

## **KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS MELALUI GERAKAN SEDERHANA SENAM OTAK (BRAIN GYM) DI SD PELITA 2, JAKARTA BARAT**

Ratnawati Susanto

Dosen Tetap Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Esa Unggul  
Jl. Arjuna Utara No.9, Kebun Jeruk, Jakarta Barat 11510  
ratnawati@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*The problems of national education faced today and become a part of concern to provide guidance in the form of education and training in program Service for People (AbdiMas) to schools is the findings on: (1) The focus of learning is still based on cognitive and tend to emphasize the left brain (2). The learning approach is oriented mainly to the teachers, and less attention to the needs and problems of children's learning, and (3) learning environment that is not conducive to optimizing the potential of the child. So much needed classroom management skills as teacher competence in understanding, diagnosing, facilitating the creation of a learning environment that is safe, comfortable, fun, natural (stress-free) and facilitate the child learns to move information capture and engage the senses Senses as device dimensions of learning. It can be created through conditioning learning/customizing of brain exercise with movement PACE and the combination of some simple movements of other, learners can define learning goals, coordinating the movements to the rhythm of learning, have a social environment and a positive emotional, process skills pay attention (noticing), development process, a good learning attitude, aspreciation to yourself and others and celebrating the success of self. The training given to the teachers and students of Pelita 2 Primary School in Yayasan Budhi Bakti.*

**Keywords:** *Classroom Management Skills, Gymnastics brain, Brain Gym, PACE.*

### **Abstrak**

Permasalahan pendidikan nasional yang dihadapi saat ini dan menjadi bagian perhatian untuk melakukan pendampingan berupa pendidikan dan pelatihan dalam program Pengabdian bagi Masyarakat (AbdiMas) kepada sekolah adalah adanya temuan atas: (1) Fokus pembelajaran yang masih berbasis kognitif dan cenderung menekankan pada otak kiri (2). Pendekatan pembelajaran yang masih berorientasi pada guru, dan kurang memperhatikan kebutuhan dan permasalahan belajar anak, dan (3) Suasana pembelajaran yang belum kondusif untuk mengoptimalkan potensi anak. Maka sangat dibutuhkan keterampilan manajemen kelas sebagai kompetensi guru dalam upaya memahami, mendiagnosa, memfasilitasi terciptanya suasana belajar yang aman, nyaman, menyenangkan, alami (bebas stress) dan memfasilitasi anak belajar menangkap informasi dengan bergerak dan melibatkan panca indera sebagai dimensi perangkat belajar. Hal ini dapat diciptakan melalui pengkondisian belajar/pembiasaan senam otak dengan gerakan PACE dan kombinasi beberapa gerakan sederhana lainnya, peserta didik dapat menentukan tujuan belajarnya, mengkoordinasikan gerakan untuk irama belajar, memiliki lingkungan sosial dan emosional yang positif, keterampilan proses memperhatikan (*noticing*), pengembangan proses, sikap belajar yang baik, apresiasi pada diri dan orang lain serta merayakan keberhasilan diri. Pelaksanaan pelatihan diberikan kepada para pendidik dan peserta didik SD Pelita 2 di Yayasan Budhi Bakti.

**Kata Kunci :** *Keterampilan Manajemen Kelas, Senam otak, Brain Gym, PACE.*

### **Pendahuluan**

Pendidikan merupakan pintu gerbang proses pemanusiaan manusia dalam hakikat harkat dan martabat manusia yang seutuhnya. Driyakara (2006: 326) dalam Pendidikan dan Pemanusiaan Manusia Muda menyatakan bahwa manusia adalah makhluk yang bisa dididik dan terdidik, maka melalui pendidikan

dapat dilakukan upaya memanusiakan manusia muda atau pengangkatan manusia muda ke tahap insani (hominisasi dan humanisasi). Maka kesempatan memperoleh pendidikan menjadi hak setiap orang dalam upaya mengembangkan potensinya secara optimal dan hak untuk menjadi manusia yang mampu meningkatkan kualitas dan harkat martabatnya

baik sebagai individu, dalam lingkup sosial dan dalam lingkup masyarakat bangsa dan negara.

Pengakuan dan perlindungan terhadap kebutuhan dan hak setiap orang sebagai individu dan sebagai warganegara dalam memperoleh pendidikan guna pengembangan potensinya diakui oleh negara. Pengakuan ini dirumuskan dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 yang menyatakan bahwa untuk membentuk suatu pemerintahan negara Indonesia yang melindungi segenap bangsa Indonesia dan seluruh tumpah darah Indonesia dan untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa, dan ikut melaksanakan ketertiban dunia yang berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi dan keadilan sosial, maka disusunlah kemerdekaan kebangsaan Indonesia itu dalam suatu Undang-Undang Dasar negara Indonesia, yang terbentuk dalam suatu susunan negara Republik Indonesia yang berkedaulatan rakyat dengan berdasar kepada... Penjabaran atas pendidikan sebagai hak warganegara tercantum secara lebih jelas di dalam batang tubuh Undang-Undang Dasar 1945 Pasal 31, bahwa :

- a. Ayat (1) : Setiap warga Negara berhak mendapat pendidikan.
- b. Ayat (2): Setiap warga negara wajib mengikuti pendidikan dasar dan pemerintah wajib membiayainya.
- c. Ayat (5): Pemerintah memajukan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan menjun-jung tinggi nilai-nilai agama dan persatuan bangsa untuk kemajuan peradaban serta kesejahteraan umat manusia.

Dari rumusan tersebut, maka dapat dimaknai bahwa pendidikan itu universal dan berlangsung seumur hidup, mulai dari seorang individu dikandung hingga akhir hayatnya. Maka manusia perlu belajar untuk bertumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mampu menjadi mampu, dari tidak mandiri menjadi mandiri, dan akhirnya dapat mengatasi permasalahan dalam kehidupannya dengan bijaksana berdasarkan pengetahuan, keterampilan dan sikapnya dan pembelajaran itu berlangsung terus menerus selama hidup

masih dikandung badan. Proses pendidikan dan pembelajaran itu sendiri diawali dari lingkup keluarga, sekolah/l lembaga persekolahan dan pendidikan serta masyarakat, maka tanggung jawab pendidikan menjadi tanggung jawab bersama antara keluarga, sekolah, pemerintah dan masyarakat. Oleh karena itu maka peran dan fungsi keluarga, sekolah dan masyarakat dalam pendidikan menjadi kunci strategis yang memberikan kemudahan bagi setiap individu untuk memperoleh kemudahan akses mendapatkan pendidikan dan pembelajaran. Dapat dikatakan bahwa keluarga, sekolah/ lembaga pendidikan Tinggi/ Universitas memiliki tanggung jawab sebagai mitra pemerintah dalam menyelenggarakan dan melaksanakan pendidikan dan pembelajaran.

Yayasan Budhi Bakti merupakan sebuah yayasan pendidikan swasta yang memiliki beberapa jenjang pendidikan, yang terdiri dari TK, SD, SMP dan SMA. Pengelolaan pendidikan berbasis nasional dengan menggunakan keunggulan *trilingual* (tiga bahasa), yaitu Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris dan Bahasa Mandarin.

Dari survey pendahuluan yang dilakukan dan wawancara dengan manajemen Sekolah Pelita 2, yang diutus Yayasan Budhi Bakti untuk mengikuti Seminar Nasional *Brain Gym* yang diselenggarakan Prodi PGSD FKIP UEU merasakan manfaat yang sangat positif apabila senam otak diterapkan di sekolah. Untuk itu Yayasan Budhi Bakti dan Kepala SD Pelita 2 meminta civitas akademika Universitas Esa Unggul untuk memberikan pelatihan dan pendampingan kepada pendidik dan peserta didik di SD Pelita 2.

Berdasarkan atas hal tersebut dilakukan pengabdian masyarakat dalam bentuk Pendidikan dan Pelatihan berupa Keterampilan Manajemen Kelas melalui gerakan sederhana senam otak (*Brain Gym*) di SD Pelita 2.

Pendidikan dan pelatihan keterampilan manajemen kelas ini dilakukan dengan berdasarkan analisis situasi permasalahan pendidikan nasional yang dihadapi saat ini dan adanya temuan atas permasalahan yang dihadapi sekolah mitra :

1. Peserta didik mengalami kejenuhan, merasa bosan, tidak fokus, mengantuk dan

cenderung mengalami ketertekanan, ketakutan karena disebabkan pembelajaran lebih menekankan pada kemampuan anak secara teori dan hafalan. Peserta didik cenderung untuk menggunakan otak kiri, sehingga meminimalkan penggunaan otak kanan yang dapat menumbuhkan kreativitas. Maka sangat dibutuhkan pembelajaran berbasis intelegensia/berbasis kecerdasan dengan mengoptimalkan belahan otak kiri dan kanan, serta menerapkan pembelajaran berbasis *student centered* dengan suasana pembelajaran yang menyenangkan.

2. Peserta didik memiliki keaktifan yang sangat tinggi sehingga memiliki kecenderungan untuk selalu bergerak dan terkadang dilakukan pada saat di mana anak seharusnya duduk diam dan fokus. Seringkali pula anak tidak mampu untuk antri, berjalan bukan berlari, berjalan di sebelah kiri dan bukan di sebelah kanan. Hal ini merupakan bagian dan ciri bahwa peserta didik kurang dapat fokus dan dapat menjadi permasalahan dalam belajar.

Untuk mengatasi hal tersebut sangat dibutuhkan keterampilan manajemen kelas di dalam pembelajaran. Keterampilan manajemen kelas menjadi bagian dari kompetensi guru melalui kemampuan memahami, mendiagnosa dan mem-fasilitasi terciptanya suasana belajar yang aman, nyaman, menyenangkan, alami agar anak dapat belajar dan mengembangkan potensinya secara optimal (Johson dan Bany, 1970 : 7).

Proses belajar yang dilakukan secara alami akan menjadikan proses itu berlangsung secara optimal (bebas stress). Belajar secara alami berarti melibatkan tubuh dan panca indra sebagai perangkat utama dimensi belajar (Carla Hannaford, Ph.D, 2007 : 25). Upaya guru untuk melakukan peng-kondisian lingkungan yang tepat akan mengembangkan karakter yang tepat dan sikap belajar yang positif. Lingkungan yang positif terjadi apabila memfasilitasi timbulnya rasa aman dan memungkinkan tubuh untuk bergerak/melakukan gerakan. Gerakan akan membentuk kecerdasan karena melalui aktifitas fisik, memungkinkan terjadinya pengalaman fisik yang memungkinkan semua informasi masuk

melalui penglihatan (indra mata), pendengaran (telinga), penciuman (hidung), dan inengecap (lidah), menerima rangsangan (kulit).

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 dikembangkan oleh Paul E. Dennision Penerapan metode ini menjadi bagian dari keterampilan manajemen kelas yang dapat diintegrasikan dalam setiap tahapan pembelajaran, terutama dapat difokuskan pula pada tahapan kegiatan pembuka/awal pelajaran. Melalui gerakan sederhana senam otak PACE peserta didik dipersiapkan untuk belajar, dengan : (1) menciptakan pengalaman belajar yang mengintegrasikan peserta didik belajar memahami dan menentukan tujuan belajarnya sendiri, (2) mengkoordinasikan otak dan seluruh bagian tubuh (senam sensorik untuk belajar hal baru), menemukan irama dan waktu belajar sendiri, (3) menciptakan suasana lingkungan sosial yang melibatkan kedekatan dan pengelolaan emosional diri, (4) pengembangan intelek-tualitas /kecerdasan melalui proses mem-perhatikan (*noticing*), (5) pengembangan fokus diri pada tujuan, proses apa yang dilakukan, bagaimana melakukan, bagai-mana mengobservasi, bagaimana melakukan/cara dan hasil, (6) membentuk sikap belajar yang baik, (7) apresiasi pada diri sendiri dan orang lain dan (8) merayakannya sebagai keberhasilan pengalaman belajar.

### **Metode Pelaksanaan.**

Pelaksanaan kegiatan ini berlokasi di SD Pelita II, jalan Jl. Macan, Daan Mogot N0 23 – 29, Kelurahan Duri Kepa, Kecamatan Kebon Jeruk, Provinsi DKI Jakarta, yang berlangsung pada Bulan Januari 2017.

Metode pelaksanaan kegiatan abdimas ini dilakukan dan ditujukan bagi pendidik dan peserta didik, dengan tahapan dan langkah-langkah kegiatan:

1. Kegiatan Pendidikan dan Pelatihan

- a. Pendidikan: pengetahuan Keterampilan manajemen kelas, gerakan sederhana Brain Gym dan kebermanfaatannya.
  - b. Pelatihan: melakukan keterampilan manajemen kelas dengan gerakan sederhana senam otak.
  - c. Pembinaan (manajemen kelas): pengkondisian belajar dengan melakukan senam otak.
  - d. Pendampingan: Mengatasi kesulitan belajar siswa dengan gerakan tambahan dari senam otak.
2. Kunjungan efektifitas pembiasaan melakukan gerakan senam otak dalam kegiatan awal pembelajaran.
  3. Evaluasi hasil dan diskusi tim abdimas dan sekolah mitra.

Peralatan yang dipakai dalam kegiatan ini adalah lap top, LCD Projector, poster *Brain gym*, materi keterampilan manajemen kelas dan Gerakan Sederhana Senam Otak, Audio, Musik, lagu Senam Otak dan Air Putih.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Keterampilan Manajemen Kelas**

Manajemen diartikan sebagai suatu proses merencanakan, mengorganisir, mengarahkan dan mengendalikan kegiatan untuk mencapai tujuan. Dalam kaitan dengan fungsi tugas guru, maka manajemen diarahkan kepada pengelolaan kelas, yang disebut sebagai manajemen kelas. Manajemen kelas merupakan suatu rangkaian tindakan dan upaya yang dilakukan guru untuk menciptakan kondisi yang kondusif dalam keberlangsungan proses pembelajaran, yang disebut sebagai pembelajaran yang paikem, dengan indikator proses yang aktif yang melibatkan intraksi multi arah antara guru, siswa dan berbagai sumber belajar, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan (Jhonson, Lois. V. & Marry A. Bany. 1970 *Class room management* London : The MC Millan Company Collier Macmillan Limited)

Manajemen kelas merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki guru dan bertujuan untuk melakukan suatu keputusan berdasarkan upaya memahami, mendiagnosa dan melakukan tindakan

memprbaiki aspek-aspek yang menjadi pendorong dan penghambat kesulitan belajar siswa. Tindakan ini dilakukan dengan mengembangkan tingkah laku peserta didik menuju ke arah yang positif, pendekatan perubahan tingkah laku, pengembangan hubungan interpersonal yang baik dengan menciptakan iklim sosial yang dipenuhi ikatan emosional yang positif. Hal ini dapat menciptakan situasi dan kondisi kelas yang baik baik secara individu maupun kelompok sehingga anak dapat berkembang secara optimal dengan seluruh potensinya. Maka manajemen kelas dalam program pengabdian bagi masyarakat yang dikaitkan dengan penerapan melakukan gerakan sederhana lebih dititikberatkan pada manajemen kelas secara non fisik yang difokuskan pada interaksi siswa dengan siswa dan dengan berbagai sumber belajar dengan upaya mengatasi gangguan dan hambatan belajar.

### **Gerakan Sederhana Senam Otak (*Brain Gym*)**

Seperti halnya dengan tubuh, otak juga memerlukan senam. Senam otak dilakukan untuk meningkatkan daya fokus dan konsentrasi serta menyeimbangkan kekuatan otak kiri dan kanan. Setiap orang memerlukan kemampuan fokus agar dapat memecahkan berbagai persoalan. Dibutuhkan pula kemampuan konsentrasi agar tetap dapat menjaga pikiran berada pada jalurnya dan tidak mudah terpecah belah karena gangguan atau situasi lain. Kondisi fokus dan konsentrasi akan menjadikan belajar dan bekerja menjadi lebih mudah, efektif dan efisien. Pendidik dan peserta didik menjadi mudah dalam mengatasi permasalahan dan situasi yang dihadapinya.

### **Macam Gerakan Senam Otak**

26 gerakan sederhana senam otak dapat diklasifikasikan menjadi 4 fungsi, yang bertujuan menyiapkan peserta didik untuk :

- A. Meningkatkan kemampuan membaca, menulis, mendengar dan bicara, melalui sebelas (11) gerakan, yaitu :
  1. Gajah
  2. Membayangkan huruf X
  3. Putaran leher
  4. Coretan Ganda

5. Abjad 8
6. Pernafasan perut
7. Gerakan silang berbaring
8. 8 Tidur
9. Olangan Pinggul
10. Mengisi Energi
11. Gerakan Silang

B. Gerakan untuk menenangkan diri, belajar, bermain dan berbagi, melalui tujuh (7) gerakan sederhana, yaitu:

12. Minum air putih
13. Menguap Bernergi
14. Pasang Telinga
15. Tombol Angkasa
16. Tombol bumi
17. Sakelar Otak
18. Tombol Imbang

C. Gerakan untuk Menenangkan Diri, Belajar, Bermain dan Berbagi, dengan dua (2) gerakan sederhana senam otak, yaitu :

19. Titik Positif
20. Kait Rileks Bagian I dan II

D. Gerakan untuk Fokus, Mengerti dan Berpartisipasi, melalui enam (6) gerakan sederhana senam otak, yaitu:

21. Burung Hantu
22. Mengaktifkan tangan
23. Lambaian kaki
24. Luncuran gravitasi
25. Pompa Betis
26. Pasang kuda-kuda

## **26 Gerakan sederhana Senam Otak; Manfaat dan Cara Melakukannya.**

### **1. Gajah (*The Elephant*)**

Manfaat : Gerakan gajah meng-aktifkan bagian dalam telinga untuk keseimbangan dan kesetimbangan yang lebih baik, juga meng-integrasikan otak untuk mendengar dengan kedua telinga, membuat relaks otot tengkuk yang tegang akibat dari terlalu banyak membaca., meningkatkan kemampuan untuk pemahaman mendengar, berbicara, mengeja, meningat secara berurutan.

Caranya :

Kedua kaki diregangkan dan dengkul

sedikit menekuk

1. Tangan kiri dijuntai di sisi depan dan kepala disandarkan di lengan
2. Bergoyang seperti gajah
3. Pada gerakan gajah, batang tubuh, kepala, lengan dan tangan bekerja sebagai satu kesatuan, yang bergerak di sekeliling bayangan



2. . Membayangkan Huruf X (*Thinking of X*)  
Manfaat: penglihatan terpusat, koordinasi seluruh tubuh, kemampuan menulis meningkatkan konsentrasi dan perhatian.

Caranya :

Posisi berdir sambil tangan digerakkan seolah menuliskan huruf X.



### **3. Putaran Leher (*Neck Roll*)**

Manfaat: sistem saraf pusat jadi relaks, pemusatan perhatian, meng-erjakan sesuatu lebih baik, mengurangi efek pegal-pegal sehabis belajar.

Caranya :

1. Tundukkan kepala dan ayunkan seperti bandul bergoyang.
2. Gerakkan kepala ke arah kanan dan kiri dengan sikap tubuh tegak.



#### 4. Coretan Ganda (Double Doode)

Manfaat: kesadaran tentang ruang, koordinasi mata dan tangan, mengerti dan memahami simbol, memperbaiki ketrampilan gerakan, menulis, mengikuti petunjuk, dan lain-lain.

Caranya :

Gerakan menggambar dengan menggunakan dua tangan kanan dan kiri secara bersamaan, seperti cermin.



#### 5. Abjad 8 (Alphabet 8)

Manfaat : koordinasi mata dan tangan, kemampuan gerak motorik, meningkatkan konsentrasi saat menulis, mengenali dan membedakan simbol.

Caranya :

Sama seperti dengan gerakan menulis abjad 8



#### 6. Pernafasan Perut (Belly Breathing)

Lakukan pernapasan perut, bisa sambil duduk atau telentang. Letakkan tangan di atas perut, kemudian tarik napas sehingga perut terasa mendorong telapak tangan ke depan. Jika dilakukan sambil tidur bisa meletakkan buku di atas perut. Lakukan

pernapasan 2-8 kali.



#### 7. Gerakan Silang Berbaring (Cross Crawl Sit-ups)

Manfaat : mengaktifkan otak untuk penglihatan/ pendengaran/kinestetik/sentuhan, kemampuan carlistung, koordinasi kiri dan kanan, memperbaiki pendengaran dan penglihatan, dan lainnya.

Caranya :

1. Berbaringlah di lantai dengan alas, dengan posisi lutut ditekuk, tangan di belakang kepala sebagai penyangga.
2. Sentuhan dengan salah satu siku ke lutut yang diungkit berlawanan dan lanjutkan bergantian dengan siku yang satunya lagi seolah-olah sedang mengendarai sepeda.



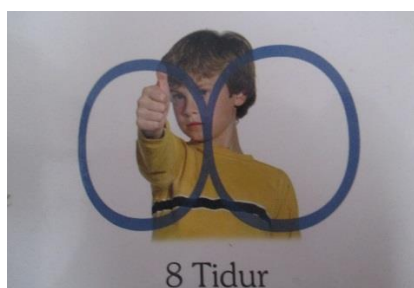
#### 8. Gerakan 8 tidur (Lazy 8)

Manfaat : mengaktifkan kedua belahan otak pada saat yang sama, belajar matematika dan memperkuat ingatan.

Caranya :

1. Gunakan secara bergantian tangan kanan dan kiri dengan membuat lingkaran mundur menyerupai angka 8. Mulai dari titik tengah ke arah kanan atas berputar ke bawah dan kembali ke titik tengah.
2. Terus ke kiri atas melingkar ke kiri bawah naik ke titik tengah lagi.
3. Mata mengikuti gerakan tangan.

4. Lakukan masing-masing tangan sebanyak 3 kali dan lakukan pula dengan kedua tangan secara bersamaan.



9. Olangan Pinggul (*The Rocker*)

Manfaat: sikap tubuh lebih baik seperti mampu duduk tegak, mengurangi kelelahan, menunjang kemampuan melihat dari kiri ke kanan. Kemampuan memperhatikan dan memahami.

Caranya :

1. Duduk di lantai, kedua tangan di belakang siku di tekuk kedua kaki diangkat sedikit dan olangkan pinggul ke kiri dan ke kanan.
2. Putar beberapa kali.



10. Mengisi Energi (*The Energizer*)

Manfaat :

1. Mengaktifkan otak untuk mampu menyeberangi garis tengah dan membuat saraf pusat lebih relaks
2. Meningkatkan kemampuan akademik untuk penglihatan dan keterampilan kerja sama kedua mata,
3. Mendengarkan dengan pemahaman, kecakapan berbicara dan berbahasa serta mengendalikan gerakan motorik halus dari otot mata dan tangan.
4. Memperbaiki sikap tubuh, meningkatkan konsentrasi dan

perhatian,

5. Memperbaiki pernapasan dan resonansi suara

Caranya :

1. Duduklah dibangku, letakkan tangan diatas meja di hadapan dan sandarkan dahi di antara kedua tangan.
2. Secara perlahan, angkatlah kepala, dahi terlebih dahulu, diikuti dengan leher dan tubuh bagian atas, sambil bahu dan tubuh bagian bawah tetap rileks.
3. Hembuskan napas sambil menurunkan dagu ke dada.
4. Turunkan kepala ke depan, biarkan bagian tengkuk meregang, rileks dan Tarik nafas dalam-dalam.

Ulangi sebanyak dua kali atau lebih.



11. Gerak Silang (*Cross Crawl*)

Manfaat : mengaktifkan otak untuk penglihatan/ pendengaran/kinestetik/ sentuhan, kemampuan carlistung, koordinasi kiri dan kanan, memperbaiki pendengaran dan penglihatan, dan lainnya.

Caranya :

1. Gerakkan tangan dan kaki secara berlawanan sambil sedikit meloncat.
2. Tangan kanan menyentuh lutut kiri Dan sebaliknya.



12. Minum air putih (*Sipping Water*)

Minum air putih dalam jumlah yang cukup banyak, yaitu 0,3-0,4 liter per berat 10 kg Berat Badan (BB) sehari, kalau siswa sedang belajar atau seseorang sedang melakukan aktivitas pikir. Air mempunyai banyak fungsi dalam badan untuk menunjang belajar anak dan orang dewasa. Diantaranya: darah lebih banyak menerima zat asam yang diperlukan untuk belajar, melepaskan protein untuk belajar hal baru, melarutkan garam yang mengoptimalkan fungsi energi listrik tubuh untuk membawa informasi ke otak, serta mengaktifkan sistem limpa. Limpa berfungsi untuk mengangkut zat-zat gizi, hormon dan sebagai saluran pembuangan.



### 13. Menguap Berenergi (*The Energy Yawn*)

Manfaat : untuk merelaksasi rahang dan mata.

Caranya :

Ajak anak untuk menguap lebar sambil mengeluarkan suara Ha,,,,,,,,, yang panjang



### 14. Pasang Telinga (*The Thinking Cap*)

Manfaat : merelaksasi saraf telinga.

Caranya :

1. Letakkan tangan di telinga dengan jari jempol di belakang telinga.
2. Pijat telinganya perlahan-lahan. Lakukan sebanyak tiga kali atau lebih.

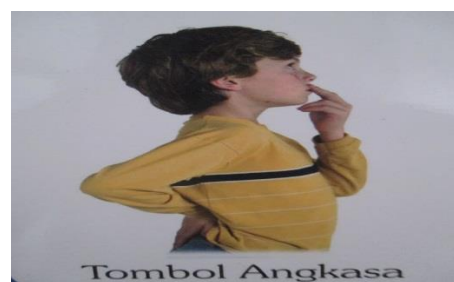


### 15. Tombol Angka (*Space Buttons*)

Manfaat : relaksasi sistem saraf pusat, kontak mata, penglihatan dekat ke jauh, kemampuan memusatkan perhatian

Caranya :

1. Letakkan dua jari tangan (telunjuk dan jari tengah) pada bibir di garis tengah depan
2. Tangan yang satu memegang garis tengah belakang pada tulang ekor atau lebih ke atas.
3. Tarik nafas. Tombol angka ini perlu disentuh setidaknya 30 detik. Lakukan gerakan ini selama 1 menit dengan tangan bergantian untuk mengaktifkan kedua sisi otak.



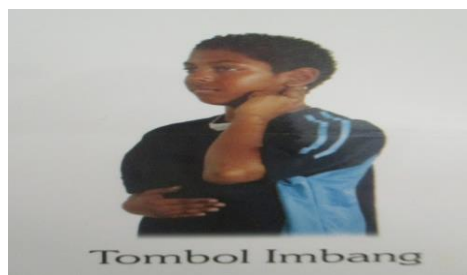
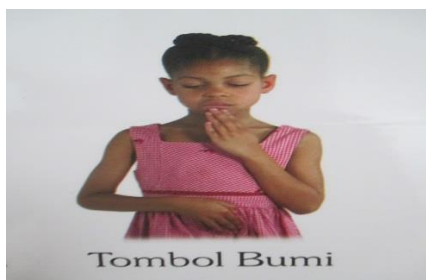
### 16. Tombol Bumi (*Earth Buttons*)

Manfaat : kemampuan untuk melihat jarak jauh dan dekat, konsentrasi, mengurangi kelelahan mental, membuat sikap tubuh tidak membungkuk..

Caranya :

1. Sentuhlah bagian dagu/bawah bibir dengan dua jari tangan (telunjuk dan jari tengah) dengan agak sedikit menekannya.
2. Telapak tangan yang satunya lagi diletakkan sekitar 15 cm di bawah pusar.
3. Sentuhlah dalam 8 hitungan atau 30 detik , setelah itu bergantian tangan.





### 17. Saklar Otak (*Brain Buttons*)

Manfaat : mengoordinasikan kedua belahan otak melancarkan aliran darah (zat asam) ke otak, meningkatkan keseimbangan badan, serta meningkatkan kerjasama antar kedua mata, sehingga dapat mengurangi kejulingan.

Caranya :

1. Pijat lekukan di tulang dada bagian tengah.
2. Sementara tangan lainnya menggosok daerah pusar.
3. Sambil melakukan latihan, gerakan mata ke atas-bawah dan ke kiri-kanan.



### 18. Tombol Imbang (*Balance Buttons*)

Manfaat : membantu perkembangan bicara.

Caranya :

1. Sentuhlah lekukan di belakang telinga (di batas rambut antara tengkorak dan tengkuk 4-5 cm ke kiri dan kanan dari garis tengah tulang belakang) dengan pijatan dua jari tangan.
2. Satu tangan lainnya menyentuh pusar.
3. Daggu dan kepala relaks menghadap ke depan. Sentuh selama 30 detik dan lakukan secara bergantian.

### 19. Titik Positif (*Positive Points*)

Manfaat : untuk relaksasi, menguatkan ingatan, menghilangkan stress penglihatan, kemampuan berbicara di depan umum, membantu konsentrasi/fokus.

Caranya :

Sentuhlah titik positif masing-masing dengan empat jari tangan kanan dan kiri di tengah dahi.

### 20. Kait Rileks bagian I dan II (*Hook-ups*)

Manfaat :

1. Mendengar dan berbicara lebih jelas
2. Menghadapi tes dan tantangan sejenis

Caranya :

1. Ambil duduk, menyilangkan pergelangan kaki kiri ke atas kaki kanan.
2. Silangkan pergelangan tangan kirinya ke atas tangan kanan, lalu menjalinkan jari-jari, menarik kedua tangan, dan meletakkannya di dada.
3. Sambil menutup mata, bernapas dalam dan relaks selama 1 menit



### 21. Burung Hantu (*The Owl*)

Manfaat : mengoordinasikan pendengaran, penglihatan dan gerakan tubuh, meningkatkan konsentrasi, mengurangi stress atau gugup saat belajar dan sebagainya.

Caranya:

1. Berdiri dengan kedua kaki meregang.
2. Letakkan telapak tangan kiri pada bahu kanan, sementara tangan kanan dibiarkan bebas.
3. Sambil menengok ke kiri dan ke kanan, telapak tangan kiri meremas-remas bahu, tarik nafas pada saat kepala menghadap lurus ke depan, lalu buang nafas ketika kepala menengok ke samping. Ulangi untuk posisi tangan yang satunya. Lakukan latihan sebanyak 10 kali.



## 22. Mengaktifkan Tangan (Arm Activation)

Manfaat : membantu kemampuan menulis, koordinasi mata dan tangan lebih santai.

Caranya :

1. Luruskan satu tangan ke atas, ke samping kuping
2. Buang nafas, lalu dorong tangan ke depan, belakang, dalam dan luar.
3. Sementara satu tangan lainnya mena-han dorongan tersebut. Lakukan berulang-ulang dengan tangan bergantian.



## 23. Lambaian kaki (The Footflex)

Manfaat :

Merilekskan bagian betis dan punggung

Caranya :

1. Duduk dengan satu mata kaki beristirahat di atas lutut lainnya.
2. Kedua tangan memegang ujung urat/tendon otot betis. Yaitu dibagian atas tumit dan tepat di bagian bawah belakang lutut.
3. Pertahankan tekanan halus pada dua ujung otot betis.
4. Perpanjangkan otot sambil melambaikan kaki ke atas dan ke bawah.
5. Gerakan tangan mengelilingi kaki, tekan ke bawah. Gerakan kaki yang lainnya.



## 24. Luncuran Gravitasi (The Gravity Glider)

Manfaat : melenturkan saraf-saraf tubuh secara keseluruhan.

Caranya :

1. Duduk di kursi yang rendah, luruskan kaki dan silangkan kaki.
2. Anak diajak anak untuk berusaha menyentuh ibujari kaki yang atas.
3. Lakukan dengan 8 hitungan. Ganti posisi silangan kaki.



## 25. Pompa Betis (The Calf Pump)

Manfaat : mengintegrasikan otak belakang dan otak depan.

Meningkatkan kemampuan berbahasa dan berbicara.

Caranya :

1. Berdiri dengan tangan menyangga pada sandaran kursi atau dinding.
2. Gerakkan salah satu kaki ke belakang dan badan condong ke depan.
3. Tekuk lutut kaki yang di depan. Sehingga kaki belakang dan punggung membentuk satu garis lurus.
4. Angkat tumit kaki belakang dari lantai sehingga beban ada di kaki depan.
5. Kemudian beban diganti ke kaki belakang sat tumit ditekan ke lantai.
6. Hembuskan nafas saat menekan tumit ke lantai, angkat waktu menarik nafas.
7. Ulangi masing-masing gerakan sebanyak 3 kali.

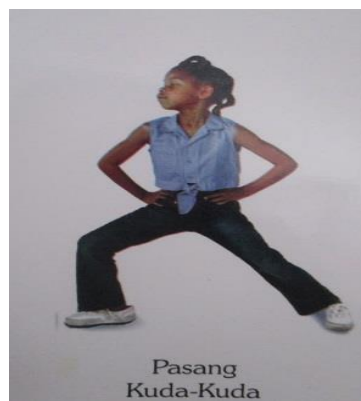


## 26. Pasang Kuda-kuda (*The Grounder*)

Manfaat : merangsang otak untuk melatih mata dan kesigapan dalam bergerak.

Caranya :

- 1 Gerakkan salah satu kaki ke samping agar ada sedikit jarak dengan posisi lutut agak di tekuk.
- 2 Rentangkan kedua tangan. Ayunkan badan ke kanan dan ke kiri secara bergantian.
- 3 Lakukan masing-masing sebanyak 8 kali.



## 26 GERAKAN SEDERHANA BRAIN GYM (SENAM OTAK)



Poster Gerakan *Brain Gym*®, dari *Brain Gym*® Simple Activities for Whole Brain Learning, Educational Kinesiology Foundation,

Target Program abdimas ini adalah

- 1 Terlaksananya peran serta aktif dari tim Abdimas PGSD FKIP Univ Esa Unggul, yang terdiri dari dosen, praktisi dan mahasiswa dalam menyikapi permasalahan sekolah mitra, sekaligus permasalahan pendidikan secara nasional, dan tercapainya kompetensi para guru dan peserta didik sekolah mitra melalui layanan pendidikan dalam

kegiatan pengabdian masyarakat berupa Keterampilan Manajemen Kelas

- 2 Target luaran kedua adalah pelaporan kegiatan dalam Jurnal Abdimas sehingga menjadi bagian dari mana-jemen pengetahuan yang terdo-kumentasikan dapat menjadi referensi kekayaan karya intelektual bagi masyarakat dan lembaga pendidikan.
- 3 Pengembangan Modul Manajemen Pembelajaran dengan Gerakan Sederhana senam otak.
- 4 Tinjauan Efektifitas Program dan Modul.

### **Kesimpulan**

Hasil yang diperoleh pada setiap tahapan pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Pihak Yayasan dan Manajemen SD Pelita 2 sangat mendukung kegiatan yang membekali pendidik dengan Keterampilan Manajemen Kelas melalui Gerakan Sederhana Senam otak.
2. Yayasan membuat usulan untuk melakukan kegiatan pelatihan terpadu Keterampilan Manajemen Kelas bagi keseluruhan tenaga pendidik Sekolah Pelita 1 dan 2 bekerja sama dengan FKIP Universitas Esa Unggul.
3. Pada tahap pemberian pendidikan pengetahuan tentang materi pengetahuan: masih terdapat sebagian kecil peserta didik yang mengantuk, tidak mendengarkan, berbicara dengan temannya, bersikap tubuh malas-malasan sehingga masih membutuhkan guru dan kakak mahasiswa PGSD UEU untuk menenangkan dan mendampingi para peserta didik.. Hal yang sangat terlihat jelas adalah masih terdapat keraguan akan manfaat senam otak dari beberapa pendidik, disebabkan karena gerakan ini sangat sederhana sekali dan seakan menjadi diremehkan manfaatnya. Namun sebagian besar lainnya dari para pendidik menunjukkan antusiasme, melakukan gerakan dan bertanya serta mengharapkan pendampingan lanjutan.
4. Pada tahap pelatihan : dilakukan dengan melakukan gerakan PACE dan beberapa gerakan tambahan, yaitu :
  - a. *Energizes* (E) : dengan minum air putih minimal sebanyak 3 – 4 teguk secara

perlahan, yang bermanfaat untuk memperoleh energy dan semangat.

- b. *Clear* (Jelas) : dengan melakukan saklar otak sehingga menghidukan fungsi otak.
- c. *Active* (aktif), dengan melakukan gerakan silang.
- d. *Positive* (Positif), dengan melakukan gerakan kait rileks yang terdiri dari 2 bagian.
- e. Melakukan 2 – 3 gerakan tambahan lainnya sebagai kombinasi yang disesuaikan dengan kebutuhan yang ingin dicapai, misalnya:

4 Menguap berenergi.

5 Burung hantu

6 8 Tidur

7 Tombol bumi

8 Tombol Angkasa dan sebagainya.

Pada tahap pelatihan ini terlihat bahwa peserta didik memiliki minat terhadap beberapa gerakan secara khusus seperti : burung hantu, menguap berenergi, gajah tidur, dan titik positif.

5. Pada tahap pengkondisian belajar yang dilakukan guru sebagai keterampilan manajemen kelas, masih sangat membutuhkan komitmen untuk diterapkan baik untuk diri sendiri maupun sebagai pengkondisian belajar bagi peserta didik.
6. Pada tahapan pendampingan kesulitan belajar masih terbatas pada melakukan gerakan sederhana dan belum sampai pada tahapan mengatasi stress belajar dengan Pembaharuan Pola Lateralitas Dennison (PPLD)
7. Pada tahap Evaluasi hasil dan diskusi tim abdimas dengan sekolah mitra, maka disimpulkan bahwa:
  - a. Terlaksananya peran serta aktif dari tim Abdimas PGSD FKIP Univ Esa Unggul, yang terdiri dari dosen, praktisi dan mahasiswa dalam menyikapi permasalahan sekolah mitra, sekaligus permasalahan pendidikan secara nasional, dan tercapainya kompetensi para guru dan peserta didik sekolah mitra melalui layanan pendidikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat berupa Keterampilan Manajemen Kelas melalui gerakan sederhana senam otak

(Brain Gym) di SD Pelita 2.

- b. Keterampilan manajemen kelas melalui gerakan sederhana senam otak menjadi kompetensi yang seyogyanya dimiliki guru karena brain gym merupakan metode belajar yang mudah dan dapat dilakukan tanpa terikat pada situasi dan kondisi ruang dan waktu.
- c. Pengkondisian dapat dilakukan melalui pembiasaan guru kepada peserta didik dan dari peserta didik
- d. Perlunya melakukan evaluasi atas hasil pembiasaan secara berke-lanjutan.
- e. Melatih tim-tim pengembang pembiasaan senam otak dari unsur pendidik.
- f. Membentuk tim pembiasaan gerakan senam otak dari unsur peserta didik per tingkat kelas.
- g. Melanjutkan kegiatan pendidikan dan pelatihan senam otak bagi seluruh tenaga pendidik Yayasan pelita.

*All in Your Head*, Great River Book.

<http://www.kompasiana.com/ardiishere/membangun-pendidikan-yang-memanusiakan-pandangan-mengenai-pendidikan-menurut-driyarkara>.

Sudiarja dkk. (2006). Karya Lengkap Driyarkara : Esai-esai Filsafat Pemikir yang Terlibat Penuh dalam Perjuangan Bangsaanya. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.

Dennison and Dennison. (2005). Poster Gerakan *Brain Gym*®, dari *Brain Gym*® *Simple Activities for Whole Brain Learning, Educational Kinesiologi Foundation*.

## Daftar Pustaka

Entang M & T. (1983). Raka Joni, Pengelolaan Kelas, Jakarta: P2LPTK.

Dennison, Gail, E., dan Paul E. Dennison. (2002). *Brain Gym*®, Gerakan Sederhana untuk Belajar dengan Keseluruhan Otak., Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Dennison, Gail, E., dan Paul E. Dennison. (2002). *Brain Gym*®, *Teacher's Edition Revised*, Buku Panduan Lengkap, Jakarta: Grasindo – PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Dennison, Gail, E., dan Paul E. Dennison. (2003). *Edu – K for Kids*, Jakarta : Grasindo - PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Dennison, Gail, E. (2008). *Brain Gym*®, *and Me*, Jakarta : Grasindo - PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Hannaford, Carla. (200). *Why Learning is Not*