

Strategi Penerapan Brain Gym Melalui Pembelajaran Berbasis Bermain Untuk Mendukung Perkembangan Motorik Anak Usia Dini

Elina Intan Apriliani^{1*)}, Iffah Mukhlisah²⁾, Naila Faizzatis Syifa³⁾, Nurul 'Aini Mutmainah⁴⁾

¹²³⁴Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Tarbiyah, Institusi Islam Mambaul Ulum Surakarta

E-mail: ^{1*}elina.bee06@gmail.com, ²iffamukhlis85@gmail.com, ³ailasyifa062@gmail.com,
⁴aininurul0792@gmail.com

Abstrak

Perkembangan anak usia dini merupakan periode krusial yang dikenal sebagai golden age, di mana kemampuan fisik, kognitif, dan sosial-emosional berkembang pesat dan saling terkait. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi strategi penerapan Brain Gym melalui pembelajaran berbasis bermain serta pengaruhnya terhadap perkembangan motorik anak usia dini. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dilaksanakan di RA Perwanida Mayaran. Subjek penelitian terdiri dari 20 anak usia 4–6 tahun yang mengikuti kegiatan Brain Gym secara rutin dan guru PAUD sebagai informan kunci. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi strategi penerapan serta dampaknya pada keterampilan motorik kasar dan halus anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi Brain Gym dalam kegiatan bermain berdampak positif terhadap perkembangan motorik anak, termasuk keseimbangan, koordinasi tubuh, kemampuan berlari dan melompat, serta keterampilan manipulasi benda. Guru melaporkan bahwa anak yang rutin mengikuti kegiatan ini memiliki kepercayaan diri lebih tinggi, partisipasi aktif, dan kemampuan mengikuti instruksi pembelajaran. Selain meningkatkan motorik, Brain Gym juga mendukung peningkatan konsentrasi, kesiapan belajar, dan interaksi sosial anak, sehingga memperkuat perkembangan holistik. Strategi pembiasaan gerakan dilakukan secara bertahap, dari gerakan sederhana hingga kompleks, dengan penggunaan media permainan seperti bola kecil untuk merangsang koordinasi multisensorik. Penelitian ini menegaskan bahwa Brain Gym bukan sekadar stimulasi motorik, tetapi strategi pedagogis efektif dalam pembelajaran berbasis bermain, yang dapat meningkatkan motorik, konsentrasi, dan kesiapan belajar anak. Temuan ini diharapkan menjadi referensi bagi pendidik PAUD dalam merancang kegiatan yang holistik, menyenangkan, dan sesuai kebutuhan perkembangan anak usia dini.

Kata kunci: Brain Gym, Pembelajaran Berbasis Bermain, Motorik Anak, Perkembangan Anak Usia Dini

Abstract

Early childhood development is a critical period known as the golden age, during which physical, cognitive, and socio-emotional abilities develop rapidly and are interrelated. This study aims to explore the strategies for implementing Brain Gym through play-based learning and its effects on the motor development of early childhood. The study employed a descriptive qualitative approach and was conducted at RA Perwanida Mayaran. The research subjects consisted of 20 children aged 4–6 years who regularly participated in Brain Gym activities, and PAUD teachers served as key informants. Data were collected through participatory observation, interviews, and documentation, and were analyzed thematically to identify implementation strategies and their impact on children's gross and fine motor skills. The results indicated that integrating Brain Gym into play-based activities positively influenced children's motor development, including balance, body coordination, running and jumping abilities, as well as object manipulation skills. Teachers reported that children who consistently participated in Brain Gym demonstrated higher self-confidence, active participation, and better ability to follow instructional guidance. In addition to enhancing motor skills, Brain Gym also supported improvements in concentration, learning readiness, and social interaction, thereby strengthening holistic development. Movement familiarization strategies were implemented gradually, progressing from simple to more complex exercises, with the use of play media such as small balls to stimulate multisensory coordination. This study confirms that Brain Gym is not merely a motor stimulation technique but an effective

pedagogical strategy in play-based learning, capable of enhancing motor skills, concentration, and learning readiness. The findings are expected to serve as a practical reference for early childhood educators in designing holistic, enjoyable, and developmentally appropriate learning activities.

Keywords: Brain Gym, Play-Based Learning, Child Motor Skills, Early Childhood Development

PENDAHULUAN

Perkembangan anak usia dini merupakan fase yang sangat krusial dalam perjalanan hidup manusia, yang dikenal sebagai golden age. Pada periode ini, pertumbuhan fisik, kognitif, dan sosial-emosional berlangsung secara cepat dan saling terkait, sehingga pengalaman serta stimulasi yang diterima anak memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan kemampuan mereka (Hrp et al., 2022). Hasil pengamatan di lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) menunjukkan bahwa anak yang memperoleh kesempatan untuk bergerak aktif dan mengeksplorasi lingkungan cenderung menunjukkan perkembangan yang lebih optimal, baik dalam aspek motorik, kognitif, maupun sosial-emosional (Suryana, D. 2021). Sebaliknya, anak yang kurang memperoleh stimulasi motorik berpotensi mengalami keterlambatan dalam keterampilan koordinasi, kesulitan mengekspresikan diri, dan lambat dalam membangun kemandirian, sehingga memerlukan perhatian khusus dari pendidik.

Pembelajaran pada anak usia dini idealnya dilaksanakan melalui aktivitas bermain yang bermakna dan berorientasi pada pengalaman langsung (Hasnawati, 2022). Aktivitas bermain memungkinkan anak bergerak aktif, mengekspresikan diri, dan mengeksplorasi lingkungan sekitar, sekaligus mengembangkan kreativitas, imajinasi, dan kemampuan berpikir kritis secara alami (Permatasari, S. J., Saputra, E. E., & Sarah, S. 2025). Dengan demikian, pembelajaran yang bersifat aktif dan inovatif dapat meningkatkan keterlibatan anak dalam proses belajar sekaligus mendukung perkembangan fisik dan kognitif secara simultan (Khasanah, L. U., Mutma'innah, S., Mustaqimah, A., Salsabila, F., & Apriliani, 2022). Lebih lanjut, bermain bukan hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi medium strategis yang dapat diintegrasikan dengan gerakan terstruktur untuk mengoptimalkan perkembangan motorik anak.

Perkembangan fisik motorik anak usia dini meliputi kemampuan motorik kasar, seperti berjalan, berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan, serta motorik halus, seperti menggenggam, menulis, dan menyusun benda (Khadijah, M.A., & Amelia, N., 2020). Kemampuan ini berkembang seiring dengan kematangan sistem saraf, koordinasi otot, dan pengalaman gerak anak. Stimulasi yang diberikan secara terstruktur dan berkelanjutan terbukti dapat meningkatkan kontrol gerak, kekuatan otot, serta keseimbangan tubuh anak (Adi, S et al., 2025). Bentuk stimulasi yang efektif dapat berupa latihan keseimbangan, permainan koordinasi tangan-mata, maupun aktivitas manipulatif yang terintegrasi dalam permainan sehari-hari (Sari & Agustriana, 2024). Oleh karena itu, integrasi stimulasi fisik motorik dalam perencanaan pembelajaran di PAUD menjadi penting untuk menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus menumbuhkan kemandirian dan rasa percaya diri anak.

Di era digital saat ini, anak-anak menghadapi tantangan yang semakin kompleks. Paparan perangkat digital yang tinggi menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik anak, sehingga berdampak pada keterlambatan perkembangan motorik, termasuk kemampuan koordinasi dan ketangkasan dalam melakukan gerakan sehari-hari (Santosa, E. T., 2015). Kondisi ini menuntut pendidik untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang inovatif, seimbang, dan tetap menyenangkan, sehingga stimulasi fisik dan mental anak dapat berjalan secara simultan.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk menjawab tantangan tersebut adalah *Brain Gym*. *Brain Gym* merupakan serangkaian gerakan sederhana yang dirancang untuk mengintegrasikan kerja otak dan tubuh melalui aktivitas kinestetik (Rahmayanti et al., 2023). Pendekatan ini memungkinkan anak bergerak secara aktif sambil bermain, sehingga proses belajar menjadi pengalaman yang menyenangkan dan bebas tekanan. Pada Pendidikan Anak

Usia Dini, *Brain Gym* dapat diterapkan sebagai strategi untuk meningkatkan koordinasi, konsentrasi, dan kesiapan belajar anak (Farlinda et al., 2022). Pengamatan di kelas menunjukkan bahwa anak yang secara rutin mengikuti gerakan *Brain Gym* tampak lebih luwes dalam bergerak, lebih cepat menyesuaikan diri dengan teman sebaya, dan lebih antusias mengikuti kegiatan pembelajaran berikutnya.

Penelitian empiris menunjukkan bahwa penerapan *Brain Gym* berpengaruh positif terhadap perkembangan anak usia dini. (Dewi & Syamsiah, 2022) menemukan bahwa *Brain Gym* dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia prasekolah secara signifikan. Selain itu, kajian teoretis dalam buku *Brain Gym and Me* menjelaskan bahwa gerakan terstruktur yang selaras dengan prinsip *Brain Gym* dapat mendukung peningkatan koordinasi tubuh, keseimbangan, dan partisipasi aktif anak dalam proses pembelajaran (Paul, E. D., & Gaul, E. D., 2008). Dengan kata lain, *Brain Gym* tidak hanya melatih fisik anak, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang menyeluruh, yang mengintegrasikan aspek motorik, kognitif, dan sosial-emosional secara harmonis.

Meskipun demikian, penelitian yang ada masih lebih banyak menyoroti pengaruh *Brain Gym* terhadap konsentrasi dan kesiapan belajar, sementara kajian mengenai dampaknya terhadap perkembangan fisik motorik secara menyeluruh, terutama dalam konteks pembelajaran berbasis bermain, masih terbatas. Hal ini menimbulkan research gap yang cukup signifikan, di mana belum banyak studi yang menempatkan *Brain Gym* sebagai strategi pembelajaran untuk mendukung perkembangan fisik motorik anak usia dini dengan indikator perkembangan yang terstandar.

Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini berupaya mengeksplorasi pengalaman anak melalui penerapan *Brain Gym* dalam kegiatan bermain di PAUD. Pendekatan ini tidak hanya menekankan latihan fisik, tetapi juga memperhatikan pengalaman anak secara holistic bagaimana anak merasakan gerakan, mengekspresikan diri, bekerja sama dengan teman, serta merespons stimulasi secara kognitif dan emosional. Dengan pendekatan kualitatif, penelitian ini bertujuan menggambarkan secara mendalam bagaimana *Brain Gym* dapat mendukung perkembangan fisik motorik sekaligus memperkaya pengalaman bermain anak. Diharapkan, hasil penelitian dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan strategi pembelajaran PAUD yang holistik, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak usia dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai strategi penerapan *Brain Gym* melalui pembelajaran berbasis bermain dan pengaruhnya terhadap perkembangan fisik motorik anak usia dini (Ratna Devi, Parmin, 2019). Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menggambarkan fenomena secara holistik dari perspektif anak dan guru, termasuk pengalaman, interaksi, dan dinamika kegiatan pembelajaran (Creswell, 2014).

Penelitian dilaksanakan di RA Perwanida Mayaran, yang telah menerapkan program pembelajaran berbasis bermain dan kegiatan *Brain Gym* sebagai bagian dari rutinitas harian anak. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposive karena praktik pembelajaran di lembaga tersebut sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian berlangsung selama 2 bulan sehingga memungkinkan pengamatan berulang dan mendalam terhadap interaksi anak selama kegiatan *Brain Gym*.

Partisipan penelitian terdiri dari anak usia 4–6 tahun sebanyak 20 anak, yang mengikuti kegiatan *Brain Gym* secara rutin. Guru PAUD yang memfasilitasi kegiatan tersebut juga dilibatkan sebagai informan kunci untuk memberikan perspektif mengenai strategi penerapan dan dampaknya terhadap perkembangan motorik anak. Pemilihan partisipan menggunakan purposive sampling, dengan kriteria: anak yang mengikuti kegiatan *Brain Gym*, guru yang

mengimplementasikan kegiatan, dan kesiapan partisipan untuk berkontribusi dalam penelitian. Instrumen utama penelitian adalah peneliti itu sendiri yang berperan sebagai observasi partisipatif, serta pedoman observasi dan wawancara. Observasi dilakukan untuk mendokumentasikan interaksi anak dengan lingkungan, aktivitas bermain, gerakan *Brain Gym*, dan keterlibatan anak dalam aktivitas motorik kasar dan halus. Wawancara dilakukan dengan guru untuk memperoleh informasi mengenai strategi penerapan *Brain Gym*, pengalaman anak, serta tantangan dan keberhasilan integrasi *Brain Gym* dalam pembelajaran berbasis bermain. Selain itu, dokumentasi berupa foto, video kegiatan, dan catatan harian guru digunakan untuk memperkaya data penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara dan dokumentasi. Observasi partisipatif dilakukan dengan cara peneliti ikut serta dalam kegiatan bermain anak sambil mencatat perilaku motorik dan respons anak terhadap gerakan *Brain Gym*. Wawancara dilaksanakan secara tatap muka dengan guru menggunakan panduan yang mencakup strategi implementasi, durasi kegiatan, serta dampak yang diamati pada perkembangan motorik anak. Dokumentasi berupa foto dan video digunakan untuk menganalisis keterampilan motorik dan interaksi anak secara lebih mendalam. Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan tematik (Braun & Clarke, 2006), yang mencakup transkripsi dan pengorganisasian data, reduksi data, koding dan kategorisasi, serta penyusunan tema dan interpretasi. Data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi dikompilasi, kemudian dikodekan berdasarkan tema utama seperti strategi penerapan *Brain Gym*, perkembangan motorik kasar dan halus, partisipasi anak, dan efektivitas pembelajaran berbasis bermain. Tema-tema yang muncul dianalisis secara deskriptif untuk menjawab pertanyaan penelitian terkait strategi implementasi *Brain Gym* dan pengaruhnya terhadap perkembangan motorik anak usia dini.

Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari observasi, wawancara guru, dan dokumentasi, sedangkan triangulasi metode mengombinasikan observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memastikan konsistensi data. Selain itu, temuan sementara dikonfirmasi kepada guru untuk memvalidasi interpretasi peneliti. Penelitian ini mematuhi prinsip etika penelitian anak, termasuk memperoleh izin dari lembaga PAUD dan persetujuan orang tua/wali anak, menjaga kerahasiaan identitas partisipan, serta memastikan tidak ada tekanan atau gangguan terhadap aktivitas anak selama proses penelitian. Dengan metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai strategi penerapan *Brain Gym* melalui pembelajaran berbasis bermain dalam mendukung perkembangan motorik anak usia dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi dan analisis data kualitatif menunjukkan bahwa penerapan *Brain Gym* yang diintegrasikan dalam pembelajaran berbasis bermain memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik anak usia dini. Aktivitas *Brain Gym* yang diberikan secara rutin dalam bentuk gerakan kinestetik sederhana, seperti *cross crawl*, *lazy eight*, dan latihan keseimbangan, mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar maupun halus anak secara bertahap. Aktivitas ini diorganisasikan melalui permainan yang menyenangkan sehingga anak dapat bergerak aktif dan berpartisipasi penuh dalam setiap sesi pembelajaran. Hasil pengamatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan motorik kasar seperti keseimbangan, koordinasi tubuh, dan kemampuan berlari serta melompat, serta kemampuan motorik halus seperti manipulasi benda dan keterampilan kontrol tangan. Temuan ini konsisten dengan studi yang menunjukkan bahwa stimulasi motorik melalui *Brain Gym* dan permainan terstruktur dapat merangsang perkembangan keterampilan motorik pada anak usia dini (Nursalimah Agistina Adzani, Almas Awanis, 2024).

Wawancara dengan guru pendidik memperkuat hasil observasi, di mana guru

melaporkan bahwa anak yang secara konsisten mengikuti kegiatan *Brain Gym* menunjukkan respons yang lebih aktif terhadap kegiatan bermain, lebih percaya diri dalam melakukan gerakan, serta lebih mudah mengikuti instruksi pembelajaran. Guru juga mengamati bahwa integrasi *Brain Gym* dalam aktivitas bermain membuat proses pembelajaran lebih menarik dan menyenangkan, sehingga partisipasi anak meningkat secara keseluruhan. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menemukan bahwa *Brain Gym* dapat meningkatkan keterlibatan anak dalam belajar dan mendorong koordinasi motorik yang lebih baik (Lubis et al., 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di RA Perwanida VIII, wali kelas kelompok A1, Ibu Etik Nur Rohmah, S.Pd., menjelaskan bahwa *Brain Gym* merupakan salah satu metode efektif dalam meningkatkan perkembangan motorik anak melalui serangkaian gerakan sederhana dan terstruktur. Penerapan *Brain Gym* tidak hanya berdampak pada kemampuan motorik, tetapi juga turut memengaruhi perkembangan kognitif anak karena setiap gerakan menstimulasi koordinasi sensorik, konsentrasi, dan respons otak terhadap tugas yang diberikan (Nursalimah Agistina Adzani, Almas Awanis, 2024). Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi aktivitas fisik terstruktur seperti *Brain Gym* dapat meningkatkan aspek motorik kasar sekaligus memperkuat kemampuan kognitif seperti fokus dan kontrol perhatian pada anak usia dini (Suprapti & Astuti, 2023). Selain itu, penelitian lain juga melaporkan bahwa gerakan *Brain Gym* yang diintegrasikan dalam pembelajaran harian mampu mendorong keterlibatan aktif anak, yang berdampak positif pada kesiapan belajar dan respons terhadap tugas kognitif yang diberikan (Hanik Khairun Nisa & Bella Riska Ayu, 2025). Dengan demikian, menurut Ibu Etik, penerapan *Brain Gym* di RA Perwanida VIII sangat penting karena tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik anak-anak, tetapi juga memberi kontribusi signifikan terhadap perkembangan kognitif mereka melalui stimulasi kinestetik yang dikombinasikan dengan proses pembelajaran bermain.



Gambar 1. Wawancara Dengan Narasumber

Selain itu, dokumentasi foto dan rekaman video mendukung temuan peningkatan keterampilan motorik pada anak yang terlihat jelas dari perbandingan aktivitas motorik sebelum dan sesudah penerapan *Brain Gym*. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa *Brain Gym* efektif dalam memperbaiki perkembangan motorik baik kasar maupun halus dalam pendidikan anak usia dini (Purwanti et al., 2025).



Gambar 2. Praktek Kegiatan Brain Gym Dengan Menggunakan Media Bola Dan Piring Kecil

Ibu Etik menjelaskan bahwa pembiasaan anak melakukan gerakan *Brain Gym* perlu dirancang secara sistematis dan bertahap untuk mendukung keterampilan motorik dan kognitif anak secara optimal. Di kelompok A1 RA Perwanida VIII, pembiasaan gerakan diawali dengan pengenalan aktivitas motorik sederhana, kemudian secara bertahap dilanjutkan dengan gerakan yang menuntut koordinasi, konsentrasi, dan keluwesan yang lebih kompleks, seperti *cross crawl*, *lazy eight*, dan *active arm*. Pendekatan bertahap ini sesuai dengan prinsip stimulasi perkembangan motorik anak usia dini yang menekankan progresivitas rangsangan dari sederhana ke kompleks, sehingga anak memiliki waktu adaptasi untuk menguasai setiap gerakan tanpa mengalami tenggat tugas yang terlalu berat (Purwanti et al., 2025). Integrasi gerakan *Brain Gym* dengan media permainan seperti bola kecil yang digerakkan mengikuti ritme tertentu meningkatkan dimensi multisensorik aktivitas tersebut. Stimulus ritmis memadukan koordinasi visual-motorik, keseimbangan tubuh, serta memperkuat kemampuan eksplorasi motorik melalui ritme dan tempo. Kegiatan ini tidak hanya menstimulasi aspek *motorik kasar* tetapi juga memfasilitasi *motorik halus* melalui koordinasi tangan dan mata, sesuai dengan kajian yang menunjukkan manfaat *Brain Gym* dalam meningkatkan keterampilan motorik pada anak prasekolah (Yakub & Ilham, 2025).

Penerapan strategi pembiasaan ini memang tidak terlepas dari tantangan. Beberapa anak masih memerlukan pendampingan langsung dari guru dalam melakukan gerakan secara bersama-sama, terutama pada tahapan awal. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian stimulasi motorik tidak bisa dilakukan secara otomatis; namun harus difasilitasi oleh pendidik untuk membangun kepercayaan diri dan keterampilan koordinatif anak sejak dini. Guru di RA Perwanida VIII memberikan pembiasaan *Brain Gym* secara konsisten sebelum kegiatan pembelajaran inti sehingga anak terbiasa melakukan gerakan dan akhirnya dapat melaksanakannya secara mandiri. Repetisi dan konsistensi dalam latihan ini diperkuat oleh temuan penelitian yang menunjukkan bahwa pemberian *Brain Gym* secara berkala mampu menstimulasi perkembangan motorik secara optimal pada anak usia dini (Devi et al., 2024). Tidak hanya menstimulasi motorik saja, *Brain Gym* telah dilaporkan juga mendukung perkembangan sosial emosional anak. Aktivitas yang dilakukan secara kelompok mendorong interaksi sosial, kerja sama, saling menunggu giliran, serta ekspresi emosi yang terkendali ketika bergerak bersama teman sebaya. Kegiatan semacam ini sejalan dengan paradigma *play-based learning*, yang menempatkan permainan fisik sebagai medium pengembangan sosial selain keterampilan motorik (Al, 2021).

Dampak positif *Brain Gym* terhadap kognitif anak juga telah didukung oleh beberapa studi kuasi-eksperimental yang menunjukkan bahwa gerakan *Brain Gym* berpengaruh terhadap peningkatan fungsi attention, pemrosesan motorik, dan kesiapan belajar. Misalnya, kegiatan *Brain Gym* yang terintegrasi dengan ritme telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik halus dan gross motor secara signifikan bila dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi (Purwanti et al., 2025). Temuan lain bahkan menunjukkan bahwa penggunaan gerakan motorik yang terstruktur seperti *Brain Gym* dapat memperbaiki keseimbangan dan koordinasi pada anak, aspek yang sangat penting dalam perkembangan neuromotor anak usia dini. Penelitian kuasi-eksperimental melaporkan bahwa setelah intervensi *Brain Gym*, terjadi perbaikan signifikan pada keterampilan gross motor anak (Lina Madyastuti R., 2010). Kombinasi stimulasi motorik dan aspek kognitif dalam *Brain Gym* memiliki relevansi dengan pendekatan holistik perkembangan anak, di mana aktivitas fisik yang bermakna dapat menjadi jembatan bagi anak untuk meningkatkan kemampuan non-motorik, seperti konsentrasi, respon terhadap instruksi, dan fleksibilitas berpikir. Hal ini konsisten dengan gambaran empiris bahwa latihan otak melalui gerakan motorik dapat memperbaiki jalur neural yang penting untuk belajar dan koordinasi tubuh (Dian et al., 2022). Dengan demikian, penerapan *Brain Gym* di RA Perwanida VIII tidak hanya memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar dan halus anak, tetapi juga terhadap aspek sosial emosional dan kognitif yang mendukung kesiapan belajar secara lebih menyeluruh. Strategi pembiasaan yang sistematis memberikan ruang bagi anak untuk mengeksplorasi gerakan dengan percaya diri, berinteraksi dengan teman sebaya, serta mengembangkan keterampilan koordinatif yang menjadi fondasi penting dalam pembelajaran masa berikutnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan *Brain Gym* melalui pembelajaran berbasis bermain berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan motorik dan aspek lain pada anak usia dini. Secara khusus, *Brain Gym* terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar dan motorik halus anak prasekolah melalui rangsangan gerak yang terstruktur dan menyenangkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa *Brain Gym* secara signifikan dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia 4–6 tahun setelah dilakukan intervensi terencana (Purwanti et al., 2025). Selain itu, *Brain Gym* juga mendukung peningkatan konsentrasi dan perhatian anak, yang merupakan bagian penting dalam kesiapan belajar. Temuan dari studi lain menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi *Brain Gym*, konsentrasi anak usia dini meningkat dari kategori sedang menjadi lebih baik, sehingga memperkuat peran *Brain Gym* dalam aspek kognitif selain motorik (Azizah et al., 2024). Penelitian-penelitian lain juga menunjukkan bahwa stimulasi *Brain Gym* memiliki pengaruh positif terhadap koordinasi antara otak dan gerak tubuh serta dapat merangsang perkembangan keterampilan motorik secara keseluruhan (Nursalimah Agistina Adzani, Almas Awanis, 2024).

Selain itu, hasil penelitian literatur menyatakan bahwa latihan *Brain Gym* yang melibatkan gerakan sederhana dan ritmis dapat menimbulkan stimulasi neurofisiologis yang meningkatkan batasan perhatian, pemusatan pikiran, dan kesiapan anak untuk belajar (Muhammad Nur Alif, 2021). Kesimpulan lain yang dapat ditarik adalah penerapan *Brain Gym* sangat bermanfaat jika dilaksanakan secara konsisten dan disesuaikan dengan tahap perkembangan anak sebagai bagian dari play-based learning, sehingga memberi dampak tidak hanya pada motorik tetapi juga pada fungsi sosial-emosional dan kesiapan belajar. Menurut kajian tersebut, *Brain Gym* juga mampu merangsang interaksi sosial dan partisipasi anak dalam kegiatan kelompok, yang mendukung perkembangan holistik anak secara keseluruhan (Halimatussakdiyah Lubis, 2023).

Dengan demikian, penelitian ini mempertegas bahwa Brain Gym bukan hanya strategi stimulasi motorik, tetapi juga merupakan metode pembelajaran yang efektif dalam konteks pendidikan anak usia dini yang berbasis bermain. Hal ini mendukung rekomendasi bahwa pendidik PAUD dapat mengintegrasikan Brain Gym dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari sebagai strategi pedagogis yang dapat meningkatkan perkembangan motorik, konsentrasi, dan kesiapan belajar pada anak usia dini. Referensi empiris mendukung implementasi ini sebagai bagian dari kurikulum pembelajaran motorik dan kognitif di lembaga PAUD.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada para reviewer yang telah memberikan masukan konstruktif sehingga naskah ini dapat disusun lebih sistematis dan akademik. Penulis juga menghargai bantuan teknis, staf pendukung, dan mahasiswa yang berperan aktif dalam pengumpulan data, pengolahan informasi, serta dokumentasi lapangan, yang memungkinkan penelitian ini berjalan dengan lancar dan efektif. Selain itu, penulis berterima kasih kepada seluruh rekan sejawat, guru, dan pihak lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) yang telah bersedia memberikan waktu, akses, dan pengalaman praktis, sehingga penelitian ini dapat dilakukan secara menyeluruh dan memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi pembelajaran anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *Manajemen Aktivitas Fisik Siswa*. Cahya Ghani Recovery.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2014). *Research desing: qualitative, quantitative and mixed methods approaches* (Vol. 54). United State of America: Sage Publications.
- Al, K. et. (2021). *Strategi Pembelajaran Berbasis Pjbl, Berbasis (Pbl), Pembelajaran Kolaboratif, Belajar Sambil Bermain (Pbl)*. 32(3), 167–186.
- Azizah, L., Munifah, S. R., Sabila, S., & Mulyaniapi, T. (2024). Meningkatkan Konsentrasi Anak Melalui Brain Gym di Kelompok B RA Rohmatika Pameumpeuk Kabupaten Bandung. *Journal of Islamic Early Childhood Education*, 3(1), 13–18. <https://doi.org/10.54801/piaudku.v3i1.282>
- Devi, S. R., Lestari, K. F., & Siauta, V. A. (2024). Pengaruh Brain Gym Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia Prasekolah di PAUD Dewi Sartika Desa Mensung Kecamatan Mepanga. *Jurnal Ners*, 8, 134–137. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Dewi, P. M., & Syamsiah, D. (2022). 3) 1,2,3. *Hospitality*, 11(1), 34–36.
- Dian, D., Mediani, H. H., & Minnatillah, M. (2022). Brain Games and Gymnastics on Increasing Concentration Power of Early Childhood. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 5615–5620. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.2487>
- Farlinda, A. R., Ariyanti, A. M., Putra, P. H. B., Prastowo, A., Nuryati, L., Arif, D., & Wijianto. (2022). Penyuluhan Brain Gym Pada Anak Bimbingan Belajar Kelas 5 SD Desa Sadang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 15–22.
- Halimatussakdiyah Lubis, et all. (2023). *Stimulasi Brain Gym Dalam Rangka Mendukung Perkembangan Anak Prasekolah di PAUD DAN TK TUAH BERSAMA DESA LEMBAH ALAS*. 1(1), 3–5.
- Hanik Khairun Nisa, & Bella Riska Ayu. (2025). Effectiveness of Brain Gym in Improving Learning Concentration in Children: A Literature Study. *International Journal of Health and Social Behavior*, 2(2), 45–47. <https://doi.org/10.62951/ijhsb.v2i2.397>

- Hasnawati, S. (2022). Strategi Pembelajaran Pendidikan Islam Anak. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 20(2), 149–158.
- Hrp, R. M., Sianipar, D. R., & Sitepu, I. B. (2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 4, 6987–6995.
- Khasanah, L. U., Mutma'innah, S., Mustaqimah, A., Salsabila, F., & Apriliani, E. I. (2022). Bulletin of Early Childhood. *Bulletin of Early Childhood*, 1(1), 1–19.
- Lina Madyastuti R., et al. (2010). PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP PENINGKATAN MOTORIK KASAR PADA ANAK USIA 4-6 TAHUN. *Wirajaya Medika*, 72–73.
- Lubis, H., Yusnaini, & Belangi, S. P. (2023). Stimulasi Brain Gym Dalam Rangka Mendukung Perkembangan Anak Prasekolah Di Paud Dan TK Tuah Bersama Desa Lembah Alas. *Medani : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.59086/jpm.v2i1.227>
- Muhammad Nur Alif, T. M. (2021). Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jpjo*, 6(1), 102–109.
- Nursalimah Agistina Adzani, Almas Awanis, L. A. (2024). Effectiveness of Providing Brain Gym on Gross Motor Development in Preschool Children. *Jurnal Smart Paud*, 7(2), 129–137. <https://doi.org/10.36709/jspaud.v7i2.173>
- Purwanti, H., Sitanggang, T. W., & Anjani, L. (2025). *The Effect Of Brain Gymnastic On Fine Motor Skills in Children At AL KAUTSAR ISLAMIC KINDERGARTEN IN SOUTH JAKARTA CITY IN 2024*. 18(2).
- 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 Abdurahman*, 12(2), 79–86. <https://doi.org/10.55045/jkab.v12i2.177>
- Ratna Devi, Parmin, N. (2019). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai strategi penerapan Brain Gym melalui pembelajaran berbasis bermain dan pengaruhnya terhadap perkembangan fisik motorik anak usia dini. *Digilib Uin-Suka*, 8(5), 55.
- Sari, D. L., & Agustriana, N. (2024). Menggenggam Masa Depan: Panduan Komprehensif Pengembangan Kemampuan Motorik Halus Anak Usia Dini. *Penerbit : CV. Edupedia Publisher*, 12–13. <http://press.eduped.org/index.php/pedia/article/view/21%0Ahttp://press.eduped.org/index.php/pedia/article/download/21/20>
- Suprpti, E., & Astuti, Y. (2023). Influence Therapy Brain Gym to Enhancement Development Gross Motor Skills in Old Children Preschool in the Community Health Center Area Gunungpati, Semarang City. *International Journal of Medicine and Health (IJMH)*, 2(2), 51–61. <https://doi.org/10.55606/ijmh.v2i3>.
- Yakub, S., & Ilham, R. (2025). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Efektifitas Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Yang Menderita Dimensia Di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo*. 10(1).
- Santosa, E. T. (2015). *Raising children in digital era*. Elex Media Komputindo.
- Suryana, D. (2021). *Pendidikan anak usia dini teori dan praktik pembelajaran*. Prenada Media.