

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan anak usia dini merupakan fondasi utama dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Masa kanak-kanak awal adalah masa emas (*golden age*), pada periode perkembangan pesat meliputi aspek kognitif, bahasa, motorik, sosial-emosional, serta kesiapan belajar. Selama periode ini, stimulasi yang diberikan kepada anak akan sangat memengaruhi perkembangan kemampuan berpikir dan perilaku mereka pada tahap pendidikan selanjutnya. Oleh karena itu, proses pembelajaran untuk anak usia dini harus dirancang dengan tepat, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. (Febriyanti, 2022)

Adapun ayat Al-Quran yang pertama kali turun yang menjelaskan tentang pendidikan tercantum dalam Q.S AL. Alaq ayat 1-5 sebagai berikut:

قُرْأْ بِاِسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝١ خَلَقَ الْاِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝٢ الْاَكْرَمُ ۝٣
اَفَرَأَ وَرَبُّكَ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝٤ عَلَّمَ الْاِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝٥

Artinya: *Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan, Dia telah menciptakan manusia dan segumpal darah, Bacalah dan Tuhanmulah yang Maha mulia, Yang mengajar (manusia) dengan pena, Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya.*

Anak usia 4–5 tahun berada pada masa prasekolah, di mana anak mulai dikenalkan pada berbagai aktivitas pembelajaran yang lebih terstruktur. Namun, pada usia ini anak masih memiliki rentang perhatian yang relatif pendek dan mudah teralihkan oleh rangsangan di sekitarnya. Kondisi tersebut menyebabkan anak sering mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Padahal, fokus merupakan kemampuan dasar yang sangat penting bagi anak dalam mengikuti proses belajar, memahami instruksi guru, serta menyelesaikan tugas yang diberikan. (Sefriyanti, 2025)

Fokus diartikan sebagai kemampuan anak untuk memusatkan perhatian pada suatu aktivitas tertentu dalam jangka waktu tertentu tanpa mudah terganggu oleh stimulus lain. Anak yang memiliki fokus belajar yang baik cenderung lebih mudah menerima informasi, mengikuti kegiatan pembelajaran dengan tertib, serta menunjukkan kesiapan belajar yang lebih optimal. Sebaliknya, anak yang mengalami kesulitan fokus akan menunjukkan perilaku seperti mudah bosan, sering berpindah tempat, berbicara dengan teman saat pembelajaran berlangsung, serta kurang mampu menyelesaikan kegiatan sesuai dengan arahan guru. (Rina Oktaria, 2024)

Secara teoritis, kemampuan fokus anak usia dini sangat dipengaruhi oleh perkembangan fungsi otak dan sistem saraf.

Pada usia prasekolah, perkembangan otak anak masih berlangsung secara intensif, namun koordinasi antarbagian otak belum sepenuhnya matang. Kondisi ini menyebabkan anak mudah terdistraksi dan membutuhkan stimulasi yang melibatkan gerakan tubuh untuk membantu mengoptimalkan kerja otak. Oleh karena itu, pembelajaran yang hanya berfokus pada kegiatan duduk dan mendengarkan kurang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini. Anak membutuhkan pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik agar otak dapat bekerja secara optimal. (Rahmawati, 2021)

Salah satu strategi pembelajaran yang dapat digunakan untuk melatih fokus anak usia dini adalah *Brain Gym*. *Brain Gym* merupakan serangkaian gerakan tubuh sederhana yang dirancang untuk menstimulasi kerja otak kiri dan kanan, meningkatkan aliran darah serta oksigen ke otak, dan membantu koordinasi antara tubuh dan pikiran. Gerakan-gerakan dalam *Brain Gym* diyakini mampu meningkatkan konsentrasi, kesiapan belajar, koordinasi motorik, serta pengendalian emosi anak. (Dennison, 2005)

Brain Gym tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik semata, tetapi juga sebagai strategi pembelajaran berbasis gerak yang dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan tidak menegangkan bagi anak. Melalui gerakan-gerakan sederhana seperti gerakan silang, peregangan, dan koordinasi tangan-kaki, anak dapat belajar dalam kondisi

yang lebih rileks dan siap menerima pembelajaran. Hal ini sejalan dengan karakteristik anak usia dini yang belajar melalui bermain dan bergerak. (Hakim, 2020)

Dalam penelitian ini, gerakan *Brain Gym* yang diterapkan difokuskan pada tiga gerakan utama, yaitu gerakan saklar otak (*Brain Buttons*), gerakan silang (*Cross Crawl*), dan gerakan burung hantu (*The Owl*). Ketiga gerakan tersebut dipilih karena sederhana, mudah dilakukan oleh anak usia 4–5 tahun, serta sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini. Gerakan saklar otak digunakan untuk membantu meningkatkan kesiapan belajar dan konsentrasi anak melalui stimulasi aliran darah menuju otak. Gerakan silang bertujuan melatih koordinasi antara sisi kanan dan kiri tubuh yang berperan dalam meningkatkan fokus dan kemampuan mengikuti instruksi. Sementara itu, gerakan burung hantu dilakukan untuk membantu merilekskan otot leher dan bahu sehingga anak menjadi lebih nyaman, tenang, dan siap mengikuti kegiatan pembelajaran. Pemilihan ketiga gerakan tersebut diharapkan dapat membantu melatih fokus anak secara optimal selama proses pembelajaran berlangsung.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Brain Gym* memberikan dampak positif terhadap peningkatan fokus dan konsentrasi anak usia dini. Anak yang mengikuti kegiatan *Brain Gym* secara rutin menunjukkan peningkatan kemampuan memperhatikan pembelajaran, lebih tenang saat mengikuti

kegiatan, serta lebih mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru. Selain itu, *Brain Gym* juga membantu anak dalam mengurangi ketegangan emosional dan meningkatkan kesiapan belajar sebelum kegiatan pembelajaran dimulai. (Heriaty Berutu, 2024)

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, sebagian besar penelitian mengenai *Brain Gym* lebih banyak berfokus pada pengaruh atau efektivitas *Brain Gym* terhadap konsentrasi dan perhatian anak dengan menggunakan pendekatan kuantitatif atau eksperimen. Penelitian-penelitian tersebut umumnya menekankan hasil akhir berupa peningkatan konsentrasi setelah diberikan perlakuan *Brain Gym*. Namun, masih terbatas penelitian yang mengkaji secara mendalam proses penerapan gerakan *Brain Gym* dalam melatih fokus anak usia 4–5 tahun melalui pendekatan kualitatif. Selain itu, penelitian yang secara khusus menelaah tahapan pelaksanaan, faktor pendukung, dan kendala penerapan gerakan *Brain Gym* pada lembaga pendidikan anak usia dini, khususnya di TK Aisyiyah IX Kota Bengkulu, belum ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan (research gap) tersebut dengan mendeskripsikan secara mendalam proses penerapan gerakan *Brain Gym*, perubahan fokus anak setelah penerapan, serta faktor pendukung dan kendala yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di TK Aisyiyah IX Kota Bengkulu, peneliti menemukan bahwa sebagian besar anak usia 4–5 tahun masih menunjukkan tingkat fokus yang rendah selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Hal ini terlihat dari perilaku anak yang mudah teralihkan perhatiannya, sering berpindah tempat duduk, berbicara dengan teman ketika guru menjelaskan, serta kurang mampu mengikuti kegiatan pembelajaran hingga selesai. Guru masih cenderung menggunakan metode pembelajaran konvensional, seperti penjelasan lisan dan lembar kerja, sementara kegiatan pembelajaran yang melibatkan gerakan terstruktur masih sangat terbatas.

Kondisi tersebut berdampak pada kurang optimalnya proses pembelajaran dan pencapaian tujuan perkembangan anak, khususnya dalam aspek fokus dan kesiapan belajar. Oleh karena itu, diperlukan alternatif strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini dan mampu membantu melatih fokus anak secara efektif. *Brain Gym* dipandang sebagai salah satu solusi yang dapat diterapkan karena bersifat sederhana, menyenangkan, dan mudah diintegrasikan ke dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari.

Meskipun *Brain Gym* telah banyak diteliti, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara khusus mengkaji penerapan gerakan *Brain Gym* untuk melatih fokus anak usia 4–5 tahun pada lembaga pendidikan anak usia dini berbasis

keagamaan, khususnya di TK Aisyiyah IX Kota Bengkulu. Perbedaan konteks lingkungan sekolah, karakteristik peserta didik, serta metode pembelajaran yang digunakan menjadi alasan penting dilakukannya penelitian ini.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Penerapan Gerakan *Brain Gym* untuk Melatih Fokus Anak Usia 4–5 Tahun di TK Aisyiyah IX Kota Bengkulu”**. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai proses penerapan *Brain Gym* serta kontribusinya dalam melatih fokus anak usia dini.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penerapan gerakan *Brain Gym* dalam melatih fokus anak usia 4–5 tahun di TK Aisyiyah IX Kota Bengkulu?
2. Apa saja kendala pada penerapan gerakan *Brain Gym* dalam melatih fokus anak usia 4–5 tahun di TK Aisyiyah IX Kota Bengkulu?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui penerapan gerakan *Brain Gym* dalam melatih fokus anak usia 4–5 tahun di TK Aisyiyah IX Kota Bengkulu.
2. Mengidentifikasi kendala pada penerapan gerakan *Brain Gym* dalam melatih fokus anak usia 4–5 tahun di TK Aisyiyah IX Kota Bengkulu.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian keilmuan di bidang pendidikan anak usia dini, khususnya terkait strategi pembelajaran berbasis gerak seperti *Brain Gym* dalam melatih fokus anak usia 4–5 tahun.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Sebagai bahan referensi dan alternatif metode pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan dalam melatih fokus anak melalui penerapan gerakan *Brain Gym* di kegiatan pembelajaran sehari-hari.

b. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan program pembelajaran yang mendukung peningkatan fokus dan kesiapan belajar anak usia dini.

c. Bagi Peneliti

Selanjutnya Sebagai sumber rujukan dan bahan perbandingan bagi peneliti lain yang ingin mengkaji lebih lanjut tentang *Brain Gym* dan fokus anak usia dini dengan konteks yang berbeda.

E. Definisi Istilah

Dalam penelitian ini terdapat beberapa istilah penting yang digunakan agar pembaca memahami maksud dan konteks penelitian. Istilah-istilah tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. Penerapan

Penerapan adalah proses pelaksanaan suatu konsep, metode, atau kegiatan secara nyata dan sistematis dalam praktik pembelajaran sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dalam konteks penelitian pendidikan, penerapan mengacu pada bagaimana suatu strategi atau aktivitas dilaksanakan di lapangan, mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Penerapan dalam pembelajaran anak usia dini menuntut kesesuaian dengan kondisi anak, lingkungan belajar, serta peran guru sebagai fasilitator. Penerapan yang baik ditandai dengan keterlibatan aktif anak, pelaksanaan yang terstruktur, serta adanya perubahan atau dampak positif terhadap proses dan hasil belajar anak, khususnya dalam aspek perhatian dan kesiapan belajar. (Sugiyono, 2022)

2. Gerakan

Gerakan adalah aktivitas fisik yang melibatkan perubahan posisi tubuh atau bagian tubuh manusia yang dilakukan secara sadar dan terkoordinasi sebagai respons terhadap rangsangan tertentu. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, gerakan berfungsi sebagai sarana stimulasi perkembangan fisik, motorik, dan kognitif anak. Gerakan tidak hanya berkaitan dengan aktivitas otot, tetapi juga melibatkan kerja sistem saraf dan otak dalam mengoordinasikan tindakan tubuh. Melalui gerakan, anak

dapat meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kesiapan belajar, serta kemampuan memusatkan perhatian selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, gerakan dipandang sebagai bagian penting dalam proses belajar anak usia dini yang bersifat aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. (Hidayat, 2018)

3. *Brain Gym* (senam otak)

Brain Gym adalah serangkaian gerakan tubuh sederhana yang dirancang untuk menstimulasi kerja otak secara menyeluruh melalui integrasi antara otak kiri dan kanan, otak depan dan belakang, serta sistem limbik. *Brain Gym* dikembangkan oleh Paul E. Dennison melalui pendekatan Educational Kinesiology yang bertujuan membantu otak bekerja lebih optimal dalam proses belajar. Gerakan-gerakan *Brain Gym* diyakini mampu meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, memperbaiki koordinasi tubuh, serta meningkatkan kesiapan belajar, konsentrasi, dan pengendalian emosi anak. (Dennison, 2005)

4. Fokus

Fokus adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian secara sadar pada suatu objek, aktivitas, atau rangsangan tertentu dalam jangka waktu tertentu dengan mengabaikan rangsangan lain yang tidak relevan. Fokus berkaitan erat

dengan proses kognitif yang melibatkan kerja otak dalam mengatur perhatian, mengolah informasi, serta mempertahankan keterlibatan mental terhadap suatu kegiatan. Kemampuan fokus memungkinkan individu untuk memperhatikan instruksi, memahami informasi, dan menyelesaikan tugas secara optimal. Fokus dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisik, kesiapan mental, lingkungan, serta stimulus yang diterima selama proses berlangsung. Dalam konteks pendidikan, fokus merupakan salah satu prasyarat penting agar proses pembelajaran dapat berjalan secara efektif dan bermakna. (Sefriyanti, 2025)

5. TK Aisyiyah IX Kota Bengkulu

TK Aisyiyah IX Kota Bengkulu adalah lembaga pendidikan anak usia dini yang menjadi lokasi penelitian ini. Sekolah ini menyelenggarakan kegiatan pembelajaran bagi anak usia 4–5 tahun dan berperan sebagai konteks nyata penelitian dalam mengkaji penerapan gerakan *Brain Gym* untuk melatih fokus anak usia dini.