

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan gerakan *Brain Gym* untuk melatih fokus anak usia 4–5 tahun di TK Aisyiyah IX Kota Bengkulu yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, dapat disimpulkan bahwa penerapan *Brain Gym* memberikan dampak positif terhadap kemampuan fokus anak selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui kegiatan *Brain Gym*, anak menjadi lebih siap mengikuti pembelajaran, lebih aktif, lebih tenang, dan mampu mempertahankan perhatian lebih lama saat kegiatan belajar berlangsung. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan adanya beberapa kendala dalam pelaksanaan *Brain Gym*, namun kendala tersebut masih dapat diatasi sehingga kegiatan tetap dapat berjalan dengan baik. Adapun kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penerapan gerakan *Brain Gym* dalam melatih fokus anak usia 4–5 tahun di TK Aisyiyah IX Kota Bengkulu dilakukan melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, peneliti bersama guru menyiapkan gerakan *Brain Gym* yang sesuai dengan karakteristik dan kemampuan anak usia 4–5 tahun. Pada tahap pelaksanaan, peneliti menerapkan tiga gerakan

Brain Gym yaitu pijat saklar otak (*Brain Button*), gerakan silang (*Cross Crawl*) dan burung hantu (*The Owl*) yang dilakukan secara rutin sebelum pembelajaran dimulai dengan suasana belajar yang menyenangkan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, penerapan *Brain Gym* memberikan dampak positif terhadap fokus anak. Anak menjadi lebih mudah diarahkan, lebih aktif, lebih tenang, mampu mempertahankan perhatian lebih lama, serta lebih siap mengikuti pembelajaran dibandingkan sebelum penerapan *Brain Gym* dilakukan.

2. Kendala dalam penerapan gerakan *Brain Gym* untuk melatih fokus anak usia 4–5 tahun di TK Aisyiyah IX Kota Bengkulu meliputi anak yang masih mudah terdistraksi, perbedaan kemampuan anak dalam mengikuti gerakan, kondisi suasana hati anak yang berubah-ubah, serta keterbatasan waktu pelaksanaan kegiatan di sekolah. Selain itu, beberapa anak juga masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan yang membutuhkan koordinasi tubuh seperti *Cross Crawl*. Namun demikian, peneliti bersama guru mampu mengatasi kendala tersebut dengan memberikan contoh gerakan secara perlahan, memberikan motivasi dan pendampingan kepada anak, serta menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga kegiatan *Brain Gym* tetap dapat berjalan dengan

baik dan membantu meningkatkan fokus anak selama pembelajaran berlangsung

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi sekolah, diharapkan penerapan *Brain Gym* dapat terus dilakukan secara rutin sebagai salah satu kegiatan pembiasaan sebelum pembelajaran dimulai karena kegiatan tersebut membantu meningkatkan fokus dan kesiapan belajar anak usia dini.
2. Bagi guru, diharapkan dapat lebih kreatif dalam mengembangkan variasi gerakan *Brain Gym* serta menggunakan media dan lagu yang menarik agar anak lebih antusias mengikuti kegiatan pembelajaran.
3. Bagi orang tua, diharapkan dapat mendukung penerapan *Brain Gym* dengan melatih gerakan-gerakan sederhana di rumah sehingga fokus dan kesiapan belajar anak dapat terus berkembang secara optimal.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai *Brain Gym* dengan menggunakan metode atau fokus penelitian yang berbeda sehingga dapat memperluas kajian mengenai penerapan *Brain Gym* pada anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, A. (2020). *Brain Gym sebagai stimulasi perkembangan fokus dan konsentrasi anak usia dini*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Apriliani, E.I., Mukhlisah, I., Syifa, N.F., Mutmainah, N.A. (2026). "Strategi Penerapan *Brain Gym* Melalui Pembelajaran Berbasis Bermain Untuk Mendukung Perkembangan Motorik Anak Usia Dini". *Education Journal of Mambaul Ulum for Early Childhood Development* 1(1), 42-50
- Araceli, M. (2022). *Brain Gym dan perkembangan belajar anak usia dini*. Yogyakarta: Deepublish.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Dennison, P. E. (2005). *Brain Gym dan perkembangan belajar anak*. Ventura, CA: Edu-Kinesthetics.
- Dennison, P. E., & Dennison, G. E. (2005). *Brain Gym: Teacher's edition* (Rev. ed.). Ventura, CA: Edu-Kinesthetics.
- Febriyanti, L. (2022). Penerapan *Brain Gym* dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 45–56.
- Febriyanti, S.N.U., Wulandari, D.A., Warsiah. (2025). *Brain Gym dan Keterampilan Menggunting Sebagai Stimulasi Perkembangan Motorik Halus Pada Balita*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang.
- Hannaford, C. (2005). *Smart moves: Why learning is not all in your head* (Rev. ed.). Salt Lake City, UT: Great River Books.

- Hasnida. (2015). *Media pembelajaran kreatif mendukung perkembangan anak usia dini*. Jakarta: Luxima Metro Media.
- Kurniawati, E. (2021). Pengaruh *Brain Gym* terhadap kemampuan konsentrasi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 33–41.
- Lestari, D. (2020). Implementasi *Brain Gym* dalam meningkatkan fokus belajar anak kelompok A TK. *Jurnal Golden Age*, 4(2), 89–98.
- Mahmudah, S. (2023). Penerapan gerakan *Brain Gym* untuk meningkatkan perhatian anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 2145–2154.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyani, R. (2022). Efektivitas *Brain Gym* terhadap perkembangan konsentrasi belajar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 5(1), 20–29.
- Mulyasa, H. E. (2017). *Manajemen PAUD*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Musbikin, I. (2015). *Buku pintar PAUD dalam perspektif Islami*. Yogyakarta: Laksana.
- Mutiah, D. (2016). *Psikologi bermain anak usia dini*. Jakarta: Kencana.
- Ningsih, A. (2021). *Brain Gym* sebagai strategi pembelajaran aktif pada anak usia dini. *Jurnal PAUD Teratai*, 10(2), 56–66.

- Nurhasanah, U. (2024). Stimulasi perkembangan fokus anak melalui metode *Brain Gym*. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(1), 101–110.
- Oktaria, R. (2024). Pengaruh *Brain Gym* terhadap aktivitas belajar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 112–120.
- Pramesti, Y. (2020). Pengaruh gerakan *Brain Gym* terhadap kesiapan belajar anak TK. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 14(2), 211–223.
- Putri, F. A. (2022). *Brain Gym* dan pengaruhnya terhadap kemampuan konsentrasi anak kelompok B. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif*, 4(1), 77–86.
- Rahmawati, I. (2021). Penerapan educational kinesiology dalam pembelajaran anak usia dini. *Jurnal Pendidikan dan Perkembangan Anak*, 3(2), 65–74.
- Ratnaningsih, E dan Febriati, L.D. (2022). *Buku Saku Brain Gym bagi Bayi dan Balita*. Yogyakarta: Respati Press
- Sari, N. P. (2023). Penggunaan *Brain Gym* untuk meningkatkan fokus belajar anak usia 4–5 tahun. *Jurnal Cakrawala PAUD*, 6(2), 144–153.
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang memengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suryana, D. (2016). *Pendidikan anak usia dini: Stimulasi dan aspek perkembangan anak*. Jakarta: Kencana.

- Susanto, A. (2018). *Perkembangan anak usia dini: Pengantar dalam berbagai aspeknya*. Jakarta: Kencana.
- Susanto, A. (2017). *Pendidikan anak usia dini: Konsep dan teori*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suyadi. (2014). *Teori pembelajaran anak usia dini dalam kajian neurosains*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Trianto. (2018). *Desain pengembangan pembelajaran tematik bagi anak usia dini TK/RA dan anak usia awal SD/MI*. Jakarta: Kencana.
- Uno, H. B. (2016). *Orientasi baru dalam psikologi pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wiyani, N. A. (2014). *Psikologi perkembangan anak usia dini*. Yogyakarta: Gava Media.
- Woolfolk, A. (2009). *Educational psychology active learning edition*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wulandari, R. (2024). Aktivitas *Brain Gym* sebagai stimulasi perkembangan kognitif anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Indonesia*, 9(1), 54–63.
- Yamin, M., & Sanan, J. S. (2018). *Panduan pendidikan anak usia dini*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Yuliani, N. S. (2011). *Konsep dasar pendidikan anak usia dini*. Jakarta: PT Indeks.
- Yuniarni, D., Miranda, D., Ariyani, R. (2018). “Manfaat *Brain Gym* Bagi Perkembangan Anak Usia Dini Di TK Kanisius Pontianak”. *Buletin Al Ribaath, Universitas Muhammadiyah Pontianak* 15(1), 54-62.

Yuniarni, D. (2021). Pengaruh *Brain Gym* terhadap kesiapan belajar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2), 55–63.

Yusuf, S. (2015). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Zaman, B. (2015). *Media dan sumber belajar PAUD*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Zulela. (2016). *Pembelajaran bahasa Indonesia apresiasi sastra di sekolah dasar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

