

**EFEKTIVITAS PELATIHAN SENAM OTAK TERHADAP
PENINGKATAN INGATAN JANGKA PENDEK PADA ANAK AKHIR**

Alexander Denny Kristian

ABSTRAK

Penelitian kuasi eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan senam otak terhadap ingatan jangka pendek anak akhir. Desain penelitian yang digunakan adalah *non-randomized pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian adalah anak kelas 5 Sekolah Dasar dan berusia 10-11 tahun. Subjek penelitian (N=69) dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu siswa SD Negeri 1 Jimbung Klaten sebagai kelompok eksperimen (n=33) dan siswa SD Negeri 6 Jimbung Klaten sebagai kelompok kontrol (n=36). Subjek penelitian dipilih melalui proses *purposive sampling*. Kelompok eksperimen mendapatkan pelatihan senam otak selama 10 hari berturut-turut, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan. Ingatan jangka pendek pada anak diukur dengan *digit-span*, yakni melihat banyaknya bilangan yang dapat diingat dan dituliskan kembali secara tepat setelah melihat 20 bilangan yang disajikan selama 30 detik. Bilangan-bilangan tersebut terdiri dari 2 digit angka dan dipilih secara acak dengan mengesampingkan asosiasi terhadap bilangan tertentu. Penelitian ini menggunakan teknik analisis *independent sample t-test* untuk *gain score*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa uji t pada *gain score* memiliki nilai t sebesar 6,305 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil perhitungan tersebut menunjukkan *gain score* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berbeda secara signifikan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan senam otak yang dilakukan secara rutin dengan kombinasi gerakan tertentu dan didahului langkah PACE efektif untuk meningkatkan ingatan jangka pendek pada anak akhir.

Kata kunci : *senam otak, ingatan jangka pendek, anak akhir*

**EFFECTIVENESS OF BRAIN GYM TRAINING FOR SHORT-TERM
MEMORY IMPROVEMENT IN LATE CHILDHOOD**

Alexander Denny Kristian

ABSTRACT

This quasi experimental research aimed to find out the influence of brain gym training for short-term memory in late childhood. This study used non-randomized pretest-posttest control group design. Subjects were fifth grade elementary school children and aged 10-11 years. The study subjects (N = 69) were divided into 2 groups: Jimbung 1 Klaten elementary school students as the experimental group (n = 33) and Jimbung 6 Klaten elementary school students as the control group (n = 36). Subjects were selected through purposive sampling process. The experimental group received brain gym training for 10 consecutive days, while the control group did not get treatment. Short-term memory in children was measured by digit-span, the amount of numbers that can be remembered and written back correctly after seeing the 20 numbers. The numbers were presented for 30 seconds. Each number consisted of two digit numbers and were randomly selected by ignoring certain numbers associations. This study used independent sample t-test analysis to gain scores. The result of data analysis shows that the t test on gain score has t score of 6,305 with $p = 0,000$ ($p < 0,05$). The calculation result shows gain scores in experimental group and control group are significantly different. That result concludes that brain gym training conducted on a regular basis with a combination of movements and preceded PACE effectively improves short-term memory in late childhood.

Keywords : brain gym, short-term memory, late childhood