

**PEMBIASAAN SENAM OTAK UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI  
PADA ANAK ADHD TK BERANDA ISTIMEWA KABUPATEN NGAWI**

**Fatimatul Lutfiana<sup>1</sup>, Narendradewi Kusumastuti<sup>2</sup>, Nur Dwi Sukmono<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Guru PAUD STKIP Modern Ngawi<sup>1,2,3</sup>

Email: fatimatullutfiana25@gmail.com<sup>1</sup>, narendradewi.k@gmail.com<sup>2</sup>,

nd.sukmono92@gmail.com<sup>3</sup>

Informasi artikel	ABSTRAK
Received:	Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran umum pembiasaan senam otak untuk meningkatkan konsentrasi pada anak ADHD di TK Beranda Istimewa. Jenis penelitian ini yaitu kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sampel pada penelitian ini sebanyak 4 anak ADHD di Taman Kanak-kanak (TK) Beranda Istimewa, dengan analisis data adalah teknik triangulasi data. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pembiasaan senam otak untuk anak ADHD sudah dapat terlaksana dengan baik, hal ini dapat dilihat melalui evaluasi yang dilakukan setiap kegiatan senam otak. Pembiasaan senam otak yang dilakukan dengan gerakan-gerakan sederhana sesuai dengan kemampuan anak dapat menstimulasi perkembangan otak, dan meningkatkan konsentrasi belajar pada anak ADHD.
Publish:	
<b>Kata kunci:</b> Senam Otak; Konsentrasi; ADHD; Pendidikan Anak Usia Dini	
	<i>Abstract</i>
<b>Kata kunci:</b> Brain Gym; Concentracion; Attention Deficit Hyperactive Disorder; Early Childhood Education	<i>This study aims to describe an overview of the habituation of brain gymnastics to increase concentration in ADHD children in TK Beranda Istimewa. This type of research is qualitative with a descriptive approach. Data collection techniques through observation, interviews, and documentation. The sample in this study was as many as 4 ADHD children in TK Beranda Istimewa, with data analysis is a data triangulation technique. The results of this study show that habituation of brain gymnastics for ADHD children can be carried out properly, this can be seen through the evaluation carried out by each brain gymnastics activity. Habituation of brain exercises performed with simple movements in accordance with the child's ability can stimulate brain development, and improve learning concentration in ADHD children.</i>

## Pendahuluan

Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD) merupakan kategori anak berkebutuhan khusus yang memiliki karakteristik pada perilaku, sulit untuk konsentrasi dalam waktu lama dan memusatkan perhatiannya pada satu hal. Beberapa perilaku yang sering muncul seperti berbicara tanpa henti, selalu bergerak, suka mengganggu, tidak bisa menjaga emosi serta bertindak tanpa berpikir. Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD) adalah gangguan yang



muncul pada anak usia dini. ADHD sementara tidak dianggap sebagai ketidakmampuan belajar tetapi dapat mengganggu belajar. Anak-anak dengan hambatan ADHD sering mengalami masalah dengan duduk diam tetap fokus, mengikuti instruksi, dan menyelesaikan pekerjaan rumah (Santoso, 2012).

Anak ADHD sering dianggap tidak kooperatif dan tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran yang berlangsung dengan baik. Hal itu disebabkan oleh gejala yang umum terjadi pada anak ADHD yaitu perilaku hiperaktif yang membuat anak kesulitan dalam menyimak, melakukan perintah, serta sulit berkomunikasi, mereka cenderung berbuat gaduh, bergerak terus, bicara dengan berbelit-belit, dan tidak dapat mengontrol emosinya.

Anak dipandang sebagai makhluk yang unik dan berpotensi positif. Anak dipandang sebagai individu yang baru mengenal dunia, belum mengenal tata krama, sopan santun, aturan, norma, etika dan berbagai hal lainnya (Kusumastuti, 2020). Hal ini menjadikan setiap anak termasuk anak dengan kebutuhan khusus untuk memiliki hak yang sama untuk memperoleh Pendidikan yang layak dan sesuai dengan kemampuan anak agar tercapai tujuan pembelajarannya.

Konsentrasi adalah kemampuan yang dimiliki setiap orang untuk memusatkan seluruh perhatian dan minatnya (Febriani & Rukiyah, 2019). Konsentrasi juga dapat diartikan sebagai kemampuan memusatkan perhatian dalam jangka waktu lama untuk menyelesaikan tugas tanpa merasa terganggu oleh stimulus dari luar maupun dari dalam individu (Khotimah, 2020). Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi (Aviana & Hidayah, 2015).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya pemahaman anak dalam belajar adalah konsentrasi. Konsentrasi adalah modal anak untuk dapat menerima informasi yang akan didapatnya. Konsentrasi belajar merupakan hal penting bagi siswa karena menentukan prestasi belajarnya, konsentrasi belajar tersebut dapat dilihat dari fokusnya siswa belajar (Hasanah et al., 2017). Di usia anak taman kanak-kanak, anak akan susah untuk duduk diam dikelas karena sebagian besar aktivitas anak usia dini adalah bermain. Agak sulit untuk tetap menjaga anak duduk diam dalam waktu yang lama dan berkonsentrasi. Akan tetapi anak prasekolah mulai dikenalkan secara bertahap untuk duduk diam dan memperhatikan.

Konsentrasi sangat penting dan dibutuhkan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, agar kompetensi yang diharapkan dapat dikuasainya dengan baik. Begitu pentingnya konsentrasi bagi siswa, sehingga konsentrasi merupakan prasyarat bagi siswa agar dapat belajar dan berhasil mencapai tujuan

pembelajaran (Khotimah, 2020). Jika anak tidak dapat memusatkan konsentrasi saat belajar, bisa jadi karena anak tidak dapat menikmati proses belajar yang berlangsung.

Ketekunan orang tua dalam menjalankan pengasuhan pada anak berpengaruh pada perkembangan anak. Orang tua berperan lebih untuk mendidik anak dirumah, seperti saat anak pada tahap sekolah akan lebih membutuhkan peran orang tua sebagai pendidik ketika anak berada dirumah. Dalam sehari anak banyak menghabiskan berada dirumah dengan pengawasan orang tua dibandingkan ketika berada disekolah, sehingga kontribusi orang tua terhadap perkembangan anak sangatlah besar. Hal ini sesuai dengan (Wijayanti, 2021) menyatakan di dalam keluarga, peran dan kontribusi orang tua menjadi bagian yang sangat penting.

Kemampuan guru dibutuhkan dalam proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah untuk merancang dan menerapkan strategi pembelajaran yang menyenangkan. Strategi yang dipilih guru seharusnya lebih kreatif dan inovatif. Oleh karena itu diperlukannya upaya yang harus dilakukan agar anak dengan memori pendek dapat belajar secara maksimal. Contohnya di TK Beranda Istimewa, guru memberikan suatu kegiatan senam otak pada anak untuk dapat menstimulusi kemampuan konsentrasi anak agar dapat menerima pembelajaran yang diberikan oleh guru.

Senam otak merupakan kegiatan yang penting untuk kemampuan kognitif anak. Senam otak dilakukan untuk meningkatkan daya fokus dan konsentrasi serta menyeimbangkan kekuatan otak kiri dan kanan (Susanto, 2018). Kemampuan konsentrasi diperlukan anak agar anak dapat memecahkan masalah dan menjaga pikiran agar tidak terpecah karena gangguan atau situasi yang dialami.

Senam otak merupakan metode belajar dan kompetensi keterampilan manajemen kelas yang memungkinkan pendidik dan peserta didik menjadi mudah dalam mengatasi permasalahan dan situasi yang dihadapinya karena memiliki sikap kerja dan sikap belajar yang positif (Susanto, 2018). Salah satu metode belajar yang menerapkan pentingnya bergerak untuk mengelola tubuh dengan melibatkan panca indera dan menciptakan integrasi otak di mana pada setiap bagian otak aktif dan bekerja satu dengan lainnya adalah metode senam otak (*Brain Gym*) yang dipopulerkan oleh Paul E. Dennison, Dr Phill dengan istrinya Gail E. Dennison yang merupakan pelopor pendidikan di Amerika Serikat dalam penerapan senam otak.

Dari berbagai uraian serta awal pengamatan yang peneliti lakukan di Taman Kanak-kanak Beranda Istimewa, peneliti menemukan keunikan yaitu adanya program inklusi serta rancangan program tersendiri yang

membedakannya dengan Taman Kanak-kanak pada umumnya seperti kegiatan bina diri, terapi bagi anak berkebutuhan khusus, pendampingan terapis dan ahli, serta senam otak yang terencana dengan baik. Peneliti memfokuskan penelitian pada senam otak karena Taman Kanak-kanak sudah menjadi pembiasaan yang terjadwal dilaksanakan setiap kegiatan pembelajaran berlangsung. Dengan observasi tersebut peneliti tertarik untuk meneliti kegiatan senam otak di TK Beranda Istimewa.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang akan digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini ialah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Menurut (Moleong, 2011) Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan di TK Beranda Istimewa yang beralamat di Jalan Suroko No.20 Ngronggi Grudo Ngawi. Kegiatan penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2022. Peneliti memfokuskan pada pembiasaan senam otak untuk meningkatkan konsentrasi pada anak ADHD di TK Beranda Istimewa. Teknik pengumpulan data yang utama pada penelitian ini ialah obesrvasi, wawancara serta studi dokumentasi.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dalam penelitian tentang pembiasaan senam otak di Taman Kanak-kanak Beranda Istimewa dapat dilaksanakan dengan baik dan disesuaikan dengan kemampuan anak. Kegiatan senam otak terdiri dari 10 gerakan yang disesuaikan dengan kemampuan masing-masing anak yang dimulai dari gerakan sederhana sampai gerakan tersulit.

Berdasarkan observasi, wawancara serta dokumentasi yang telah dilaksanakan diketahui bahwa pembiasaan senam otak di Taman Kanak-kanak Beranda Istimewa sudah termuat pada program semester, minggun serta harian anak.

Pelaksanaan pembiasaan senam otak yang pertama ialah tahap-tahap pembiasaan senam otak. Berdasar observasi, wawancara serta dokumentasi kegiatan senam otak diawali dengan guru menjelaskan kepada anak tujuan serta manfaat dilakukannya senam otak, kemudian guru meminta anak menata barisan dan jarak kemudian minum air putih. Selanjutnya senam otak dimulai dengan gerakan-gerakan sederhana, seperti putaran leher, olengan pinggul, penapasan perut.



Gambar 1. Kegiatan Senam Otak

Gerakan-gerakan pada kegiatan senam otak dapat membantu meningkatkan koordinasi otak kanan dan otak kiri seperti gerakan *cross crawl* (gerakan silang) yaitu gerakan menyilang antara gerakan tangan kanan bersamaan dengan kaki kiri dan tangan kiri bersamaan dengan kaki kanan yang menggunakan kedua belahan otak secara bersamaan dan harmonis, serta gerakan gajah yaitu gerakan membuat belalai dengan menukuk lutut sedikit, meletakkan telinga diatas bahu dan merentangkan kedua tangan lurus kedepan, gerakan ini membuat tubuh menjadi relaks.

Menurut (Dennison & Dennison, 2002) senam otak dilakukan melalui tiga dimensi, yaitu dimensi lateralitas, dimensi pemusatan dan dimensi pemfokusan. Dengan gerakan yang termasuk dimensi lateralitas seperti gerakan silang dan gerakan gajah, Selanjutnya gerakan yang termasuk gerakan dimensi pemfokusan seperti gerakan gajah dan gerakan yang termasuk dimensi pemusatan yaitu kegiatan minum air putih yang berfungsi mengalirkan energi dari otak keseluruh tubuh. Adapun gerakan lainnya dilakukan sesuai kemampuan anak.

Senam otak dapat digunakan untuk membantu anak ADHD agar dapat menerima pembelajaran, meningkatkan konsentrasi, fokus, daya ingat, memperbaiki kemampuan untuk berinteraksi sosial serta pengendalian emosi. Hal ini sesuai dengan (Prasetyo & Saputra, 2017) menyatakan senam otak membantu mengintegrasikan bagian-bagian otak sehingga dapat digunakan oleh pendidik untuk mengubah hambatan belajar (*learning bloks*) menjadi alur belajar (*learning pathways*).

Manfaat dilaksanakan kegiatan senam otak untuk anak ADHD berdasarkan observasi, wawancara serta dokumentasi sangat banyak. Pada saat pembelajaran berlangsung anak menjadi semangat mengikuti pembelajaran, anak menjadi tenang, konsentrasi serta daya ingat anak meningkat dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini dapat diketahui ketika pembelajaran berlangsung dan saat kegiatan tanya jawab dilakukan. Sejalan dengan teori mengenai manfaat senam otak disampaikan oleh (Dennison & Dennison, 2002) bahwa dengan kegiatan

senam otak dapat meningkatkan daya ingat dan semangat dalam belajar sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar.

Berdasar hasil temuan yang didapat melalui observasi, wawancara serta dokumentasi dan analisis data yang diperoleh peneliti tentang pembiasaan senam otak di Taman Kanak-kanak Beranda Istimewa dimulai dari program tahunan, program semester, mingguan serta harian. Pembuatan rancangan pembiasaan senam otak disesuaikan dengan kemampuan anak. Senam otak bisa dilakukan dalam waktu singkat (kurang dari 5 menit), tidak memerlukan bahan atau tempat khusus, memungkinkan belajar tanpa stress, meningkatkan kepercayaan diri, memandirikan seseorang dalam hal belajar, mengaktifkan potensi dan ketrampilan, menyenangkan dan menyehatkan, serta hasilnya bisa segera dirasakan (Demuth, 2008).

Pada pembiasaan senam otak, peneliti memperoleh hasil bahwa pembiasaan senam otak yang dilakukan sudah sesuai dengan rancangan yang telah disusun oleh guru. Dengan melakukan tahap-tahap kegiatan senam otak dimulai dengan minum air, pemanasan sederhana dengan melakukan penapasan perut sebanyak 2-8 kali. Hal ini sesuai dengan (Yanuarita, 2012) menyatakan senam otak yang dilakukan secara benar dan teratur pada anak membuat bagian-bagian otak dapat bekerjasama sehingga stress akan berkurang dan otak semakin baik serta dapat meningkatkan daya ingat anak, mengoptimalkan motorik halus, meningkatkan konsentrasi dan menjaga badan agar tetap rileks. Berdasarkan penelitian teori yang mendukung bahwa ada pengaruh senam otak untuk meningkatkan konsentrasi pada anak.

Manfaat kegiatan senam otak sudah dapat terlihat pada anak, hal ini dibuktikan dalam proses kegiatan belajar mengajar dimana anak terlihat lebih tenang dan senang sehingga anak semakin meningkat konsentrasinya dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu anak semakin sabar dan dapat mengontrol keinginannya dengan baik setelah melakukan pembiasaan senam otak. Hal ini sesuai dengan (Zulaini, 2017) menyatakan manfaat senam otak seperti meningkatkan konsentrasi, mengurangi stress, meningkatkan daya ingat, dapat berfikir lebih cepat, pelajar dapat menangkap pelajaran dengan baik.

Dalam melakukan evaluasi terhadap kegiatan senam otak, guru melakukan evaluasi melalui kegiatan observasi dengan cara melihat proses anak melaksanakan kegiatan senam otak sesuai dengan rancangan yang telah disusun.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang pembiasaan senam otak untuk meningkatkan konsentrasi anak ADHD di TK Beranda Istimewa dapat disimpulkan bahwa pembiasaan senam otak dapat terlaksana dengan baik. Senam

otak memiliki berbagai macam manfaat bagi anak-anak terutama anak yang mengalami kesulitan dalam belajar, gangguan hiperaktif, kerusakan otak, dan depresi. Pembiasaan senam otak dilakukan melalui rancangan yang disusun oleh guru sehingga dapat dilaksanakan dengan terjadwal. Pembiasaan senam otak yang dilakukan dengan gerakan-gerakan sederhana sesuai dengan kemampuan anak dapat menstimulasi perkembangan otak, dan meningkatkan konsentrasi belajar pada anak ADHD. Evaluasi pembiasaan senam otak untuk anak ADHD dilakukan melalui observasi guru ketika proses kegiatan senam otak dilaksanakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aviana, R., & Hidayah, F. F. (2015). Pengaruh tingkat konsentrasi belajar siswa terhadap daya pemahaman materi pada pembelajaran kimia di SMA Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains (JPS)*, 3(1), 30–33.
- Demuth, E. (2008). Pedoman senam otak bagi guru. *Jakarta: Yayasan Kinesiologi Indonesia*, 107–120.
- Dennison, P. E., & Dennison, G. E. (2002). Brain Gym (Senam Otak) Gerakan Sederhana untuk Belajar dengan Keseluruhan Otak. *Jakarta: Penerbit PT. Gramedia Widiasarana Indonesia*.
- Febriani, F., & Rukiyah, R. (2019). PENGEMBANGAN PERMAINAN PESAN BERANTAI UNTUK KONSENTRASI ANAK DI KELOMPOK A TK KARTIKA II-1 PALEMBANG. *Tumbuh Kembang: Kajian Teori Dan Pembelajaran PAUD*, 6(1), 69–82.
- Hasanah, U., Ahmad, R., & Karneli, Y. (2017). *Efektivitas Layanan Penguasaan Konten untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa*.
- Khotimah, S. H., Sunaryati, T., & Suhartini, S. (2020). Penerapan Media Gambar Sebagai Upaya dalam Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 676. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.683>
- Kusumastuti, N. (2020). Implementasi Pilar-Pilar Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 4(02), 333–344. <https://doi.org/10.29408/jga.v4i02.2525>
- Moleong, L. J. (2011). Metodologi Penelitian Kualitatif, cetakan XXIX. *Bandung: PT. Remaja, Rosdakarya*.
- Prasetyo, W., & Saputra, S. A. (2017). Pengaruh senam otak terhadap daya ingat anak kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 36–40.
- Santoso, H. (2012). Cara memahami dan mendidik anak berkebutuhan khusus. *Yogyakarta: Gosyen Publishing*.
- Susanto, R. (2018). Pengkondisian Kesiapan Belajar Untuk Pencapaian Hasil Belajar Dengan Gerakan Senam Otak. *Jurnal Eduscience Volume*, 3(2).
- Wijayanti, A. (2021). Pendidikan Karakter Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Modern*, 6(3), 130–140.

Yanuarita, A. (2012). *Memaksimalkan otak melalui senam otak.*

Zulaini, Z. (2017). MANFAAT SENAM OTAK. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*,  
15(2), 62–70. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6140>