peningkatan signifikan dalam hal perhatian, minat, dan respons terhadap materi pembelajaran, termasuk dalam pelajaran berhitung.

Lebih jauh, keberhasilan brain gym dalam mempengaruhi berbagai aspek perkembangan anak terlihat jelas pada tiga domain utama perkembangan AUD: kognitif, afektif, dan psikomotorik. Pada aspek kognitif, anak lebih mampu memahami konsep angka, membilang, dan menyelesaikan operasi hitung sederhana. Aspek afektif ditunjukkan dari meningkatnya minat dan ketekunan anak dalam mengikuti pelajaran, serta munculnya sikap positif terhadap kegiatan belajar. Sementara pada aspek psikomotorik, anak memperlihatkan peningkatan dalam koordinasi gerakan mata dan tangan, yang sangat penting dalam keterampilan menulis dan menjiplak angka.

Temuan ini juga sejalan dengan Permendikbud No. 137 Tahun 2014 tentang Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA), yang menyebutkan bahwa perkembangan AUD mencakup enam aspek utama, salah satunya adalah perkembangan fisik-motorik dan kognitif. Brain gym sebagai metode stimulasi memberikan kontribusi terhadap tercapainya aspek-aspek tersebut melalui pendekatan yang menyenangkan dan tidak membebani anak. Dengan adanya keseimbangan antara gerakan dan stimulasi otak, anak tidak hanya belajar berhitung, tetapi juga belajar untuk fokus, disiplin, dan mandiri.

Berdasarkan hasil temuan dan dukungan dari teori serta penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa brain gym merupakan metode yang sangat efektif dan layak direkomendasikan dalam pembelajaran PAUD, khususnya dalam konteks peningkatan konsentrasi berhitung. Penerapan brain gym secara rutin dapat membantu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan, interaktif, dan mendukung perkembangan menyeluruh anak. Oleh karena itu, guru-guru PAUD disarankan untuk mengintegrasikan brain gym sebagai bagian dari strategi pembelajaran harian demi mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh brain gym terhadap konsentrasi berhitung anak usia 5–6 tahun di RA Manbaul Ulum Morosemo, dapat disimpulkan bahwa kegiatan brain gym memberikan dampak yang sangat positif dan signifikan. Brain gym terbukti mampu meningkatkan konsentrasi anak dalam proses

pembelajaran berhitung, yang terlihat dari peningkatan kemampuan anak dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Anak-anak yang secara rutin mengikuti aktivitas brain gym menunjukkan perkembangan yang lebih baik dalam kemampuan berhitung, kemampuan memfokuskan perhatian saat belajar, serta koordinasi gerak yang semakin terampil dan terkontrol. Oleh karena itu, brain gym dapat dijadikan sebagai metode pembelajaran yang efektif untuk mendukung perkembangan optimal AUD, khususnya dalam meningkatkan kesiapan belajar dan kemampuan berhitung.

DAFTAR PUSTAKA

- Awantari, Q., Astini, B. N., Habibi, M., & Nurhasanah, N. (2023). Pengaruh Senam Otak Terhadap Perkembangan Kognitif Pada Kelompok B di TK Tunas Bangsa Tahun Ajaran 2022/2023. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(4), 2050-2057.
- Akbarjono, A., Willyandari, I., & Saputra, A. (2019). Senam otak (brain gym) meningkatkan memori jangka pendek (short memory) pada anak tuna grahita ringan usia 8-9 tahun.
- Barokah, S. H., Nuraeni, E., & Ramdani, C. (2025). Evaluasi dan Pengembangan Kurikulum Tematik untuk Optimalisasi Pembelajaran AUD di PAUD Al-Ghazali Pabuaran Subang. *Banun: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(1), 43-47.
- Basyiroh, I., Ramdani, C., Miftahudin, U., Padmi, F. N., Fauziyah, S., Samsiah, S., & Nurmala, S. (2025). *Pendidikan Karakter Berbasis Literasi untuk Anak Usia Dini: Problematika dan Strategi Optimalisasi*. El Akhyar Pustaka Mandiri.
- Basyiroh, I., Ramdani, C., & Husni, J. (2023). Ragam Aktivitas Bermain Untuk Meningkatkan Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia Dini (Pengabdian Kepada Masyarakat Di Ra Syifausudur Cibaduyut Bandung). *Burangrang: Jurnal Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (P3M)*, 1(1), 1-5.
- Christiany, W. ., dan Anggraini, R. 2019. Standar Pengelolaan Pendidikan AUD Di TK Muslimat NU-1 Palangka Raya. *Pensisikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 15(1), 13. Diambil dari
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65%0Ahttp://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L603546864%5Cnhttp://dx.doi.org/10.1155/2015/420723%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76>
- Efendi, E. N., Widodo, A., Fis, S., & Sugiono, S. S. T. (2012). *Pengaruh Penambahan Latihan Brain Gym Terhadap Kecakapan Berhitung Pada Anak Usia 5-6 Tahun* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Fitria, D. A., Ramdani, C., & Miftahudin, U. (2024). Peran sekolah dalam upaya optimalisasi pendidikan karakter anak usia dini. *Banun: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 57-67.
- Herlina, H., & Fauzi, A. N. (2015). Pengaruh Brain Gym Terhadap Prestasi Belajar Anak Kelas 4 Di Madrasah Ibtidaiyah (Mi) Al-Madani Komplek Inkopad Rw 06 Tajurhalang Kabupaten Bogor Tahun 2014. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 2(1).

- Nurwasilatus, A. (2018). *Kemampuan kognitif AUD antara metode brain gym dan metode pemberian tugas: Penelitian kuasi eksperimen pada Kelompok B di RA Al-Wafi Panyileukan Kota Bandung* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Khairunisa, K., Fauzi, T., & Andriani, D. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Motorik Kasar Melalui Brain Gym Pada AUD Kelompok B Di PAUD Al Muqoddim Palembang. *Jurnal Lentera Pedagogi*, 6(1), 18-25.
- Prasanti, F. D. (2015). Pengaruh brain gym terhadap konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta tahun ajaran 2014/2015.
- Rizqullah, R. A., Muzaki, A., & Nursalim, A. (2023). Penerapan Kegiatan Brain Gym untuk Meningkatkan Kosentrasi Belajar. *Jurnal Konatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1).
- Rahmadayanti, A. M., Mulya, B. S., & Karneli, K. (2023). Analisis Pengaruh Brain Gym Terhadap Perkembangan Motorik Halus Pada Anak Umur 4-5 Tahun. *Jurnal Kesehatan Abdurrahman*, 12(2), 79-86.
- Ramdani, C., Miftahudin, U., & Latif, A. (2023). Peran Keluarga Dalam Pendidikan Karakter. *Banun: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(2), 12-20.
- Ramdani, C., & Zaman, B. (2022). Penerapan Bank Sampah di Lingkungan Keluarga dalam Menumbuhkan Ecolitaracy Anak Usia Dini. *Pelangi: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(1), 1-8.
- Septiana, B. (2021). *BRAIN GYM DALAM MENINGKATKAN MEMORI JANGKA PENDEK PADA ANAK YANG MENGALAMI HAMBATAN MEMBACA* (Doctoral dissertation, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang).
- Siregar, N. S., dan Juanda, F. 2017. PENERAPAN BRAIN GYM DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI PADA SISWA KELAS VIII SMP TERPADU AL-FARABI. *JURNAL KESEHATAN DAN OLAHRAGA*, 1(2).
- Sukri, A., dan Purwanti, E. 2016. Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Brain Gym. *Jurnal Edukasi Matematika dan Sains*, 1(1), 50. <https://doi.org/10.25273/jems.v1i1.778>
- Widanti, H. N., Arti, W., & Anjasmara, B. (2021). Efektivitas Pemberian Latihan Brain Gym terhadap Peningkatan Koordinasi Mata dan Tangan pada Anak Pra-Sekolah. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 40-45.