

Brain Gym Dan Penguin Dance Mampu Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak

Ribkha Itha Idhayanti¹, Riski Novita Sari², Ayuningtyas³, Bambang Sarwono⁴

^{1,2,3,4} Prodi Kebidanan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang

ABSTRACT

Emotional intelligence is the ability to process, recognizing, control emotions, motivate oneself, and build relationships. The level of emotional intelligence in RA Darusallam Muaradua is still low around 26 (30%) children. In Indonesia, an outline home health survey data analysis (SKRT, 2012) regarding the emotional symptoms of mental disorders of children aged 5-14 years is 114 per 1000 children. The impact of low children emotional intelligence, children often appear to be fussy, tend to have difficulty expressing their annoyances and their anger appropriately, stubborn and difficult to socialize. Physical activities used to improve children's emotional intelligence are brain gym and penguin dance.

The purpose of this study was to determine the increase in children's emotional intelligence through brain gym and penguin dance techniques in preschool children. The type of research is quantitative, quasi-experimental research method with a research design of Two Group Pre-test and Post-test with control group design. The population in this study is preschool in 2020 RA with a total of 65 children. The sampling technique in this study uses non-probability (purposive sampling) to obtain a sample of 36 children. The observation sheet used to assess the level of emotional intelligence of children is the UNIT GSS-EAS.

Data analysis was carried out with the Wilcoxon test showing that the value of $p = 0.000 < 0.05$, it can be concluded that H_0 is accepted. This means that there is an increase in children's emotional intelligence before and after the brain gym and penguin dance techniques are carried out. The results of the Mann Whitney test showed $p = 0.004 < 0.05$, the group after being given the Brain Gym and Penguin Dance techniques, had a mean rank value of the Brain Gym technique of 23.53, while the Penguin Dance technique was 13.47, so it can be seen the mean rank the Brain Gym technique is greater than the Penguin Dance technique, which means that the Brain Gym technique is equally effective in increasing the emotional intelligence of preschool children.

Keywords: brain gym; penguin dance; emotional intelligence; preschool children

ARTICLE INFO

Article history

Received : 19 January 2022
Revised : 17 March 2022
Accepted : 23 April 2022

DOI

DOI: 10.31983/micajo.v3i2.8225

CORRESPONDING AUTHOR

Name : Ribkha Itha Idhayanti
Email : ribkhaitha@gmail.com
Telp : 085290159088
Address : Perintis Kemerdekaan
143 Kota Magelang

ORIGINAL RESEARCH

Pendahuluan

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk menilai, mengelola dan mengendalikan emosi diri sendiri maupun orang lain disekitarnya, dan merupakan syarat terpenting untuk mempersiapkan anak di masa depan, karena dengan kecerdasan emosional seseorang akan dapat berhasil dalam menghadapi segala macam tantangan, termasuk tantangan untuk berhasil secara akademik. Jika tingkat kecerdasan emosional anak rendah, anak sering terlihat tidak rasional, rewel, terlalu kritis, cenderung menarik diri, tampak acuh tak acuh, dan cenderung sulit mengungkapkan rasa kekesalan dan amarahnya dengan tepat, keras kepala, sulit bersosialisai, tidak mudah percaya kepada orang lain, mudah frustrasi, tidak

peka terhadap kondisi lingkungan, dan cenderung menyerah ketika berada di bawah tekanan. (Goleman, 2020)

Perkembangan anak pada masa awal sangat penting dan akan menentukan kualitas di masa depan. Menurut World Health Organization, 2020 melaporkan bahwa 5-25% anak-anak pra-sekolah menderita disfungsi otak minor, termasuk gangguan perkembangan motorik halus. Departemen Kesehatan RI (2018) dalam Widati (2019) secara global dilaporkan bahwa anak yang menderita gangguan berupa, mudah emosi 11-15%, gangguan perilaku 9-15%, kecemasan sekitar 9%.

Sebuah penelitian di Amerika menunjukkan 9.5%-14.2% anak mulai lahir sampai usia 5 tahun di Amerika mengalami masalah sosial-emosional yang berdampak negatif terhadap anak (Cooper, 2011). Penelitian lain oleh (Chen, Killea-Jones dan Vega, 2014) menunjukkan angka 17.1% untuk insiden gangguan emosional pada anak umur 5 tahun di Amerika Serikat. (Forness et al., 2012) Di Indonesia sendiri, secara garis besar analisis data Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT, 2012) mengenai gejala gangguan mental emosional anak usia 5-14 tahun adalah 114 per 1000 anak. Sementara itu jumlah anak Prasekolah (5 – 6 Tahun) di Indonesia tahun 2019 didapatkan laki-laki 4.899.546 dan perempuan 4.713.840. Jumlah Penduduk di Provinsi Sumatera Selatan berdasarkan data tahun 2018 adalah sebesar 8.370.320 jiwa, jumlah anak usia 5 – 9 tahun laki-laki 409.136 dan perempuan 391.888. Prevalensi Gangguan Mental Emosional di Sumatera selatan 6,32%, sedangkan di kabupaten OKU Selatan menduduki peringkat kelima prevalensi gangguan mental emosional yaitu 5,94% di Sumatera Selatan. Prevalensi gangguan mental emosional meningkat sejalan dengan penambahan umur (Risksdas, 2018)

Maka dari itu perhatian terhadap anak agar lebih difokuskan pada kecerdasan emosi, salah satu kegiatan yang dapat digunakan untuk mengoptimalkan kecerdasan emosional pada anak yaitu dengan membekali anak dengan teknik latihan, seperti brain gym dan penguin dance untuk mengurangi risiko gangguan emosi seiring bertambahnya usia. Brain gym adalah suatu latihan gerak sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan aktivitas sehari-hari serta dapat membantu mengoptimalkan fungsi otak (Goleman, 2020) Selain dapat meningkatkan kecerdasan emosional *brain gym* juga dapat meningkatkan kemampuan belajar, memberikan beberapa manfaat seperti yang dikemukakan oleh (Aynosa, 2018), seperti: Stres emosional berkurang dan pikiran lebih jernih, hubungan antar manusia dan suasana belajar lebih relaks dan senang, kemampuan berbahasa dan daya ingat meningkat, bisa membangkitkan semangat, lebih kreatif dan efisien, kesehatan tubuh dan prestasi belajar dan bekerja meningkat.

Sebuah hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif dari Paul dan Gail E. Dennison (2016) menyatakan brain gym dapat mempengaruhi kecerdasan emosional secara fisiologis yaitu dimensi Pemusatan (otak atas-bawah), *Brain Gym* mampu membantu dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada anak Prasekolah (4-5 tahun). (Paul E. Dennison & Dennison, 2015)

Sedangkan penguin dance adalah latihan senam sederhana yang meniru gerakan penguin dan diiringi oleh musik yang menekankan pada metode yang kreatif dan fleksibel dalam menempatkan gerakan dan ekspresi diri. *Penguin dance* ini memiliki kreativitas meniru suatu gerakan penguin, dimana dengan anak mengikuti gerakan ini dapat meningkatkan hormon *endropin* pada anak sehingga anak dapat lebih ceria dan bahagia dalam menuangkan perasaannya didalam setiap gerakan. (Akibanation., 2016)

Hasil penelitian dari Inarah Huwaina (2018) menyatakan bahwa perkembangan sosial emosional peserta didik kelas B1 di Taman Kanak-kanak sebagian besar peserta didik sudah mencapai hasil perkembangan sosial emosional melalui permainan gerak dan musik. (Huwaina, 2018)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 22 September 2020 dengan membagikan kuesioner dan wawancara langsung kepada beberapa guru dan kepala sekolah di TK/RA dari 4 sekolah yang berbeda tentang sistem pembelajaran dan karakteristik anak yang mengacu pada kecerdasan emosional anak dari 4 sekolah ini didapatkan hasil RA Darusaalam 30% dari 26 anak, PAUD Al-Shadrina 25% dari 28 anak, TK IT Insan Mulia 20% dari 28 anak dan TK IT Tauladan 25% dari 30 anak yang tingkat kecerdasan emosionalnya masih rendah. Untuk metode pembelajaran yang terkait dengan senam 75,3% dari 4 sekolah menggunakan penguin dance, 54,4% senam sehat ceria dan 24,4% menggunakan brain gym.

Peneliti mengambil penguin dance karena senam penguin memiliki presentase tertinggi dari yang lainnya baik pada kuesioner yang dibagikan pada orangtua maupun guru, dan *brain gym* menduduki urutan terendah karena, berdasarkan hasil survey ada 1 sekolah yang menerapkan senam otak didapatkan hasil bahwa senam otak (*brain gym*) efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada anak bukan hanya kecerdasan emosional saja tetapi anak juga lebih fokus dalam belajar, lebih kreatif dan bersemangat. Tempat penelitian di RA Darussalam karena presentasi kecerdasan emosional pada anak masih rendah dibanding 3 sekolah lainnya yaitu dengan presentase sebesar 30% pada point kemampuan anak dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara tepat masih kurang, kemampuan berempati cukup, anak masih kurang fokus saat mendapatkan pelajaran dan ada beberapa anak yang masih suka kasar terhadap temannya.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *kuantitatif*, metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen* dengan desain *Two Group in pairs Pre-test and Post-test with control group design*. Populasi pada penelitian ini anak prasekolah di RA Tahun 2020 dengan jumlah 65 anak. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan non probability dengan metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling sehingga didapatkan sampel 36 responden. Lembar penilaian yang digunakan untuk menilai tingkat kecerdasan emosional anak menggunakan UNIT GSS-EAS. Hasil analisis data univariate menggunakan distribusi frekwensi dan uji analisa data bivariate yang dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

1. Analisa Univariat

a. Kecerdasan emosional anak sebelum dan sesudah dilakukan teknik *brain gym*.

Tabel 1 Distribusi frekuensi dari tingkat kecerdasan emosional anak sebelum dan sesudah dilakukan teknik *brain gym*.

Kategori	Sebelum <i>Brain Gym</i>		Sesudah <i>Brain Gym</i>	
	f	%	f	%
<45 Kecerdasan Emosional Rendah	12	66,7	3	16,7
≥45 Kecerdasan Emosional Tinggi	6	33,3	15	83,3
Total	18	100,0	18	100,0

Berdasarkan hasil tabel distribusi frekuensi dari tingkat kecerdasan emosional anak sebelum dan sesudah dilakukan teknik *brain gym* seperti tabel 1 penelitian yang dilakukan pada 18 responden anak prasekolah, presentase kecerdasan emosional anak sebelum dilakukan intervensi teknik *brain gym* kategori >45 kecerdasan emosional tinggi yaitu 6 anak 33,3% dan meningkat sesudah dilakukan intervensi teknik *brain gym* yaitu 15 anak 83,3%.

- b. Kecerdasan Emosional Anak Sebelum dan Sesudah dilakukan teknik Penguin Dance.

Tabel 2 Distribusi frekuensi dari tingkat kecerdasan emosional anak sebelum dan sesudah dilakukan teknik *penguin dance*

Kategori	Sebelum <i>Penguin Dance</i>		Sesudah <i>Penguin Dance</i>	
	f	%	f	%
<45 Kecerdasan Emosional Rendah	10	55,6	5	27,8
≥45 Kecerdasan Emosional Tinggi	8	44,4	13	72,2
Total	18	100,0	18	100,0

Berdasarkan hasil tabel distribusi frekuensi dari tingkat kecerdasan emosional anak sebelum dan sesudah dilakukan teknik Penguin Dance seperti tabel 2 penelitian yang dilakukan pada 18 responden anak prasekolah, presentase kecerdasan emosional anak sebelum dilakukan intervensi teknik Penguin Dance kategori >45 kecerdasan emosional tinggi yaitu 8 anak 44,4% dan meningkat sesudah dilakukan intervensi teknik *penguin dance* yaitu 13 anak 72,2%.

2. Analisa Bivariat

a. Uji Wilcoxon

Tabel 3 Hasil Uji *Wilcoxon* Tingkat Kecerdasan Emosional Anak sebelum dan sesudah dilakukan teknik *brain gym* dan *penguin dance*.

	N	Mean Rank	P value
Penurunan	0	0,00	0,000
Peningkatan	36	18,50	
Tetap	0		
Total	36		

Berdasarkan tabel 3 Hasil Uji *Wilcoxon* Tingkat Kecerdasan Emosional Anak sebelum dan sesudah dilakukan teknik *brain gym* dan *penguin dance* diketahui signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Karena nilai $p < 0,05$, maka secara statistik dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya ada perbedaan yang bermakna antara tingkat kecerdasan emosional anak sebelum dan sesudah dilakukan teknik *brain gym* dan *penguin dance*.

b. Uji Mann whitney

Tabel 4 Hasil uji *Mann Whitney* tingkat kecerdasan emosional anak sesudah dilakukan teknik *brain gym* dan *penguin dance*

Treatment	N	Mean Rank	P value
Brain Gym	18	23,53	0,004
Penguin Dance	18	13,47	
Total	36		

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* tingkat kecerdasan emosional anak sesudah dilakukan teknik *brain gym* dan *penguin dance* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,004 ($p < 0,05$). Karena nilai $p < 0,05$, sehingga secara statistik dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rerata tingkat kecerdasan emosional anak prasekolah antara kelompok sesudah diberikan teknik *brain gym* dan teknik *penguin dance*.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa nilai *mean rank* pada teknik Brain Gym sebesar 23,53, sedangkan pada teknik Penguin Dance 13,47, sehingga dapat teknik *penguin dance* dan Teknik *brain gym* sama sama efektif dibandingkan dengan Teknik Penguin Dance terhadap tingkat kecerdasan emosional anak prasekolah.

B. Pembahasan

1. Kecerdasan Emosional Anak Sebelum dan Sesudah dilakukan teknik Brain Gym.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa presentase kecerdasan emosional anak sebelum dilakukan intervensi teknik Brain Gym kategori >45 kecerdasan emosional tinggi yaitu 6 anak 33,3% dan meningkat sesudah dilakukan intervensi teknik Brain Gym yaitu 15 anak 83,3%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Lestari, et.al, 2013) tentang Penggunaan Metode Brain Gym Untuk Meningkatkan Konsentrasi Anak Usia Dini Dalam Aspek Perkembangan Kognitif dengan metode penelitian kualitatif diketahui pada setiap siklus kemampuan konsentrasi anak mengalami peningkatan, yaitu dapat dilihat dari aktivitas anak selama proses pembelajaran. Pada siklus I aktivitas anak belum terlihat peningkatan karena masih banyak anak yang belum memperhatikan guru, siklus II sudah banyak anak yang memperhatikan penjelasan guru sehingga kemampuan konsentrasi mulai meningkat, dan siklus III kemampuan konsentrasi anak meningkat secara optimal, karena mampu mencapai indikator yang ditetapkan, dan dapat dilihat dari perkembangan kognitif anak yang mendapat bintang 3 mencapai 78,6% pada indikator mengurutkan benda berdasarkan 5 seriasi ukuran atau warna, selanjutnya pada indikator mengelompokkan banyak dan sedikit mencapai sama mencapai 85,7%. Menurut (Idhayanti et al., 2020) Diperlukan komunikasi yang intensif dan terus antara orang tua guru dan anak agar bisa melatih anak melakukan gerakan tertentu secara rutin dan mengasah kecerdasan kognitif dan kinestetik anak

Brain gym dapat digunakan untuk membantu pelajar untuk lebih siap menerima pelajaran, memperbaiki rentang konsentrasi, meningkatkan fokus dan daya ingat, memperbaiki kemampuan berkomunikasi, mengendalikan emosi dan lain-lain. Oleh karena itu, latihan ini cocok untuk siswa, terutama dalam menunjang pendidikannya di sekolah. Brain Gym juga sangat praktis, karena bisa dilakukan dimanapun, siapapun, kapanpun, dimanapun. (Festi, 2017)

Selain dapat meningkatkan kemampuan belajar, brain gym dapat memberikan beberapa manfaat seperti yang dikemukakan oleh (Ayinosa, 2018), brain gym dapat memberikan manfaat yaitu berupa: Stres emosional berkurang dan pikiran lebih jernih, Hubungan antarmanusia dan suasana belajar/kerja lebih relaks dan senang, Kemampuan berbahasa dan daya ingat meningkat, Orang menjadi lebih

bersemangat, lebih kreatif dan efisien, Orang merasa lebih sehat karena stres berkurang dan Prestasi belajar dan bekerja meningkat.

Aktivitas Brain Gym seperti tombol imbang membantu dalam mengembalikan organisasi dan inteligensi emosional, kemudian dapat menangani stres secara lebih efektif, dan karenanya dapat menjaga hemisfer serebral tetap bekerja. (P. E. Dennison, 2017) Sedangkan menurut Menurut (Goleman, 2020) gejala-gejala gangguan kecerdasan emosional pada anak dapat diatasi dengan aktivitas fisik seperti mendengarkan musik dan bermain. Aktivitas fisik dapat dicapai tidak hanya melalui permainan, tetapi juga melalui brain gym.

Dalam hal ini otak kirilah yang bekerja dimana otak kiri berhubungan dengan kata-kata, logika, angka, urutan, linieritas, analisis dan daftar. Orang yang memiliki kemampuan otak kiri kuat akan lebih mudah belajar atau menyerap informasi jika informasi itu disajikan dengan urutan logis dan linier. Jika kekuatan besaran otak itu dimaksimalkan dan digabungkan, akan mudah mengembangkan kecerdasan-kecerdasan yang lain seperti kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Akan lebih mudah juga menyerap dan memproses informasi secara lebih efektifnya.

2. Kecerdasan Emosional Anak Sebelum dan Sesudah dilakukan teknik Penguin Dance.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa presentase kecerdasan emosional anak sebelum dilakukan intervensi teknik Penguin Dance kategori >45 kecerdasan emosional tinggi yaitu 8 anak 44,4% dan meningkat sesudah dilakukan intervensi teknik Penguin Dance yaitu 13 anak 72,2%.

Kecerdasan emosional pada anak adalah bekal terpenting dalam menentukan karakteristik dan perkembangan mental anak dalam mempersiapkan anak menyongsong masa depan, karena dengan kecerdasan emosional seseorang akan mampu menghadapi berbagai macam tantangan, termasuk tantangan mencapai kesuksesan akademik. Jika tingkat EQ anak rendah maka cenderung akan terlihat gelisah yang tidak beralasan, terlalu kritis, rewel, tertutup dan cenderung sulit mengekspresikan kekesalan dan kemarahannya secara tepat, keras kepala, sulit bergaul, mudah frustrasi, tidak mudah percaya kepada orang lain, tidak peka dengan kondisi lingkungan dan cenderung putus asa bila mengalami stress. (Goleman, 2020)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Inarah Huwaina menyatakan bahwa perkembangan sosial emosional peserta didik kelas B1 di Taman Kanak-kanak Assalam I Sukarame Bandar Lampung dengan jumlah peserta didiknya sebanyak 10 orang dengan persentase belum berkembang 20%, mulai berkembang 50%, berkembang sesuai harapan 30% dan berkembang sangat baik 0%. dapat di simpulkan bahwasanya sebagian besar peserta didik sudah mencapai hasil perkembangan sosial emosional melalui permainan gerak dan musik. (Huwaina, 2018)

Menurut (Soetjningsih, 2018) dalam penelitian (Rofi'ah et al., 2018) untuk mengoptimalkan perkembangan, diperlukan stimulasi berulang, setiap hari, kapan pun bertemu anak berikan stimulasi. Stimulasi harus dilakukan secara teratur dan berulang. Hal ini menunjukkan pentingnya stimulasi bagi perkembangan anak.

Aktivitas Penguin Dance dibuat sebagai hiburan dan untuk meningkatkan kemampuan motorik anak, selain keterampilan motorik juga dapat meningkatkan kecerdasan emosi anak, senam ini bisa juga menjadi sebuah terapi untuk menenangkan pikiran, karena meskipun gerakannya sangat meringankan stress dan membuat tubuh menjadi lebih segar tetapi hampir seluruh anggota badan dituntut untuk bergerak. (Herdiansyah et al., 2020) Sedangkan menurut Menurut Goleman (2012) dalam (Sri Wahyuni et al., 2014) gejala-gejala gangguan kecerdasan emosional pada anak dapat diatasi dengan aktivitas fisik seperti mendengarkan musik dan bermain. Aktivitas fisik tidak hanya dilakukan dengan bermain bisa juga dengan aktivitas senam.

Selain itu (Ruspita et al., 2021) mengatakan pergerakan dapat merangsang dan meningkatkan beberapa hormon yang ada didalam tubuh salah satunya yaitu hormon endorfin, dimana apabila senam dilakukan dengan benar akan melepaskan endorfin, menciptakan suasana yang menyenangkan, mengurangi stres fisik dan mental serta meningkatkan kekebalan alami.

Sejalan dengan hasil penelitian dari (Nuryanti et al., 2015) dalam indikator mengekspresikan gerakan senam sesuai dengan irama musik, pada siklus I sebesar 43%, pada siklus II terjadi pengembangan 65%, dan siklus III semakin meningkat menjadi 89%. Maka dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan senam ceria kemampuan motorik kasar anak meningkat.

3. Tingkat Kecerdasan Emosional Anak sebelum dan sesudah dilakukan teknik brain gym dan penguin dance.

Pada uji wilcoxon diketahui signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Karena nilai $p < 0,05$, maka secara statistik dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya ada perbedaan yang bermakna antara tingkat kecerdasan emosional anak sebelum dan sesudah dilakukan teknik brain gym dan penguin dance.

Sebuah hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan strategi mengelola konflik interpersonal. Hubungan tersebut ditunjukkan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menginformasikan bahwa tingginya kecerdasan emosi akan diikuti oleh semakin baiknya strategi mengelola konflik interpersonal. Kecerdasan emosi memberikan sumbangan efektif terhadap strategi mengelola konflik interpersonal sebesar 26,2% (Nurhidayati et al., 2020).

Pelaksanaan Brain Gym berpengaruh terhadap tingkat kecerdasan emosional pada anak usia pra sekolah, dimana setelah diberikan Brain Gym terjadi peningkatan tingkat kecerdasan emosional pada anak usia pra sekolah. Hal ini dipengaruhi oleh gerakan-gerakan Brain Gym dirancang dengan tujuan untuk memfasilitasi agar bagian otak kanan dan otak kiri dapat bekerja secara seimbang, meringankan atau merileksasi otak belakang dan bagian otak depan serta dimensi pemusatan gerakan Brain Gym juga merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/ emosional yakni otak tengah dan otak besar (Rahman, 2016) Sehingga Anak yang melakukan intervensi brain gym dan melakukan gerakannya secara optimal akan mempengaruhi kerja otaknya terutama dalam tingkat kecerdasan emosional. Anak mulai dapat mengontrol emosi atau perasaannya seperti lebih mudah bergaul sesamanya, bekerjasama dalam kelompok, mendengarkan

nasehat yang diberikan, memotivasi diri sendiri dan mengikuti perintah yang diberikan. Anak yang awalnya memiliki kecerdasan emosional yang rendah setelah diberikannya perlakuan brain gym akan mengalami peningkatan kecerdasan emosional (Desmita, 2014)

Sejalan dengan penelitian dari (P. E. Dennison, 2017) menyatakan brain gym dapat mempengaruhi kecerdasan emosional secara fisiologis yaitu dimensi Pemusatan (otak atas-bawah), dengan nilai $p = 0,004$ yang berarti bahwa Brain Gym dapat membantu dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada anak Prasekolah (4-5 tahun). Menurut pernyataan (Soetjiningsih, 2018) dalam penelitian (Rofi'ah et al., 2018) adalah proses diferensiasi sel-sel tubuh, jaringan, organ, dan sistem organ yang masing-masing berkembang untuk menjalankan fungsinya. Dalam hal ini mencakup perkembangan kognitif, bahasa, motorik, emosi, dan perilaku sebagai hasil interaksi dengan lingkungan.

Selain itu untuk meningkatkan kecerdasan emosional anak dapat dilakukan dengan memberi latihan dan stimulus pada anak, salah satunya dengan aktivitas penguin dance, dimana penguin dance ini dibuat sebagai hiburan dan untuk meningkatkan kemampuan motorik anak, selain keterampilan motorik juga dapat meningkatkan kecerdasan emosi anak, senam ini bisa juga menjadi sebuah terapi untuk menenangkan pikiran, karena meskipun gerakannya santai tetapi hampir seluruh anggota badan dituntut untuk bergerak sehingga dapat meringankan stress dan membuat tubuh menjadi lebih segar. (Herdiansyah et al., 2020)

Otak belahan kanan mengendalikan bagian tubuh sebelah kiri, otak kanan berkaitan dengan irama, kesadaran ruang, kesadaran holistik, daya khayal, melamun, warna dan dimensi, orang yang didominasi otak kanan akan lebih mudah belajar atau menyerap informasi jika diberikan gambaran keseluruhannya dulu. Otak kanan menyukai cara belajar visualisasi, imajinasi, musik, senidan intuisi. Jika kekuatan besar otak itu dimaksimalkan dan digabungkan, kita akan mudah mengembangkan kecerdasan-kecerdasan yang lain seperti kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Kita juga akan lebih mudah menyerap dan memproses informasi secara lebih efektifnya. Jadi otak besar merupakan sumber dari semua kegiatan/gerakan secara sadar, walaupun ada juga beberapa gerakan refleksi. (Rahman, 2016)

Sejalan dengan penelitian dari (Ramadhani, 2018) Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan motorik kasar anak saat pra tindakan sebesar 27,57% dengan kriteria sedang, di Siklus I meningkat menjadi 51,64% dengan kriteria tinggi, dan di Siklus II menjadi 77,68% dengan kriteria sangat tinggi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa melalui animal dance dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar anak dan meningkatkan kepercayaan diri anak.

Dalam sebuah penelitian mengenai implementasi senam pagi mendapatkan dampak yang positif yaitu siswa merasa senang dengan kegiatan tersebut, terdapat peningkatan prestasi serta kebugaran dan kesehatan tubuh lebih baik (Rahmawati & Huda, 2018)

4. Efektivitas Teknik Brain Gym dan Penguin Dance Terhadap Tingkat Kecerdasaan Emosional Anak.

Pada uji mann whitney didapatkan hasil bahwa Tingkat Kecerdasaan Emosional Anak sesudah dilakukan teknik brain gym dan penguin dance menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,004 ($p < 0,05$). Karena nilai $p < 0,05$, sehingga secara statistik dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rerata tingkat kecerdasan emosional anak prasekolah antara kelompok sesudah diberikan teknik Brain Gym dan teknik Penguin Dance.

Pada nilai mean rank pada teknik Brain Gym sebesar 23,53, sedangkan pada teknik Penguin Dance 13,47, sehingga dapat diketahui mean rank pada teknik Brain Gym lebih besar dari pada teknik Penguin Dance yang artinya Teknik Brain Gym lebih efektif dibandingkan dengan Teknik Penguin Dance terhadap tingkat kecerdasan emosional anak prasekolah.

Dilihat dari mekanisme dan prinsipnya antara Brain Gym dan Penguin Dance berbeda. Brain Gym lebih fokus ke dimensi otak, yaitu dimensi lateral (otak kiri dan kanan), dimensi pemfokusan (otak depan dan belakang), dan dimensi pemusatan (otak atas dan bawah) dimana dari masing-masing dimensi memiliki tugas tertentu, dan gerakan Brain Gym memerlukan tenaga dan kekuatan terutama konsentrasi, sehingga dapat meningkatkan kecerdasan emosional. (Paul E. Dennison & Dennison, 2015) Berbeda dengan Penguin Dance lebih fokus kepada kebugaran fisik yang terdiri dari kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas. (Akibanation., 2016)

Dilihat dari jenis dan kegunaannya, gerakan brain gym untuk meningkatkan energy dan sikap penguatan khususnya dimensi pemusatan. Brain gym dapat digunakan untuk membantu anak lebih siap menerima pelajaran, memperbaiki rentang konsentrasi, meningkatkan fokus dan daya ingat, memperbaiki kemampuan berkomunikasi, dan mengendalikan emosi. Brain Gym juga sangat praktis, karena bisa dilakukan dimanapun, siapapun, kapanpun, dan dimanapun (Festi, 2017)

Menurut (P. E. Dennison, 2017) setiap gerakan pada brain gym Brain Gym telah dirancang khusus untuk mengoptimalkan kinerja otak kanan dan otak kiri serta berbagai manfaat lainnya, yaitu Earth Buttons / Tombol Bumi (Aksis Longitudinal Mentalis) yang bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan akademik, kemampuan visual dalam jarak dekat dan jauh, serta membaca tanpa disorientasi. Kesiagaan mental, pinggul, kepala tegak, mengurangi kebiasaan juling dan koordinasi seluruh tubuh yang baik. Balance Buttons / Tombol Imbang (Supraspinatus) yang bermanfaat meningkatkan kemampuan akademis untuk memahami apa yang tersirat dalam keterampilan membaca, penilaian kritis dan pengambilan keputusan, kebutuhan memori jangka panjang, kemampuan berorganisasi, pengejaan dan pengantar matematika. Membuat perasaan enak dan nyaman, sikap terbuka dan mau menerima (openmind): mata, telinga dan kepala lebih tegak lurus pada bahu, mengurangi fokus berlebihan pada sikap tubuh (over focus), serta dapat memperbaiki refleks-refleks tubuh.

Space Buttons / Tombol Angkasa (Elevasi Motion) yang bermanfaat meningkatkan kemampuan belajar sehingga dapat mengatur dan menggerakkan mata secara horizontal dan vertikal tanpa kebingungan, seperti membaca kolom

matematika dan urutan huruf, kemampuan fokus pada tugas, serta meningkatkan motivasi dan minat. Menumbuhkan kemampuan menumbuhkan mengganti mencoba dengan intuisi dan pengetahuan, kemampuan untuk relaks, pinggul lurus, kepala tegak tidak menunduk atau miring, kemampuan untuk duduk tegak dan nyaman di kursi serta konsentrasi mengurangi hiperaktif. The Energi Yawn/Menguap Berenergi (Brainstem-Mediated Bodily Respons) yang bermanfaat untuk meningkatkan fungsi sensorik dan motorik mata dan musculus, peningkatan oksigen agar berfungsi secara efisien dan relaks, serta meningkatkan keterampilan berbicara dan berekspresi, meningkatkan keterampilan akademik dalam membaca, mengaji, menulis kreatif dan berbicara di depan umum, meningkatkan kreativitas dan keterampilan ekspresi, serta menjaga keseimbangan fisik. The Thinking Cap / Pasang Telinga (Auricular Massage) yang bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan akademis dalam pemahaman mendengarkan, berbicara di depan umum, menyanyi dan memainkan alat musik, berbicara dalam hati dan penyampaian lisan, mengeja (memecahkan dan menciptakan sandi).

Sedangkan Penguin Dance berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani faktor lain yang menjadikan semangat dalam senam selain gerakan adalah faktor musik juga, penguin dance mempunyai variasi gerakan yang variatif seperti penguin sehingga dengan variasi ini dapat membantu meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani dan mengeluarkan hormon endorfin dalam tubuh sehingga membuat suasana gembira. (Ernam, 2018) Selain itu hormon testosteron dan tiroksin juga ada hubungan dengan pelatihan fisik. Pelatihan fisik memegang peranan penting pada pengaturan pengeluaran testosteron. Testosteron adalah hormon yang penting baik bagi pria maupun wanita untuk mempertahankan tonus dan volume otot, meningkatkan basal metabolisme, menurunkan lemak tubuh, dan meningkatkan percaya diri (self-confidence). Sedangkan hormon tiroksin diproduksi di kelenjar tiroid. Tiroksin meningkatkan metabolisme seluruh sel di dalam tubuh dan peningkatan metabolisme ini akan meningkatkan perasaan energetik dan akibatnya akan mengeluarkan kalori yang akan menurunkan berat tubuh. Sehingga, terdapat perbedaan pada teknik Brain Gym dengan Penguin Dance terhadap tingkat kecerdasan emosional anak prasekolah.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Efektivitas Teknik Brain Gym dan Penguin Dance terhadap tingkat kecerdasan emosional anak prasekolah di RA Darusallam Muaradua dengan jumlah sampel 36 anak, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional anak sebelum dan sesudah dilakukan teknik Brain Gym meningkat sesudah dilakukan intervensi teknik Brain Gym 83,3%, kecerdasan emosional anak sebelum dan sesudah dilakukannya teknik Penguin Dance meningkat sesudah dilakukan intervensi teknik Penguin Dance 72,2%. Ada perbedaan yang bermakna antara tingkat kecerdasan emosional anak sebelum dan sesudah dilakukan teknik brain gym dan penguin dance p value = 0,000. Rerata antara kelompok sesudah diberikan teknik Brain Gym dan Penguin Dance (p value = 0,004). Nilai mean rank pada teknik Brain Gym sebesar 23,53, sedangkan pada teknik Penguin Dance 13,47, artinya Brain Gym sama-sama efektif meningkatkan kecerdasan emosional anak prasekolah.

Daftar Pustaka

- Akibanation. (2016). *Menapak-tilas-fenomena-senam-pinguin-melejitkan-miku-mata-awam*.
- Ayinoso. (2018). *Brain Gym (Senam Otak)*.
- Dennison, Paul E., & Dennison, G. E. (2015). *Brain Gym (Senam Otak)*. Gramedia.
- Dennison, P. E. (2017). *Brain gym (Senam Otak)*. Gramedia.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ernam. (2018). *senam-pinguin-membuat-peserta-tertawa-dan-sehat*.
<https://pwmu.co/52429/02/02/senam-pinguin-membuat-peserta-tertawadan-sehat>
- Festi, P. (2017). *Pengaruh Brain Gym Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia di Karang Werdha Peneleh Surabaya*. FIK UMSurabaya.
- Forness, S. R., Freeman, S. F. N., Paparella, T., Kauffman, J. M., & Walker, H. M. (2012). Special Education Implications of Point and Cumulative Prevalence for Children With Emotional or Behavioral Disorders. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 20(1), 4–18. <https://doi.org/10.1177/1063426611401624>
- Goleman, D. (2020). *Emotional Intelligence* (T Hermaya, Ed.). PT Gramedia Pustaka Utama.
- Herdiansyah, D., Latifah, N., & Yohsa Ibarahim, O. (2020). Implementasi Senam Pinguin Sebagai Kegiatan Olahraga Rutin Santri Ponpes Sabilunajat. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 1(1). <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/AS-SYIFA>
- Huwaina, I. (2018). *Perkembangan Sosial Emosional Anak Melalui Permainan Gerak dan Lagu di Taman Kanak-Kanak Assalam I Sukarame Bandar Lampung*.
- Idhayanti, R. I., Ayuningtyas, & Maryani, S. (2020). *Komunikasi dan Konseling dalam Praktik Kebidanan*. Graha Ilmu.
- Nurhidayati, T., Rosiana, H., & Rosikhan. (2020). Usia Ibu Saat Hamil Dan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 1 - 3 Tahun. *Midwifery Care Journal*, 1(5).
- Nuryanti, Roni, R., & Ismail, H. (2015). *Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Ceria* (Vol. 5, Issue 2).
- Rahman, M. R. (2016). *Efektivitas Brain Gym Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Pada Anak Usia Prasekolah (4 – 5 Tahun) di Paud Ceria Kasih Nagari Tanjung Betung Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman*.
- Rahmawati, A., & Huda, A. (2018). *Senam Pagi untuk Membangun Motivasi Belajar Siswa Tunagrahita* (Vol. 4).
- Ramadhani, P. R. (2018). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Kelompok B Melalui Senam Irama Di Tk Aba Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo*.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Sumatera Selatan Riskesdas 2018*.
- Rofi'ah, S., Setyowati, A., & Idhayanti, R. I. (2018). Media gambar flashcard dalam menstimulasi perkembangan bahasa anak usia 3-4 tahun. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 1(2), 78–92. <https://jurnal.magelangkota.go.id>

- Ruspita, M., Kampus Kendal, U., & Kemenkes Semarang, P. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Motorik Pada Anak Usia 3- 6 Tahun. *Midwifery Care Journal*, 2(2).
- Soetjningsih, C. H. (2018). *Seri Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Kencana.
- Sri Wahyuni, A., Damaiyanti, S., Putri Mayang Sari, V., Ridwan, R., & Susanti, A. (2014). *Pelaksanaan Senam Brain Gym Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Anak Usia Prasekolah (4-5 Tahun) Di Paud Ibnu Sina Bukittinggi*.
- World Health Organization. (2020). *World Health Statistics 2020. Monitoring Health For The SDGs Sustainable Development Goals*.