

## PKM senam otak pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Kompleks IKIP 1 Makassar

Nurussyariah Hammado<sup>1</sup>, Sahabuddin<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

**Abstract.** Brain Gym is a combination of body movement and brain concentration by which the right and the left brain hemisphere is balanced during gradual body movement. Brain gymnastics began as a way to deal with concentrated disorders in hyperactive children, depression, or children with light to moderate brain damage. Currently brain gym can also be applied to elementary school students to help the development of coordination of motor movements and cognitive at the same time. Partners of the Community Partnership Program (PKM) in this situation is SD Negeri Kompleks IKIP I Makassar with the main target is the teacher and students. This partnership program is carried out using the demonstration method. After socializing the program with the school principal and sports teacher, students are given a short practice about the principle of brain gym movements. Several targets to be achieved in this partnership program are 1) the partner understands the purpose brain gym program; 2) partners recognize the form of brain exercise movements; 3) stimulating the interest of partners to actively perform brain gym and 4) making brain gym as one of the exercise programs for elementary school students.

**Keywords:** brain gym, children

### I. PENDAHULUAN

Senam otak adalah sebuah perpaduan antara gerak tubuh dan konsentrasi otak, dimana kemampuan otak diseimbangkan antara otak kanan dan otak kiri dengan menggerakkan salah satu anggota tubuh secara bertahap. Pada tahap awal senam dimulai sebagai salah satu cara penanganan gangguan konsentrasi pada anak hiperaktif, depresi, atau kerusakan otak. Saat ini senam otak dapat juga diterapkan pada anak didik sekolah dasar untuk membantu perkembangan koordinasi gerakan motorik dan kognitif secara langsung dalam waktu bersamaan.

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan ini menggandeng Sekolah Dasar Negeri Kompleks IKIP I Makassar yang beralamat di Jl. A. P. Pettarani No.9, Banta-Bantaeng, Kecamatan Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan sebagai mitra kegiatan. Saat ini SD Negeri Kompleks IKIP I dipimpin oleh Sitti Faridah, S.Pd dengan 1 orang guru olahraga. Sekolah ini berada pada satu area dengan SD Negeri Kompleks IKIP dengan 16 ruang belajar dan tidak kurang dari 400 orang siswa kelas 1 hingga kelas 6. Lapangan olahraga lengkap dengan fasilitas panggung beton berada ditengah-tengah area sekolah.

Secara keseluruhan gerakan senam otak mengacu pada prinsip komponen latihan fisik yaitu terdiri dari tiga komponen kelompok gerakan: peregangan, gerakan inti dan gerakan pendinginan. Masing-masing komponen kelompok gerakan terdiri dari tujuh gerakan yang dilakukan dalam 4 kali pengulangan. Senam berlangsung dengan durasi 18 menit dengan gerakan inti senam otak yang menstimulasi fungsi kognitif,

koordinasi, keseimbangan dan daya tahan tubuh. Hal ini terlihat dari gerakan yang menggunakan prinsip menyilang antara gerakan lengan dan tungkai serta gerakan posisi berlawanan antara bagian tubuh kiri dan kanan. Bagian otak terbagi atas empat bagian besar yaitu otak besar yang terdiri dari hemisfer kanan dan kiri, batang otak yang menjadi penyanggah otak besar serta otak kecil yang mengisi bagian belakang ruang tengkorak kepala. Fungsi sensorik dan motorik diatur oleh kerja sinergis otak kanan dan kiri sementara fungsi koordinasi dan keseimbangan diatur oleh batang otak dan otak kecil. Otak kanan dan kiri mengatur gerakan motorik anggota tubuh terutama tangan dan kaki secara bersilangan dimana otak kanan mengatur kerja bagian tubuh sebelah kiri demikian pula sebaliknya.



Gambar 1. UKM mitra kegiatan PKM

### II. METODE PELAKSANAAN

Salah satu target kegiatan yang ingin dicapai pada kegiatan kemitraan ini selain memahami fungsi gerakan

adalah mitra mampu melakukan gerakan inti senam otak tersebut secara mandiri. Untuk mencapai target ini, maka metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pengarahannya, demonstrasi awal gerakan inti yang dilanjutkan dengan senam bersama dengan mitra. Tim pelaksana program terdiri dari dua orang dosen dibantu oleh tiga orang mahasiswa yang nantinya akan menjadi instruktur senam otak.



Gambar 6. Pengenalan gerakan senam pada anak didik



Gambar 2. Lapangan untuk kegiatan PKM

### III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Kegiatan program kemitraan ini dilakukan sehari pada hari Rabu tanggal 11 September 2019 bertempat di SD Negeri Kompleks IKIP I Makassar. Kegiatan dimulai dengan mendengarkan pengarahannya dari Kepala Sekolah mengenai kegiatan pembelajaran siswa secara umum termasuk upaya mengintegrasikan kegiatan senam otak dalam misi SD Negeri Kompleks IKIP I sebagai sekolah Adiwiyata.

#### A. Persiapan Kegiatan



Gambar 3. Spanduk kegiatan pengabdian



Gambar 7. Persiapan kegiatan



Gambar 4. Mendengarkan pengarahannya dari pimpinan UKM

#### B. Gerakan Pemanasan



Gambar 6. Tim sosialisasi



Gambar 8. Pemanasan

*C. Gerakan Inti*



Gambar 9. Gerakan inti

*D. Pendinginan*



Gambar 10. Pendinginan

1. Mitra memahami kontribusi gerakan senam otak pada kemampuan motorik dan kognitif.
2. Mitra memiliki kemampuan awal dalam melakukan keseluruhan komponen gerakan senam otak.
3. Mitra memperlihatkan komitmen untuk mengadopsi senam otak sebagai salah satu program pembelajaran olahraga.

**UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Lembaga LP2M Universitas Negeri Makassar yang telah mendanai pelaksanaan program kegiatan kemitraan masyarakat ini. Juga ucapan terima kasih ditujukan kepada Rektor UNM atas arahan dan pembinaannya secara umum pada kegiatan PKM. Demikian pula ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Ketua LP2M dan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan, melakukan monitoring dan evaluasi terhadap kegiatan ini, serta kepada Kepala Sekolah dan Guru Olahraga SD Negeri Kompleks IKIP 1 Makassar sebagai mitra kegiatan yang telah memberi fasilitas serta dukungan penuh kepada kami sehingga program kegiatan kemitraan ini dapat terlaksana dengan baik.

**IV. KESIMPULAN**

Hasil pelaksanaan program kemitraan masyarakat berupa sosialisasi senam otak dapat ditarik kesimpulan: