

**TO IMPROVE THE RECALL OF CHILDREN  
AGED 5-6 YEARS OLD BY USING A  
BRAIN GYM METHOD IN  
TK FATHRIZK KIDS  
PEKANBARU**

**Sri Suarni, Daviq Chairilsyah, Nurlita**

Srisuarni92@ymail.com, Daviqch@yahoo.com, Litamartison@yahoo.com

**Teacher Education Courses For Early Childhood Education**

**Faculty Of Teacher Training and Education**

**University Of Riau**

***Abstract:** Brain gym is represent the simple movement corps which can be optimal of child growth. This method will activate two cleaving brain and combine the function of all brain shares to increase recall. The aim of this research is to know does any improvement for child recall by using this brain gym and the percentage of that improvement. For this research, the researcher used Research of Class Action method. That is this method uses 2 cycles and has 6 meeting. For the appliance of collecting the data was the research used a form of observation there are 23 of children. That were consisted of 14 boys and 9 girls. Based on the result of processing the data and observation of recall the children aged 5-6 year old. They got improvement in every cycles. Before brain gym method is used to increase recall at children was under standard that is 48,2%, while after the firs cycles of using this method it was increased to 61,5%, even in the second cycles it became 88,3%. So, it can be concluded that a brain gym improve a recall of children aged 5-6 year old especially in TK Fathrizk Kids Pekanbaru.*

**Keywords:** Brain Gym, Recall

**MENINGKATKAN DAYA INGAT MELALUI  
METODE SENAM OTAK (*BRAIN GYM*)  
PADA ANAK USIA 5 – 6 TAHUN  
DI TK FATHRIZK KIDS  
PEKANBARU**

**Sri Suarni, Daviq Chairilsyah, Nurlita**

Srisuarni92@gmail.com, Daviqch@yahoo.com, Litamartison@yahoo.com

**Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau**

**Abstrak:** Senam otak merupakan kumpulan gerakan sederhana yang dapat mengoptimalkan perkembangan anak. Metode ini akan mengaktifkan dua belah otak dan memadukan fungsi semua bagian otak untuk meningkatkan daya ingat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada peningkatan daya ingat anak melalui metode senam otak dan seberapa persen peningkatan yang terjadi. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan dalam 2 siklus 6 kali pertemuan. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa lembar observasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 23 orang anak yang terdiri dari 14 orang anak laki-laki dan 9 orang anak perempuan. Berdasarkan hasil pengolahan data dan hasil pengamatan dari daya ingat pada anak usia 5-6 tahun mengalami peningkatan setiap siklusnya. Sebelum siklus diperoleh nilai 48,2% dengan kriteria kurang, setelah diperbaiki pada siklus I diperoleh nilai sebesar 61,5% dengan kriteria cukup. Bahkan meningkat pada siklus II diperoleh nilai sebesar 88,3%. Maka disimpulkan bahwa senam otak (*brain gym*) dapat meningkatkan daya ingat pada anak usia 5-6 tahun di TK Fathrizk Kids Pekanbaru.

**Kata Kunci:** Senam Otak, Daya Ingat

## PENDAHULUAN

Setiap anak berkembang kemampuannya sesuai dengan usia, karenanya dalam mendidik anak harus disesuaikan dengan usia agar pertumbuhan dan perkembangannya tercapai dengan maksimal. Piaget mengatakan bahwa kisah terpadu yang menjelaskan bagaimana faktor biologis dan pengalaman membentuk perkembangan kognitif. Piaget berpikir sebagaimana tubuh fisik memiliki struktur yang mampu beradaptasi dengan dunia. Piaget menekankan bahwa anak-anak secara aktif membangun dunia kognitif mereka sendiri, informasi dari lingkungan tidak begitu saja dituangkan ke dalam pikiran anak.

Anak adalah individu yang rentan karena perkembangan kompleks yang terjadi di setiap tahap masa kanak-kanak dan masa remaja. Lebih jauh, anak juga secara fisiologis lebih rentan dibandingkan orang dewasa, dan memiliki pengalaman yang terbatas, yang memengaruhi pemahaman dan persepsi mereka mengenai dunia. Dunia teknologi semakin berkembang dengan cepat, hampir semua sendi kehidupan kita bersentuhan langsung dengan teknologi. Semua memiliki dampak positif dan negatif tentang perkembangan teknologi sekarang ini. Dalam perkembangan selanjutnya, pemanfaatan teknologi ini sudah tidak sebatas kebutuhan, tapi sudah menjadi gaya hidup, akibatnya usia dewasa dan muda bahkan anak-anak juga menggunakan berbagai teknologi yang tersedia saat ini. Dikalangan anak-anak teknologi atau gadget bukan sesuatu yang asing lagi. Banyak anak menjadi ketergantungan pada teknologi yang faktanya memiliki gelombang radiasi elektromagnetik.

Fitur favorit anak adalah fitur permainan, sehingga seringkali membuat anak melupakan permainan-permainan bersifat permainan fisik dan kurang berinteraksi dengan sekelilingnya, bahkan tidak jarang anak-anak menjadi malas untuk belajar sehingga anak menemui berbagai kesulitan dalam belajar. Sedangkan pada umumnya orang tua menginginkan anaknya menjadi pintar sehingga dapat bermanfaat bagi kehidupan di masa mendatang. Selain di rumah, di lingkungan sekolah, anak juga harus bergelut dengan berbagai tujuan dan agenda pembelajaran sekaligus berpacu dengan waktu, hal ini akan mengakibatkan anak harus berusaha keras dalam belajar. Jika seseorang mengalami kesulitan belajar maka orang tersebut akan berusaha sangat keras dalam belajar yang mengakibatkan terjadi stres di otak, sehingga mekanisme integrasi otak melemah dan bagian-bagian otak tertentu kurang berfungsi. Dengan memaksakan otak untuk bekerja sangat keras maka akan terjadi ketidakseimbangan dalam otak antara otak kanan dan otak kiri, juga dapat menyebabkan kelelahan pada otak sehingga daya ingat dalam belajar anak menjadi menurun.

Untuk itu senam otak (*brain gym*) menjadi suatu alat bantu untuk mendapatkan hasil yang efektif dalam proses pembelajaran. *Brain gym* bisa dilakukan sesudah proses pembelajaran ataupun sebelum proses pembelajaran. Namun pemberian *brain gym* akan lebih baik bila dilakukan sebelum dan sesudah proses pembelajaran sehingga dapat menyegarkan fisik dan pikiran anak setelah menjalani proses pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi yang mengakibatkan kelelahan pada otak. Walaupun kegiatannya sederhana, *brain gym* dapat mempermudah terjadi kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan, dan tuntutan hidup sehari-hari. Banyak orang yang merasa terbantu dengan *brain gym*, seperti melepaskan stres, meningkatkan konsentrasi belajar menjernihkan pikiran, meningkatkan daya ingat, dan sebagainya.

Memori atau ingatan adalah penyimpanan informasi disetiap waktu. Para psikolog pendidikan mempelajari bagaimana informasi pada awalnya ditempatkan atau

dikodekan menjadi ingatan, bagaimana informasi disimpan setelah dikodekan, dan bagaimana informasi ditemukan atau dipanggil kembali untuk tujuan tertentu di waktu yang akan datang. Para psikologi pendidikan menekankan bahwa penting untuk tidak memandang memori dalam hal bagaimana anak-anak menambahkan sesuatu kedalamnya, tetapi lebih untuk menegaskan bagaimana anak-anak secara aktif menyusun memorinya sendiri, menurut Schacter dalam (Santrock, 2009).

Senam otak (*brain gym*) juga dapat meningkatkan kemampuan berbahasa dan daya ingat, akan menjadi lebih semangat, lebih konsentrasi, lebih kreatif dan efisien, selain itu badan akan terasa lebih sehat karena tingkat stres mengalami penurunan. Pada lansia, penurunan kemampuan otak dan tubuh mudah jatuh sakit, pikun, dan frustrasi. Meski demikian, penurunan ini bisa diperbaiki dengan melakukan senam otak. Senam otak tidak saja akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, tetapi juga untuk menghilangkan stres (As'adi Muhammad, 2011).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa senam otak (*brain gym*) adalah sejumlah gerakan sederhana yang bisa mengoptimalkan perkembangan dan potensi otak serta membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup dan terhambat sehingga kegiatan belajar atau bekerja dapat berlangsung dengan menggunakan seluruh otak (*whole brain*).

Memori atau ingatan adalah penyimpanan informasi disetiap waktu. Para psikolog pendidikan mempelajari bagaimana informasi pada awalnya ditempatkan atau dikodekan menjadi ingatan, bagaimana informasi disimpan setelah dikodekan, dan bagaimana informasi ditemukan atau dipanggil kembali untuk tujuan tertentu di waktu yang akan datang. Para psikologi pendidikan menekankan bahwa penting untuk tidak memandang memori dalam hal bagaimana anak-anak menambahkan sesuatu kedalamnya, tetapi lebih untuk menegaskan bagaimana anak-anak secara aktif menyusun memori, menurut Schacter dalam ( Santrock, 2009).

Cara untuk mengoptimalkan fungsi otak dalam hal ini alternatif solusi yang ditawarkan adalah konsep senam otak (*brain gym*). Karena gerakan *brain gym* tidak saja akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, tetapi juga merangsang kedua belahan otak. Selain itu, bisa membantu menyeimbangkan kedua belahan otak, mempertajam konsentrasi, bahkan meningkatkan percaya diri (Hilda Nuria, 2009).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di TK Fathrizk Kids Pekanbaru ditemui gejala-gejala atau fenomena, khususnya terhadap daya ingat anak masih kurang, anak kesulitan untuk mengingat kembali kegiatan yang telah dilakukan, kemudian anak tidak dapat menjawab ketika ditanya alamat tempat tinggal, dan tidak dapat menjawab ketika ditanya tentang kejadian-kejadian yang telah terjadi. Inilah yang membuat peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini. Dari fenomena atau gejala di atas, peneliti mengadakan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul **“Meningkatkan Daya Ingat Melalui Metode Senam Otak (*Brain Gym*) Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Fathrizk Kids Pekanbaru”**.

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam kelas secara bersama-sama. Tindakan yang dilakukan adalah upaya meningkatkan daya ingat melalui metode senam otak (*brain gym*) pada anak usia 5-6 tahun. Penelitian ini dilakukan oleh peneliti di dalam kelas melalui senam otak menggunakan gerak tubuh dengan diiringi musik/instrumen.

Tempat dilaksanakan penelitian ini adalah di TK Fathrizk Kids Pekanbaru. Waktu penelitian selama 1 bulan setengah, dari awal bulan Februari sampai pertengahan bulan Maret. Yang menjadi subjek penelitian ini adalah anak usia 5-6 tahun, kelompok B yaitu sebanyak 23 orang anak yang terdiri dari 14 orang anak laki-laki dan 9 orang anak perempuan.

Analisis data bertujuan untuk mengetahui peningkatan daya ingat anak melalui metode senam otak pada anak usia 5-6 tahun di TK Fathrizk Kids Pekanbaru. Adapun dalam proses pengolahan data untuk melihat peningkatan presentase hasil tindakan digunakan rumus sebagai berikut

$$P = \frac{\textit{Posrate} - \textit{Baserate}}{\textit{Baserate}} \times 100\%$$

Keterangan :

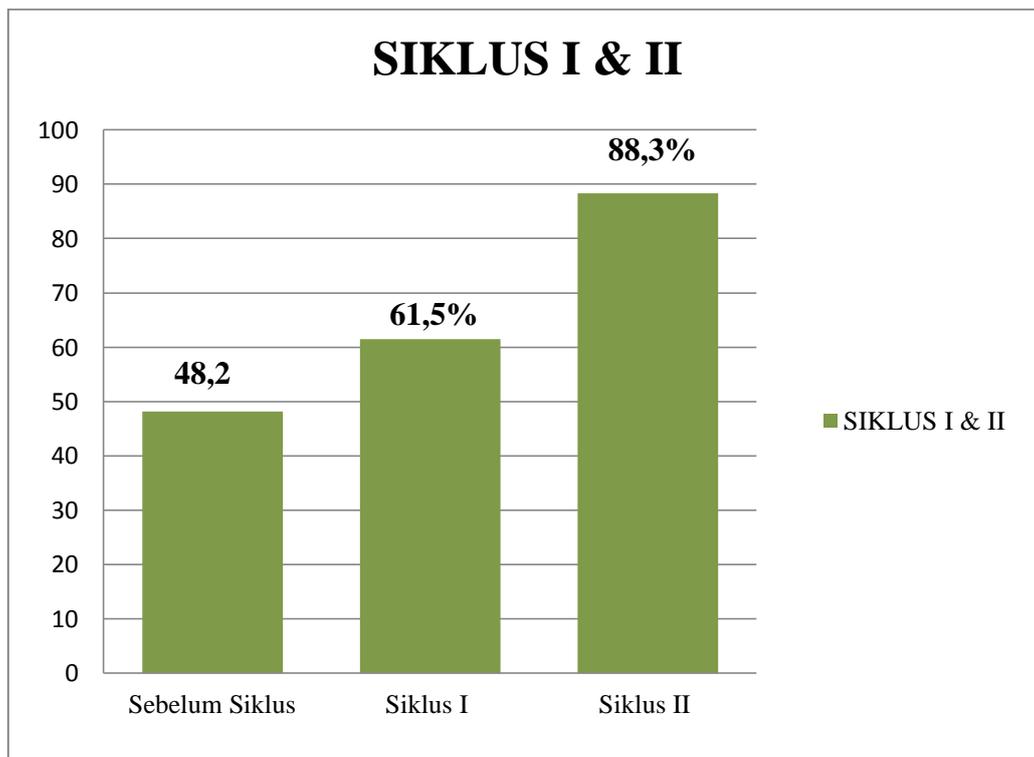
- P : Persentase peningkatan  
*Posrate* : Nilai sesudah diberi tindakan  
*Baserate* : Nilai sebelum tindakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

- a. Hasil Pengolahan data tentang daya ingat pada anak usia 5-6 tahun sebelum siklus, siklus I dan siklus II melalui metode senam otak (*brain gym*), dapat dilihat pada tabel 12.1:

**Gambar 3.1. Histogram Daya Ingat Anak Sebelum Siklus, Siklus I, dan Siklus II**



**Tabel 12.1**  
**Rekapitulasi Daya Ingat Anak Usia 5-6 Tahun**  
**di TK Fathrizk Kids Pekanbaru**

No	Indikator	Sebelum Siklus		Siklus I						Siklus II					
		Skor	%	Pt 1		Pt 2		Pt 3		Pt 1		Pt 2		Pt 3	
				Skor	%	Skor	%	Skor	%	Skor	%	Skor	%	Skor	%
1.	a. Dapat mengingat alamat.	32	46,3	43	62,3	46	66,6	52	75,3	62	89,8	69	100	69	100
	b. Dapat mengingat objek-objek yang ditemui.	42	60,8	44	63,7	47	68,1	54	78,2	69	100	69	100	69	100
2.	a. Dapat mengingat nama keluarga dan saudara.	42	31,8	46	66,6	47	68,1	48	69,5	66	95,6	69	100	69	100
	b. Dapat mengingat nama teman-teman.	45	65,2	45	65,2	46	66,6	48	69,5	65	94,2	69	100	69	100
3.	a. Dapat mengingat jam kegiatan di sekolah.	24	34,7	28	40,5	38	55,0	46	66,6	50	72,4	59	85,5	69	100
	b. Dapat mengingat kejadian-kejadian yang telah terjadi.	27	39,1	37	53,6	46	66,6	46	63,7	52	75,3	65	94,2	69	100
4.	a. Dapat membentuk suatu benda dari kertas yang telah diajarkan.	27	39,1	34	49,2	38	55,0	44	63,7	45	65,2	53	76,8	63	91,3
	b. Dapat menggambar ulang dikertas jenis gambar yang telah diajarkan.	26	37,6	31	44,9	33	47,8	43	62,3	45	65,2	48	69,5	57	82,6
5.	a. Dapat mengulang kata dalam kartu bergambar.	35	50,7	38	55,1	40	57,9	46	66,6	48	69,5	56	81,1	62	89,8
	b. Dapat mengingat lirik lagu yang telah diajarkan.	32	46,3	37	53,6	42	60,8	46	66,6	49	71	60	86,9	65	94,2
	<b>Jumlah</b>	333	452,1	383	555,1	423	613,0	473	685,5	551	798,5	617	894,2	661	957,9
	<b>Rata-Rata</b>	33,2	48,2	38,3	55,5	42,3	61,3	47,3	68,5	55,1	79,8	61,7	89,4	66,1	95,7
	<b>Kriteria</b>	Kurang		Kurang		Cukup		Cukup		Baik		Baik		Baik	

- b. Hasil Pengolahan data tentang aktivitas guru siklus I dan siklus II melalui metode senam otak (*brain gym*). Aktivitas guru terdiri dari lima aktivitas yang diobservasi sesuai dengan skenario pembelajaran. Seperti yang terlihat pada tabel 12.2 sebagai berikut:

**Tabel 12.2 Rekapitulasi Aktivitas Guru Pada Anak Usia 5-6 Tahun  
Di TK Fathrizk Kids Pekanbaru**

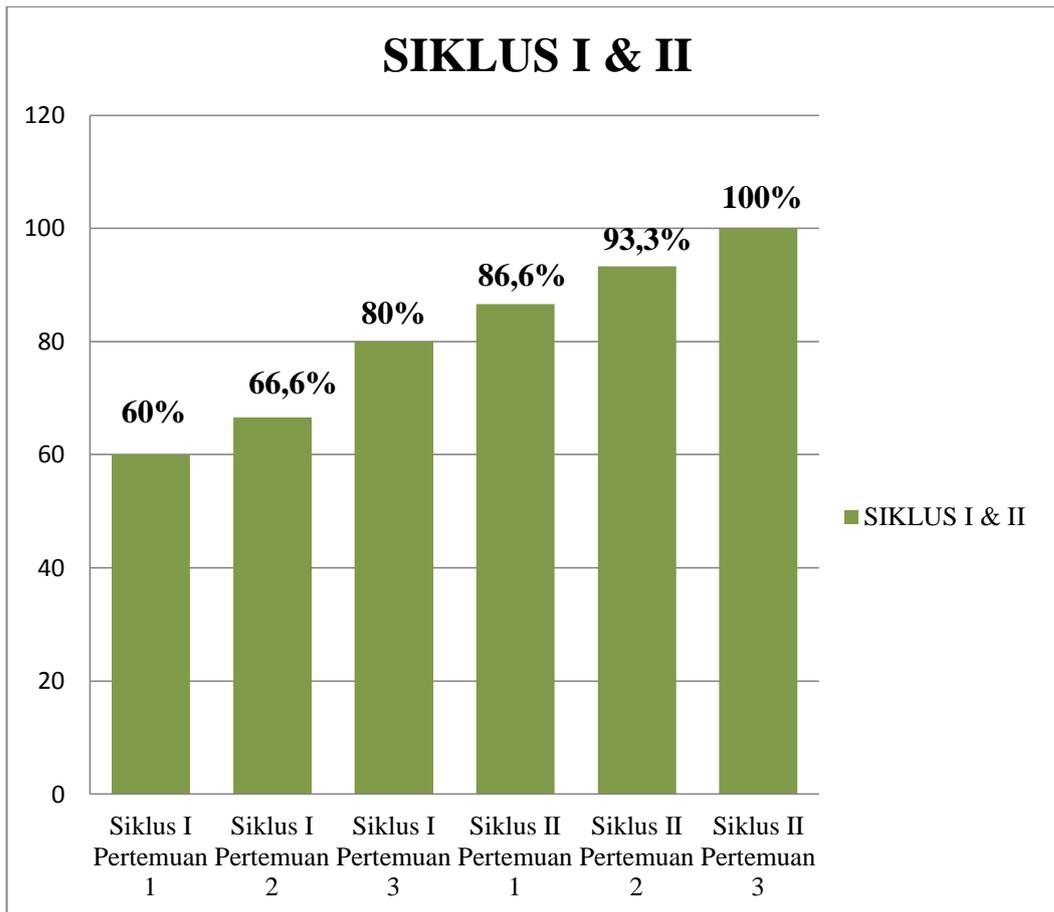
No	Aspek yang diamati	Siklus I			Siklus II		
		Pt 1	Pt 2	Pt 3	Pt 1	Pt 2	Pt 3
1.	Guru memberikan arahan kepada anak untuk duduk rapi	1	2	2	2	3	3
2.	Guru menjelaskan tujuan dan cara mengerjakan tugas yang akan diberikan	2	2	2	2	2	3
3.	Guru meminta anak untuk berpikir sendiri dalam mengerjakan tugas yang akan diberikan	2	2	3	3	3	3
4.	Guru meminta anak untuk mengerjakan tugas dengan baik dan benar yang akan diberikan	2	2	3	3	3	3
5.	Guru memberikan hadiah bagi anak yang terbaik dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan	2	2	2	3	3	3
	<b>Jumlah</b>	9	10	12	13	14	15
	<b>Persentase</b>	60	66,6	80	86,6	93,3	100
	<b>Kriteria</b>	Cukup	Cukup	Baik	Baik	Baik	Baik

**Sumber: Olahan Data Lampiran 18**

Berdasarkan tabel 12.2 di atas dapat dijelaskan bahwa rata-rata pada siklus I pertemuan 1 persentase rata-ratanya 60 % dengan kriteria cukup, kemudian meningkat menjadi 66,6% pada siklus I pertemuan 2 dengan kriteria masih sama yaitu cukup, dan meningkat lagi pada siklus I pertemuan 3 sebesar 80% dengan kriteria baik. Pada siklus II pertemuan 1 persentase rata-ratanya 86,6% dengan kriteria baik, kemudian meningkat menjadi 93,3% pada siklus II pertemuan 2 dengan kriteria baik, dan meningkat lagi pada siklus II pertemuan 3 sebesar 100% dengan kriteria baik.

Agar lebih jelas hasil observasi aktivitas guru yang mengalami peningkatan mulai dari siklus I pertemuan 1 sampai pertemuan 3, dan siklus II pertemuan 1 sampai pertemuan 3. Dapat dilihat pada grafik 5.1 berikut:

Gambar 4.1. Histogram Aktivitas Guru



- c. Hasil Pengolahan data tentang aktivitas anak siklus I dan siklus II melalui metode senam otak (*brain gym*). Aktivitas anak terdiri dari lima aktivitas yang diobservasi sesuai dengan skenario pembelajaran. Seperti yang terlihat pada tabel 12.3 sebagai berikut:

**Tabel 12.3 Rekapitulasi Aktivitas Anak Pada Anak Usia 5-6 Tahun  
Di TK Fathrizk Kids Pekanbaru**

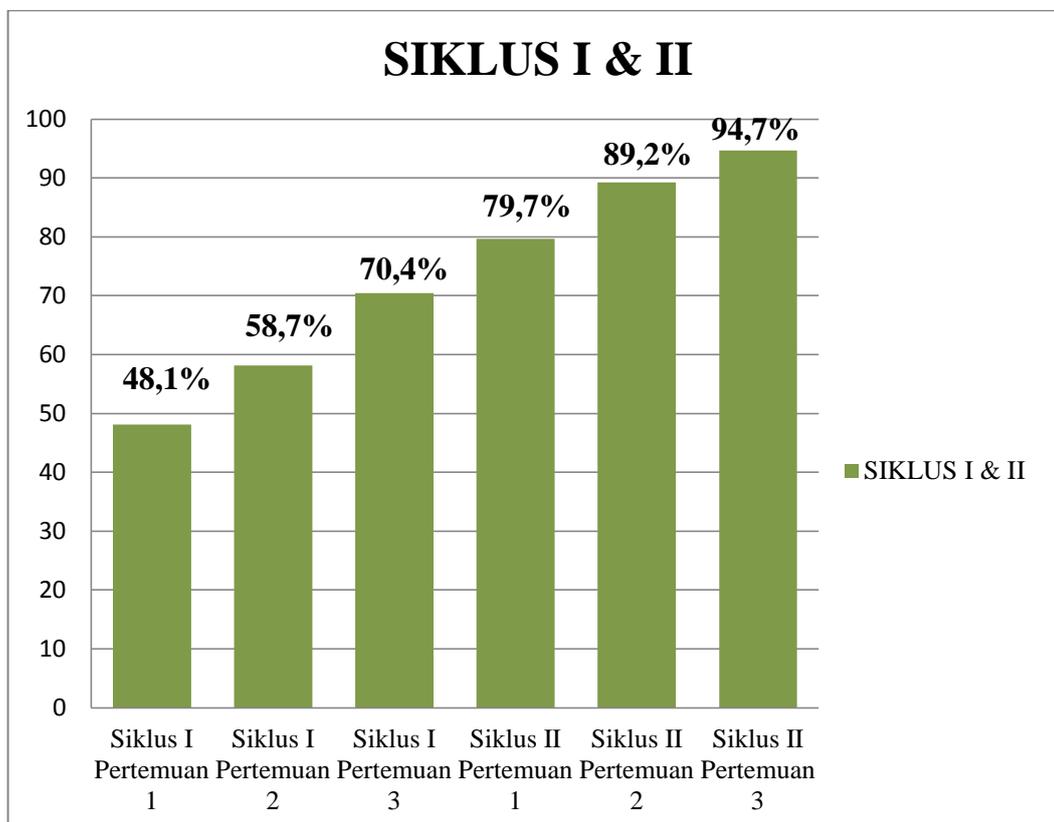
No	Indikator	Siklus I						Siklus II					
		Pt 1		Pt 2		Pt 3		Pt 1		Pt 2		Pt 3	
		Skor	%	Skor	%	Skor	%	Skor	%	Skor	%	Skor	%
1.	Anak dapat duduk dengan rapi.	46	66,6	46	66,6	56	81,1	68	98,5	69	100	69	100
2.	Anak mau mendengarkan penjelasan guru tentang tujuan dan cara mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh guru.	32	46,3	37	53,6	49	71	59	85,5	69	100	69	100
3.	Anak dapat berpikir sendiri dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan.	29	42	31	44,9	46	66,6	46	66,6	51	73,9	60	86,9
4.	Anak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan benar.	27	39,1	32	46,3	46	66,6	47	68,1	53	76,8	60	86,9
5.	Guru memberikan hadiah bagi anak yang terbaik dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan.	32	46,3	43	60,8	46	66,6	55	79,7	66	95,6	69	100
	<b>Jumlah</b>	166	240,5	189	272,4	243	352,1	275	398,5	308	446,3	327	473,9
	<b>Rata-Rata</b>	33,2	48,1	37,8	54,7	48,6	70,4	55	79,7	61,6	89,2	65,4	94,7
	<b>Kriteria</b>	Kurang		Kurang		Cukup		Baik		Baik		Baik	

**Sumber: Olahan Data Lampiran 24**

Berdasarkan tabel 12.3 di atas dapat dijelaskan bahwa rata-rata pada siklus I pertemuan 1 persentase rata-ratanya 48,1 % dengan kriteria cukup, kemudian meningkat menjadi 54,7% pada siklus I pertemuan 2 dengan kriteria masih sama yaitu cukup, dan meningkat lagi pada siklus I pertemuan 3 sebesar 70,4% dengan kriteria cukup. Pada siklus II pertemuan 1 persentase rata-ratanya 79,7% dengan kriteria baik, kemudian meningkat menjadi 89,2% pada siklus II pertemuan 2 dengan kriteria baik, dan meningkat lagi pada siklus II pertemuan 3 sebesar 94,7% dengan kriteria baik.

Agar lebih jelas hasil observasi aktivitas anak yang mengalami peningkatan mulai dari siklus I pertemuan 1 sampai pertemuan 3, dan siklus II pertemuan 1 sampai pertemuan 3. Dapat dilihat pada grafik 5.1 berikut:

**Gambar 5.1. Histogram Aktivitas Anak**



## Pembahasan

Berdasarkan analisa data dan melalui hasil persentase peningkatan dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan metode senam otak (*brain gym*) dapat meningkatkan daya ingat pada anak usia 5-6 tahun. Mulai dari hasil pengamatan guru terhadap daya ingat anak sebelum diberi tindakan terdapat nilai rata-rata anak sebesar 48,2% dengan kriteria kurang.

Penilaian dilanjutkan pada tahap siklus I untuk mengetahui peningkatan daya ingat anak melalui metode senam otak, terdapat nilai rata-rata daya ingat anak sebesar 61,5 dengan kriteria cukup. Dapat dilihat dari data awal sebelum siklus dan siklus I menunjukkan peningkatan dari 48,2 menjadi 61,5 terdapat peningkatan sebesar 27%.

Dengan nilai rata-rata 61,5 pada siklus I, berarti daya ingat anak masih dalam kriteria cukup, maka akan dilanjutkan dengan siklus II. Pada siklus II daya ingat anak melalui metode senam otak didapatkan hasil nilai rata-rata 88,3 dengan demikian peningkatan dari sebelum siklus ke siklus II sebesar 83%. Berarti dengan melalui metode senam otak dapat meningkatkan daya ingat pada anak usia 5-6 tahun di TK Fathriz Kids Pekanbaru sesuai harapan yang dilakukan dalam penelitian ini.

Peningkatan ini terjadi karena setiap tahap pelaksanaan siklus dilakukan perbaikan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran.

Menurut Walgito (2012) kemampuan mengingat adalah kemampuan untuk menerima, menyimpan, dan menimbulkan kembali pengalaman-pengalaman yang telah dialaminya.

Daya ingat anak usia dini sangat besar dan signifikan, bahwasanya kemampuan daya ingat adalah kemampuan untuk menerima, menyimpan, dan menimbulkan kembali pengalaman-pengalaman yang telah dialaminya. Kemampuan daya ingat kita sangat ditentukan oleh berbagai macam faktor, seperti bagaimana kita menyimpan, bagaimana otak mengambil kembali informasi yang sudah diterima, bagaimana kondisi tempat penyimpanan daya ingat itu sendiri (otak), menurut Schacter dalam (Santrock, 2009).

Cara untuk mengoptimalkan fungsi otak dalam hal ini alternatif solusi yang ditawarkan adalah konsep senam otak (*brain gym*). Karena gerakan *brain gym* tidak saja akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, tetapi juga merangsang kedua belahan otak. Selain itu, bisa membantu menyeimbangkan kedua belahan otak, meningkatkan daya ingat, mempertajam konsentrasi, bahkan meningkatkan percaya diri (Hilda Nuria, 2009).

As'adi Muhammad (2011) mengatakan gerakan dalam senam otak bisa menghasilkan stimulus yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, daya ingat, persepsi, belajar, dan kreativitas). Selain itu, senam otak juga menyelaraskan kemampuan beraktivitas dan berpikir pada saat bersamaan. *Brain gym* membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup dan terhambat sehingga kegiatan belajar atau bekerja dapat berlangsung dengan menggunakan seluruh otak (*whole brain*).

Senam otak merupakan sejumlah gerakan sederhana yang dapat menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak, dapat menarik keluar tingkat konsentrasi otak, dan juga sebagai jalan keluar bagi bagian-bagian otak yang terhambat agar dapat berfungsi maksimal (Widianti dan Proverawati, 2010).

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa senam otak (*brain gym*) adalah sejumlah gerakan sederhana yang bisa mengoptimalkan perkembangan dan potensi otak serta membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup dan terhambat sehingga kegiatan belajar atau bekerja dapat berlangsung dengan menggunakan seluruh otak, karena gerakan senam otak (*brain gym*) tidak saja akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, tetapi juga merangsang kedua belahan otak (*whole brain*).

Oleh sebab itu senam otak harus dilakukan dengan rutin, dengan latihan rutin, semua gangguan otak yang dialami anak ketika belajar akan teratasi. Setiap mau belajar, disarankan harus melaksanakan senam otak, karena senam otak mempunyai tiga dimensi yang bisa membuatnya menjadi anak yang cerdas.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini, yaitu: (1) Daya ingat pada anak usia 5-6 tahun di TK Fathrizk Kids Pekanbaru sebelum dilaksanakan senam otak (*brain gym*) berkriteria kurang. (2) Daya ingat pada anak usia 5-6 tahun di TK Fathrizk Kids Pekanbaru sesudah dilaksanakan senam otak (*brain gym*) berkriteria baik.

(3) Pelaksanaan metode senam otak (*brain gym*) untuk meningkatkan daya ingat pada anak usia 5-6 tahun di TK Fathrizk Kids Pekanbaru sudah sesuai skenario setiap tahap pembelajaran dalam 2 siklus, 1 siklus terdiri dari 3 kali pertemuan.

(4) Persentase peningkatan daya ingat pada anak usia 5-6 tahun dengan menggunakan metode senam otak (*brain gym*) di TK Fathrizk Kids Pekanbaru dapat dilihat dari sebelum siklus atau sebelum penerapan metode senam otak (*brain gym*) hingga ke siklus II. Sebelum siklus diperoleh nilai rata-rata sebesar 48,2 dengan kriteria kurang, sedangkan nilai rata-rata pada siklus I menjadi 61,5 dengan kriteria cukup dan pada siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 88,3 dengan kriteria baik. Dalam pengujian hipotesis dapat dilihat peningkatan yang diperoleh dari setiap siklusnya. Peningkatan daya ingat yang diperoleh dari sebelum siklus ke siklus I sebesar 27%, sedangkan peningkatan daya ingat dari siklus I ke siklus II yaitu sebesar 43% dan secara keseluruhan peningkatan daya ingat dari sebelum siklus ke siklus II yaitu sebesar 83%.

### Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan, temuan penelitian dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat dikemukakan rekomendasi sebagai berikut: (1) kepada Guru TK diharapkan lebih profesional lagi dalam meningkatkan daya ingat pada anak serta memberikan variasi dalam memberikan metode-metode pembelajaran yang menyenangkan bagi anak. Dapat juga memberikan pembelajaran senam otak (*brain gym*) untuk meningkatkan daya ingat. (2) Kepada orang tua agar dapat memotivasi anak dalam menciptakan suasana yang nyaman dan juga memberikan sebuah metode permainan atau media yang menyenangkan untuk meningkatkan daya ingat pada anak, bisa juga dengan memberikan senam otak (*brain gym*) di rumah setiap pagi sebelum berangkat sekolah sebagaimana yang telah disampaikan. (3) Kepada Peneliti diharapkan bisa menjadi sumber inspirasi dan referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- As' di Muhammad. 2011. *Dahsyatnya Senam Otak*. Jogjakarta : DIVA Press
- Diana Mutiah. 2010. *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta : Kencana.
- Ety Juhaity. 2012. *Meningkatkan Kemampuan Mengingat Dan Membaca Anak Usia Dini Melalui Bermain Puzzle Huruf*. Skripsi. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hilda Nuria. 2009. *Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Daya Ingat Siswa di TK & Playgroup Kreatif Primagama Malang*. Skripsi tidak dipublikasikan. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang. Malang

- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). *Arti Daya Ingat*. Online.  
<http://www.kamusbesar.com/49828/dayaingat> (diakses Januari 2015).
- King A. Laura 2010. *Psikologi Umum*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Monty P. Satiadarma. 2004. *Cerdas Dengan Musik*. Jakarta : Puspa Swara.
- Robert E. Slavin. 2006. *Psikologi Pendidikan Teori dan Praktik*. Indonesia : PT Macanan Jaya Cemerlang.
- Robbert L, Otto H, dan M. Kimberly. 2007. *Psikologi Kognitif*. Jakarta : Erlangga
- Santrock. John W. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Salemba Humanika
- Suharsimi Arikunto. 2000. *Manajemen Penelitian*. Rineck Cipta. Jakarta.