

NO :
NAMA LENGKAP MURID :
NAMA PANGGILAN MURID :
TANGGAL LAHIR MURID :
JENIS KELAMIN MURID :
KELAS :

PETUNJUK PENGISIAN MODIFIKASI SKALA KRAWIETZ (2004)

1. Sebelum anda mulai menjawab pernyataan-pernyataan, isilah identitas murid di atas terlebih dahulu.
2. Semua jawaban Anda dianggap benar, tidak ada jawaban yang salah & mohon agar semua pernyataan dijawab, serta jangan sampai ada pernyataan yang tidak dijawab.
3. Bacalah pernyataan dengan cermat kemudian pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan murid Anda, dengan memberi Tanda Silang (X) pada kolom **SS**, **S**, **KK**, **J**, **TP** yang disediakan di sebelah kanan pernyataan.
4. Alternatif pilihan jawaban :
 - SS** : Sangat sering, apabila pernyataan tersebut Sangat Sering murid Anda lakukan
 - S** : Sering, apabila pernyataan tersebut Sering murid Anda lakukan
 - KK** : Kadang-Kadang, apabila pernyataan tersebut Kadang-kadang murid Anda lakukan
 - J** : Jarang, apabila pernyataan tersebut Jarang murid Anda lakukan
 - TP** : Tidak Pernah, apabila pernyataan tersebut Tidak Pernah murid Anda lakukan
5. Apabila Anda ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada pilihan yang akan diganti & berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang baru.
 Contoh : **SS** **S** **KK** **J** **TP**
6. Periksalah kembali jawaban Anda, pastikan semua pernyataan telah dijawab. Terimakasih atas partisipasi dan kerjasamanya, jawaban Anda sangat membantu penelitian ini.

NO	PERNYATAAN	SS	S	KK	J	TP
1.	Murid dapat fokus saat berbicara dengan guru					
2.	Murid lebih suka berbicara dengan temannya daripada mengerjakan tugas mewarnai					
3.	Murid tetap fokus mewarnai meskipun temannya mengajak berbicara					
4.	Murid sering melamun					
5.	Murid mudah mengingat huruf yang sudah dibaca					
6.	Saat pelajaran murid suka berjalan					
7.	Murid patuh terhadap instruksi guru					
8.	Murid sibuk berbicara dengan temannya saat guru menerangkan pelajaran					
9.	Murid mampu memperhatikan saat guru bertanya					
10.	Murid sering bosan					
11.	Murid sering mendengarkan cerita dari gurunya					
12.	Murid mudah lupa terhadap instruksi dari gurunya					
13.	Murid dapat belajar membaca huruf meskipun ada temannya yang sedang berteriak					
14.	Murid suka melihat ke luar kelas saat pelajaran berlangsung					
15.	Murid duduk tenang selama pelajaran					
16.	Murid mudah lupa terhadap huruf yang baru saja dibaca					
17.	Murid tetap fokus membaca meskipun temannya mengajak berbicara					
18.	Murid membutuhkan suasana hening untuk belajar mengeja, karena perhatiannya mudah teralih					
19.	Murid tetap mendengarkan instruksi dari guru meskipun diajak berbicara					
20.	Setiap kali mengeja, murid mudah terganggu oleh suara ribut					

Laboratorium Psikologi
Fakultas Psikologi
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234
Telp. 024- 8441555 (hunting) Fax. 024 - 8445265. 8415429
E – mail : humas@unika.ac.id



RELIABILITAS HASIL UJI ANTAR RATER

Correlations

[DataSet0] D:\LAB PSIKOLOGI\DATA Penelitian - Ludia Swastika R\DATA Antar Rater - Tika.sav

Correlations			
	Rater I	Rater II	Rater III
Pearson Correlation	1	.766**	.713**
Rater I Sig. (1-tailed)		.000	.000
N	32	32	32
Pearson Correlation	.766**	1	.859**
Rater II Sig. (1-tailed)	.000		.000
N	32	32	32
Pearson Correlation	.713**	.859**	1
Rater III Sig. (1-tailed)	.000	.000	
N	32	32	32

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

UJI HIPOTESIS

NPar Tests

[DataSet0] D:\LAB PSIKOLOGI\DATA Penelitian - Ludia Swastika R\DATA PENELITIAN Rater II - Tika.sav

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kelompok Eksperimen Sebelum Treatmen	8	52.13	9.643	37	66
Kelompok Eksperimen Sesudah Treatmen	8	86.00	4.840	77	92
Kelompok Kontrol Sebelum Treatmen	8	56.63	11.649	37	74
Kelompok Kontrol Sesudah Treatmen	8	63.13	9.963	48	78

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kelompok Kontrol Sebelum Treatmen - Kelompok Eksperimen Sebelum Treatmen	Negative Ranks	3 ^a	3.83	11.50
	Positive Ranks	5 ^b	4.90	24.50
	Ties	0 ^c		
	Total	8		
Kelompok Kontrol Sesudah Treatmen - Kelompok Eksperimen Sesudah Treatmen	Negative Ranks	8 ^d	4.50	36.00
	Positive Ranks	0 ^e	.00	.00
	Ties	0 ^f		
	Total	8		
Kelompok Eksperimen Sesudah Treatmen - Kelompok Eksperimen Sebelum Treatmen	Negative Ranks	0 ^g	.00	.00
	Positive Ranks	8 ^h	4.50	36.00
	Ties	0 ⁱ		
	Total	8		

a. Kelompok Kontrol Sebelum Treatmen < Kelompok Eksperimen Sebelum Treatmen

b. Kelompok Kontrol Sebelum Treatmen > Kelompok Eksperimen Sebelum Treatmen

c. Kelompok Kontrol Sebelum Treatmen = Kelompok Eksperimen Sebelum Treatmen

d. Kelompok Kontrol Sesudah Treatmen < Kelompok Eksperimen Sesudah Treatmen

e. Kelompok Kontrol Sesudah Treatmen > Kelompok Eksperimen Sesudah Treatmen

f. Kelompok Kontrol Sesudah Treatmen = Kelompok Eksperimen Sesudah Treatmen

g. Kelompok Eksperimen Sesudah Treatmen < Kelompok Eksperimen Sebelum Treatmen

h. Kelompok Eksperimen Sesudah Treatmen > Kelompok Eksperimen Sebelum Treatmen

i. Kelompok Eksperimen Sesudah Treatmen = Kelompok Eksperimen Sebelum Treatmen

Test Statistics^a

	Kelompok Kontrol Sebelum Treatmen - Kelompok Eksperimen Sebelum Treatmen	Kelompok Kontrol Sesudah Treatmen - Kelompok Eksperimen Sesudah Treatmen	Kelompok Eksperimen Sesudah Treatmen - Kelompok Eksperimen Sebelum Treatmen
Z	-.911 ^b	-2.524 ^c	-2.524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.362	.012	.012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on positive ranks.

Agenda Kerja Penelitian 2016

No	Kegiatan	Januari							Februari		
		22	25	26	27	28	29	1	2	3	
1	Survey Lapangan	■									
2	Observasi						■				
3	Bimbingan dengan Dosen dan Guru								■		
		Februari									
		10									
4	<i>Pretest</i>	■									
		15 16 17 18									
		■									
		Februari					Maret				
		22 23 24 29 1 2 3 7 10									
5	Senam Otak	■									
		Maret					April				
		11 21 22 28 4 5 6									
		■									
		April									
		11									
6	<i>Posttest</i>	■									

**JADWAL PELAKSANAAN SENAM OTAK UNTUK MURID TK PGRI 27
PUSPOYUDO SEMARANG**

Durasi : 60 menit				Durasi : 30 menit				
Minggu 1				2		3		
SN	SL	RB	KM	SN	SL	RB	SN	SL
15Feb	16Feb	17Feb	18Feb	22Feb	23Feb	24Feb	29Feb	1Mar
P,I,D	P	P,I	P,I,D	P,I,D	P,I,D	P,I,D	P,I,D	P,I,D

Durasi : 30 menit							
3		4		5		6	
RB	KM	SN	KM	JM	SN	SL	SN
2Mar	3Mar	7Mar	10Mar	11Mar	21Mar	22Mar	28Mar
P,I,D	P,I,D	P,I,D	P,I,D	P,I,D	P,I,D	P,I,D	P,I,D

Durasi : 30 menit		
7		
SN	SL	RB
4Apr	5Apr	6Apr
P,I,D	P,I,D	P,I,D

Keterangan :

- P : Pemanasan
I : Inti
D : Pendinginan

Modul Panduan Gerakan Senam Otak

No	Waktu	Tujuan	Materi	Langkah-Langkah	Evaluasi
Senam Otak					
1	<u>Tanggal:</u> 15 Feb 2016 <u>Pukul</u> : 15.30 - 16.30	Mengenalkan murid pada senam otak	1. Minum segelas air putih 2. Pemanasan dan peregangan 3. Inti 4. Pendinginan (Materi kapur tulis untuk membuat panduan langkah gerakan angka 8 tidur di lantai serta air putih)	1. Minum segelas air putih terlebih dahulu untuk mempercepat energi ke otak 2. Pemanasan dan peregangan diawali dengan pernapasan. Menarik napas dari hidung, lidah menekan langit-langit (seperti mengucap huruf "d"), buang napas melalui mulut, lidah diturunkan untuk menghimpun energi dan mengirim oksigen ke otak. Dilanjutkan dengan : <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan saklar otak • Gerakan burung hantu • Gerakan titik positif • Gerakan tombol bumi • Gerakan angka 8 tidur • Gerakan pasang kuda-kuda • Gerakan pompa betis 3. Gerakan Inti : <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan robot dan anak ayam • Gerakan berenang dan pinguin • Gerakan kincir angin dan naik tangga • Gerakan lenggang kangkung dan poco-poco Bali • Gerakan Balet dan selamat datang • Gerakan searah dan silang 4. Pendinginan : <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan bandul gravitasi • Gerakan belalai gajah • Gerakan mengaktifkan tangan • Gerakan kait relaks • Gerakan pasang telinga • Gerakan netralisir • Tepuk tangan senam 3 kali Teriak Cerdas, Ceria, Sehat, Yes	Lokasi senam di luar kelas. Hari pertama lebih bertujuan untuk mengenalkan senam pada murid-murid. Mengajarkan dan mengulang gerakan pemanasan sampai gerakan inti hingga sebagian besar murid ingat dengan gerakan-gerakan tersebut kemudian dilanjutkan gerakan pendinginan. Pukul 15.30 hadir 8 orang murid. Pukul 15.45-16.00 murid diberi waktu untuk istirahat agar tidak jenuh. Pukul 16.30 senam diakhiri. Murid-murid terlihat antusias dan bersemangat mengikuti senam dan cenderung tertib. Sebagian besar murid dapat mengikuti gerakan dari guru senam.

2	<p><u>Tanggal:</u> 16 Feb 2016 <u>Pukul:</u> 15.30 - 16.35</p>	<p>Pengenalan gerakan senam dari pemanasan hingga gerakan pendinginan</p>	<p>1. Minum segelas air putih 2. Pemanasan dan peregangan 3. Inti 4. Pendinginan (Materi kapur tulis untuk membuat panduan langkah gerakan angka 8 tidur di lantai, murid menggunakan baju dan celana untuk mempermudah bergerak serta air minum)</p>	<p>1. Minum segelas air putih terlebih dahulu untuk mempercepat energi ke otak 2. Pemanasan dan peregangan diawali dengan pernapasan. Menarik napas dari hidung, lidah menekan langit-langit (seperti mengucap huruf "d"), buang napas melalui mulut, lidah diturunkan untuk menghimpun energi dan mengirim oksigen ke otak. Dilanjutkan dengan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan saklar otak • Gerakan burung hantu • Gerakan titik positif • Gerakan tombol bumi • Gerakan angka 8 tidur • Gerakan pasang kuda-kuda <p>Gerakan pompa betis 3. Gerakan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan robot dan anak ayam • Gerakan berenang dan penguin • Gerakan kincir angin dan naik tangga • Gerakan lenggang kangkung dan poco-poco Bali • Gerakan Balet dan selamat datang • Gerakan searah dan silang <p>4. Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan bandul gravitasi • Gerakan belalai gajah • Gerakan mengaktifkan tangan • Gerakan kait relaks • Gerakan pasang telinga • Gerakan netralisir • Tepuk tangan senam 3 kali <p>Teriak Cerdas, Ceria, Sehat, Yes !</p>	<p>Lokasi senam dipindah ke dalam kelas karena di luar terganggu oleh adanya serangan semut. Hari kedua bertujuan untuk mengenalkan senam pada murid-murid secara perlahan. Mengajarkan dan mengulang gerakan pemanasan sampai gerakan inti hingga sebagian besar murid ingat dengan gerakan-gerakan tersebut. Pukul 15.30 hadir 8 orang murid. Pukul 15.45-16.00 murid diberi waktu untuk istirahat agar tidak jenuh. Murid-murid terlihat antusias dan bersemangat mengikuti senam dan ada 1 murid seringkali mengganggu temannya. Sebagian besar murid dapat mengikuti gerakan dari guru senam.</p>
3	<p><u>Tanggal:</u> 17 Feb 2016</p>	<p>Pengenalan gerakan senam</p>	<p>1. Minum segelas air putih 2. Pemanasan</p>	<p>1. Minum segelas air putih terlebih dahulu untuk mempercepat energi ke otak 2. Pemanasan dan peregangan diawali dengan pernapasan.</p>	<p>Lokasi senam di luar kelas. Hari ketiga masih bertujuan untuk mengenalkan senam pada murid-murid</p>

<p>Pukul : 15.30 - 16.30</p>	<p>secara perlahan</p>	<p>an dan peregangan 3. Inti (Materi kapur tulis untuk membuat panduan langkah gerakan angka 8 tidur di lantai, murid menggunakan baju dan celana untuk mempermudah bergerak serta air minum</p>	<p>Menarik napas dari hidung, lidah menekan langit-langit (seperti mengucapkan huruf "d"), buang napas melalui mulut, lidah diturunkan untuk menghimpun energi dan mengirim oksigen ke otak. Dilanjutkan dengan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan saklar otak • Gerakan burung hantu • Gerakan titik positif • Gerakan tombol bumi • Gerakan angka 8 tidur • Gerakan pasang kuda-kuda <p>Gerakan pompa betis 3. Gerakan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan robot dan anak ayam • Gerakan berenang dan penguin • Gerakan kincir angin dan naik tangga • Gerakan lenggang kangkung dan poco-poco Bali • Gerakan Balet dan selamat datang • Gerakan searah dan silang 	<p>sehingga musik senam belum digunakan. Mengajarkan secara perlahan gerakan pemanasan sampai gerakan inti. Salah satu murid mengeluh bingung dengan gerakan angka 8 tidur kemudian guru senam berinisiatif mengajarkan gerakan angka 8 tidur pada murid satu persatu. Beberapa murid mengeluh capek sehingga senam dihentikan, kemudian murid diminta untuk minum dan menghitung 1-20 dan sebaliknya setelah itu berdoa pulang. Pukul 15.30 hadir 8 orang murid. Pukul 16.30 senam diakhiri. Sebagian murid-laki-laki mulai mengganggu temannya dan melakukan gerakan yang salah karena tidak mengikuti guru senam.</p>
<p>4 . <u>Tanggal:</u> 18 Feb 2016 <u>Pukul</u> : 15.35 - 16.33</p>	<p>Mengembalikan senam cerdas ceria menggunakan musik</p>	<p>1. Minum segelas air putih 2. Pemanasan dan peregangan 3. Inti 4. Pendinginan</p>	<p>1. Minum segelas air putih terlebih dahulu untuk mempercepat energi ke otak 2. Pemanasan dan peregangan diawali dengan pernapasan. Menarik napas dari hidung, lidah menekan langit-langit (seperti mengucapkan huruf "d"), buang napas melalui mulut, lidah diturunkan untuk menghimpun energi dan mengirim oksigen ke</p>	<p>Lokasi senam dipindah ke dalam kelas karena lapangan di luar digunakan oleh murid Sekolah Dasar. Hari keempat bertujuan untuk mengenalkan senam pada murid-murid menggunakan musik secara</p>

			<p>n</p> <p>(Materi kapur tulis untuk membuat panduan langkah gerakan angka 8 tidur di lantai, murid menggunakan baju dan celana untuk mempermudah bergerak serta air minum</p>	<p>otak. Dilanjutkan dengan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan saklar otak • Gerakan burung hantu • Gerakan titik positif • Gerakan tombol bumi • Gerakan angka 8 tidur • Gerakan pasang kuda-kuda <p>Gerakan pompa betis</p> <p>3. Gerakan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan robot dan anak ayam • Gerakan berenang dan pinguin • Gerakan kincir angin dan naik tangga • Gerakan lenggang kangkung dan poco-poco Bali • Gerakan Balet dan selamat datang • Gerakan searah dan silang <p>4. Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan bandul gravitasi • Gerakan belalai gajah • Gerakan mengaktifkan tangan • Gerakan kait relaks • Gerakan pasang telinga • Gerakan netralisir • Tepuk tangan senam 3 kali <p>Teriak Cerdas, Ceria, Sehat, Yes !</p>	<p>perlahan.</p> <p>Mengajarkan dan mengulang gerakan pemanasan sampai gerakan pendinginan hingga sebagian besar murid ingat dengan gerakan-gerakan tersebut. Senam dilakukan 3 kali, 1kali tanpa musik dan 2 kali menggunakan musik</p> <p>Pukul 15.35 hadir 8 orang murid dan senam selesai pada pukul 16.33.</p> <p>Murid-murid terlihat antusias dan bersemangat mengikuti senam dan ada 1 murid seringkali mengajak guru senam berbicara saat senam. Sebagian besar murid dapat mengikuti gerakan dari guru senam</p>
5	<p><u>Tanggal:</u> 22 Feb 2016 <u>Pukul</u> : 15.35 - 16.03</p>	<p>Intervensi</p>	<p>1. Minum segelas air putih</p> <p>2. Pemanasan dan peregangan</p> <p>3. Inti</p> <p>(Materi kapur tulis untuk membuat panduan</p>	<p>1. Minum segelas air putih terlebih dahulu untuk mempercepat energi ke otak</p> <p>2. Pemanasan dan peregangan diawali dengan pernapasan. Menarik napas dari hidung, lidah menekan langit-langit (seperti mengucap huruf "d"), buang napas melalui mulut, lidah diturunkan untuk menghimpun energi dan mengirim oksigen ke otak</p> <p>3. Gerakan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan robot dan anak ayam • Gerakan berenang dan pinguin 	<p>Lokasi senam di dalam kelas karena kondisi cuaca mendung di luar. Gerakan pemanasan sampai gerakan penutup. Senam dengan musik.</p> <p>Pukul 15.35 hadir 8 orang murid dan senam selesai pada pukul 16.03.</p> <p>Murid-murid terlihat antusias dan bersemangat mengikuti senam dan</p>

		<p>langkah gerakan angka 8 tidur di lantai, murid menggunakan baju dan celana untuk mempermudah bergerak serta air minum</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan kincir angin dan naik tangga • Gerakan lenggang kangkung dan poco-poco Bali • Gerakan Balet dan selamat datang • Gerakan searah dan silang <p>4. Gerakan pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan bandul gravitasi • Gerakan belalai gajah • Gerakan mengaktifkan tangan • Gerakan kait relaks • Gerakan pasang telinga • Gerakan netralisir • Tepuk tangan senam 3 kali <p>Teriak Cerdas, Ceria, Sehat, Yes</p>	<p>ada 1 murid yang sering berbicara kemudian ditegur oleh guru senam dan guru kelas. Sebagian besar murid dapat mengikuti gerakan dari guru senam</p>
--	--	--	--	--



6	<u>Tanggal:</u> 23 Feb 2016 <u>Pukul</u> : 15.35 - 16.03	Intervensi	1. Minum segelas air putih 2. Pemanasan dan peregangan 3. Inti 4. Pendinginan (Materi kapur tulis untuk membuat panduan langkah gerakan angka 8 tidur di lantai, murid menggunakan baju dan celana untuk mempermudah bergerak serta air putih)	1. Minum segelas air putih terlebih dahulu untuk mempercepat energi ke otak 2. Pemanasan dan peregangan diawali dengan pernapasan. Menarik napas dari hidung, lidah menekan langit-langit (seperti mengucap huruf "d"), buang napas melalui mulut, lidah diturunkan untuk menghimpun energi dan mengirim oksigen ke otak 3. Gerakan Inti : <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan robot dan anak ayam • Gerakan berenang dan penguin • Gerakan kincir angin dan naik tangga • Gerakan lenggang kangkung dan poco-poco Bali • Gerakan Balet dan selamat datang • Gerakan searah dan silang 4. Pendinginan : <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan bandul gravitasi • Gerakan belalai gajah • Gerakan mengaktifkan tangan • Gerakan kait relaks • Gerakan pasang telinga • Gerakan netralisir • Tepuk tangan senam 3 kali Teriak Cerdas, Ceria, Sehat, Yes !	Lokasi senam di dalam kelas karena kondisi cuaca mendung di luar. Pukul 15.35 senam dimulai dan senam selesai pada pukul 16.03. Murid-murid terlihat antusias dan bersemangat mengikuti senam.
7	<u>Tanggal:</u> 24 Feb 2016 <u>Pukul</u> : 15.30 - 16.00	Intervensi	1. Minum segelas air putih 2. Pemanasan dan peregangan 3. Inti 4. Pendinginan	1. Minum segelas air putih terlebih dahulu untuk mempercepat energi ke otak 2. Pemanasan dan peregangan diawali dengan pernapasan. Menarik napas dari hidung, lidah menekan langit-langit (seperti mengucap huruf "d"), buang napas melalui mulut, lidah diturunkan untuk menghimpun energi dan mengirim oksigen ke	Lokasi senam di dalam kelas karena kondisi cuaca mendung di luar. Pukul 15.30 senam dimulai dan senam selesai pada pukul 16.00. Murid-murid terlihat antusias dan bersemangat

			<p>n</p> <p>(Materi kapur tulis untuk membuat panduan langkah gerakan angka 8 tidur di lantai, murid menggunakan baju dan celana untuk mempermudah bergerak serta air putih</p>	<p>otak</p> <p>3. Gerakan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan robot dan anak ayam • Gerakan berenang dan pinguin • Gerakan kincir angin dan naik tangga • Gerakan lenggang kangkung dan poco-poco Bali • Gerakan Balet dan selamat datang • Gerakan searah dan silang <p>4. Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan bandul gravitasi • Gerakan belalai gajah • Gerakan mengaktifkan tangan • Gerakan kait relaks • Gerakan pasang telinga • Gerakan netralisir • Tepuk tangan senam 3 kali <p>Teriak Cerdas, Ceria, Sehat, Yes !</p>	<p>mengikuti senam.</p>
8	<p><u>Tanggal:</u> 29 Feb 2016 <u>Pukul</u> : 15.30 - 16.00</p>	<p>Intervensi</p>	<p>1. Minum segelas air putih</p> <p>2. Pemanasan dan peregangan</p> <p>3. Inti</p> <p>4. Pendinginan</p> <p>(Materi kapur tulis untuk membuat panduan langkah gerakan angka 8</p>	<p>1. Minum segelas air putih terlebih dahulu untuk mempercepat energi ke otak</p> <p>2. Pemanasan dan peregangan diawali dengan pernapasan. Menarik napas dari hidung, lidah menekan langit-langit (seperti mengucap huruf "d"), buang napas melalui mulut, lidah diturunkan untuk menghimpun energi dan mengirim oksigen ke otak</p> <p>3. Gerakan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan robot dan anak ayam • Gerakan berenang dan pinguin • Gerakan kincir angin dan naik tangga • Gerakan lenggang kangkung dan poco-poco Bali • Gerakan Balet dan selamat datang 	<p>Lokasi senam tetap di dalam kelas karena cuaca selalu mendung dan menghindari hujan.</p> <p>Pukul 15.30 senam dimulai dan senam selesai pada pukul 16.00.</p> <p>Murid-murid antusias dan bersemangat mengikuti senam.</p>

			tidur di lantai, murid menggunakan baju dan celana untuk mempermudah bergerak dan air putih	<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan searah dan silang <p>4. Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan bandul gravitasi • Gerakan belalai gajah • Gerakan mengaktifkan tangan • Gerakan kait relaks • Gerakan pasang telinga • Gerakan netralisir • Tepuk tangan senam 3 kali <p>Teriak Cerdas, Ceria, Sehat, Yes !</p>	
9	<u>Tanggal:</u> 1 Mar 2016 <u>Pukul:</u> 15.30 - 16.00	Intervensi	<p>1. Minum segelas air putih</p> <p>2. Pemanasan dan peregangan</p> <p>3. Inti</p> <p>4. Pendinginan</p> <p>(Materi kapur tulis untuk membuat panduan langkah gerakan angka 8 tidur di lantai, murid menggunakan baju dan celana untuk mempermudah bergerak</p>	<p>1. Minum segelas air putih terlebih dahulu untuk mempercepat energi ke otak</p> <p>2. Pemanasan dan peregangan diawali dengan pernapasan. Menarik napas dari hidung, lidah menekan langit-langit (seperti mengucap huruf "d"), buang napas melalui mulut, lidah diturunkan untuk menghimpun energi dan mengirim oksigen ke otak</p> <p>3. Gerakan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan robot dan anak ayam • Gerakan berenang dan pinguin • Gerakan kincir angin dan naik tangga • Gerakan lenggang kangkung dan poco-poco Bali • Gerakan Balet dan selamat datang • Gerakan searah dan silang <p>4. Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan bandul gravitasi • Gerakan belalai gajah • Gerakan mengaktifkan tangan • Gerakan kait relaks • Gerakan pasang telinga • Gerakan netralisir • Tepuk tangan senam 3 kali <p>Teriak Cerdas, Ceria, Sehat, Yes</p>	<p>Lokasi senam tetap di dalam kelas karena cuaca selalu mendung dan menghindari hujan. Pukul 15.30 senam dimulai dan senam selesai pada pukul 16.00.</p> <p>Murid-murid antusias dan bersemangat mengikuti senam.</p>

			dan air putih	!	
10	<u>Tanggal:</u> 2 Mar 2016 <u>Pukul</u> : 15.30 - 16.00	Intervensi	<p>1. Minum segelas air putih</p> <p>2. Pemanasan dan peregangan</p> <p>3. Inti</p> <p>4. Pendinginan</p> <p>(Materi kapur tulis untuk membuat panduan langkah gerakan angka 8 tidur di lantai, murid menggunakan baju dan celana untuk mempermudah bergerak dan air putih</p>	<p>1. Minum segelas air putih terlebih dahulu untuk mempercepat energi ke otak</p> <p>2. Pemanasan dan peregangan diawali dengan pernapasan. Menarik napas dari hidung, lidah menekan langit-langit (seperti mengucap huruf "d"), buang napas melalui mulut, lidah diturunkan untuk menghimpun energi dan mengirim oksigen ke otak</p> <p>3. Gerakan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan robot dan anak ayam • Gerakan berenang dan penguin • Gerakan kincir angin dan naik tangga • Gerakan lenggang kangkung dan poco-poco Bali • Gerakan Balet dan selamat datang • Gerakan searah dan silang <p>4. Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan bandul gravitasi • Gerakan belalai gajah • Gerakan mengaktifkan tangan • Gerakan kait relaks • Gerakan pasang telinga • Gerakan netralisir • Tepuk tangan senam 3 kali <p>Teriak Cerdas, Ceria, Sehat, Yes !</p>	<p>Lokasi senam tetap di dalam kelas karena cuaca selalu mendung dan menghindari hujan.</p> <p>Pukul 15.30 senam dimulai dan senam selesai pada pukul 16.00.</p> <p>Murid-murid antusias dan bersemangat mengikuti senam.</p>
11	<u>Tanggal:</u> 3 Mar 2016 <u>Pukul</u> : 15.30 -	Intervensi	<p>1. Minum segelas air putih</p> <p>2. Pemanasan dan peregangan</p> <p>3. Inti</p>	<p>1. Minum segelas air putih terlebih dahulu untuk mempercepat energi ke otak</p> <p>2. Pemanasan dan peregangan diawali dengan pernapasan. Menarik napas dari hidung, lidah menekan langit-langit (seperti mengucap huruf "d"), buang napas melalui mulut, lidah</p>	<p>Lokasi senam tetap di dalam kelas karena cuaca selalu mendung dan menghindari hujan.</p> <p>Pukul 15.30 senam dimulai dan senam selesai pada pukul 16.00.</p>

	16.00		<p>4. Pendinginan</p> <p>(Materi kapur tulis untuk membuat panduan langkah gerakan angka 8 tidur di lantai, murid menggunakan baju dan celana untuk mempermudah bergerak dan air putih</p>	<p>diturunkan untuk menghimpun energi dan mengirim oksigen ke otak</p> <p>3. Gerakan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan robot dan anak ayam • Gerakan berenang dan pinguin • Gerakan kincir angin dan naik tangga • Gerakan lenggang kangkung dan poco-poco Bali • Gerakan Balet dan selamat datang • Gerakan searah dan silang <p>4. Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan bandul gravitasi • Gerakan belalai gajah • Gerakan mengaktifkan tangan • Gerakan kait relaks • Gerakan pasang telinga • Gerakan netralisir • Tepuk tangan senam 3 kali <p>Teriak Cerdas, Ceria, Sehat, Yes !</p>	<p>Murid-murid antusias dan bersemangat mengikuti senam.</p>
1 2	<p>Tanggal: 7 Mar 2016 Pukul : 15.30 - 16.00</p>	<p>Intervensi</p>	<p>1. Minum segelas air putih</p> <p>2. Pemanasan dan peregangan</p> <p>3. Inti</p> <p>4. Pendinginan</p> <p>(Materi lilin untuk menggambar langkah gerakan angka 8</p>	<p>1. Minum segelas air putih terlebih dahulu untuk mempercepat energi ke otak</p> <p>2. Pemanasan dan peregangan diawali dengan pernapasan. Menarik napas dari hidung, lidah menekan langit-langit (seperti mengucap huruf "d"), buang napas melalui mulut, lidah diturunkan untuk menghimpun energi dan mengirim oksigen ke otak</p> <p>3. Gerakan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan robot dan anak ayam • Gerakan berenang dan pinguin • Gerakan kincir angin dan naik tangga • Gerakan lenggang kangkung dan poco-poco Bali 	<p>Lokasi senam tetap di dalam kelas karena cuaca selalu mendung dan menghindari hujan.</p> <p>Pukul 15.30 senam dimulai dan senam selesai pada pukul 16.00.</p> <p>Murid-murid antusias dan bersemangat mengikuti senam.</p>

			tidur di lantai, murid menggunakan baju dan celana untuk mempermudah bergerak dan air putih	<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan Balet dan selamat datang • Gerakan searah dan silang <p>4. Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan bandul gravitasi • Gerakan belalai gajah • Gerakan mengaktifkan tangan • Gerakan kait relaks • Gerakan pasang telinga • Gerakan netralisir • Tepuk tangan senam 3 kali <p>Teriak Cerdas, Ceria, Sehat, Yes !</p>	
13	Tanggal: 10 Mar 2016 Pukul : 15.30 - 16.00	Intervensi	<p>1. Minum segelas air putih</p> <p>2. Pemanasan dan peregangan</p> <p>3. Inti</p> <p>4. Pendinginan</p> <p>(Materi lilin untuk menggambar langkah gerakan angka 8 tidur di lantai, murid menggunakan baju dan celana untuk mempermudah bergerak dan air</p>	<p>1. Minum segelas air putih terlebih dahulu untuk mempercepat energi ke otak</p> <p>2. Pemanasan dan peregangan diawali dengan pernapasan. Menarik napas dari hidung, lidah menekan langit-langit (seperti mengucap huruf "d"), buang napas melalui mulut, lidah diturunkan untuk menghimpun energi dan mengirim oksigen ke otak</p> <p>3. Gerakan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan robot dan anak ayam • Gerakan berenang dan pinguin • Gerakan kincir angin dan naik tangga • Gerakan lenggang kangkung dan poco-poco Bali • Gerakan Balet dan selamat datang • Gerakan searah dan silang <p>4. Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan bandul gravitasi • Gerakan belalai gajah • Gerakan mengaktifkan tangan • Gerakan kait relaks • Gerakan pasang telinga • Gerakan netralisir • Tepuk tangan senam 3 kali <p>Teriak Cerdas, Ceria, Sehat, Yes</p>	<p>Lokasi senam tetap di dalam kelas karena cuaca selalu mendung dan menghindari hujan.</p> <p>Pukul 15.30 senam dimulai dan senam selesai pada pukul 16.00.</p> <p>Murid-murid antusias dan bersemangat mengikuti senam.</p>

			putih	!	
1 4	<u>Tanggal:</u> 11 Mar 2016 <u>Pukul</u> : 15.30 - 16.00	Interve nsi	1. Minum segelas air putih 2. Pemanas an dan peregang an 3. Inti 4. Pendingina n (Materi lilin untuk mengga mbar langkah gerakan angka 8 tidur di lantai, m urid mengg unakan baju dan celana untuk memper mudah bergerak dan air putih	1. Minum segelas air putih terlebih dahulu untuk mempercepat energi ke otak 2. Pemanasan dan peregangan diawali dengan pernapasan. Menarik napas dari hidung, lidah menekan langit-langit (seperti mengucap huruf "d"), buang napas melalui mulut, lidah diturunkan untuk menghimpun energi dan mengirim oksigen ke otak 3. Gerakan Inti : • Gerakan robot dan anak ayam • Gerakan berenang dan penguin • Gerakan kincir angin dan naik tangga • Gerakan lenggang kangkung dan poco-poco Bali • Gerakan Balet dan selamat datang • Gerakan searah dan silang 4. Pendinginan : • Gerakan bandul gravitasi • Gerakan belalai gajah • Gerakan mengaktifkan tangan • Gerakan kait relaks • Gerakan pasang telinga • Gerakan netralisir • Tepuk tangan senam 3 kali Teriak Cerdas, Ceria, Sehat, Yes !	Lokasi senam tetap di dalam kelas karena cuaca selalu mendung dan menghindari hujan. Pukul 15.30 senam dimulai dan senam selesai pada pukul 16.00. Murid-murid antusias dan bersemangat mengikuti senam.
1 5	<u>Tanggal:</u> 21 Mar 2016 <u>Pukul</u> : 15.30 - 16.00	Interve nsi	1. Minum segelas air putih 2. Pemanas an dan peregang an 3. Inti 4. Pendingina	1. Minum segelas air putih terlebih dahulu untuk mempercepat energi ke otak 2. Pemanasan dan peregangan diawali dengan pernapasan. Menarik napas dari hidung, lidah menekan langit-langit (seperti mengucap huruf "d"), buang napas melalui mulut, lidah diturunkan untuk menghimpun energi dan mengirim oksigen ke	Lokasi senam tetap di dalam kelas karena cuaca selalu mendung dan menghindari hujan. Pukul 15.30 senam dimulai dan senam selesai pada pukul 16.00. Murid-murid antusias dan

			<p>n</p> <p>(Materi lilin untuk menggambar langkah gerakan angka 8 tidur di lantai, murid menggunakan baju dan celana untuk mempermudah bergerak dan air putih</p>	<p>otak</p> <p>3. Gerakan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan robot dan anak ayam • Gerakan berenang dan penguin • Gerakan kincir angin dan naik tangga • Gerakan lenggang kangkung dan poco-poco Bali • Gerakan Balet dan selamat datang • Gerakan searah dan silang <p>4. Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan bandul gravitasi • Gerakan belalai gajah • Gerakan mengaktifkan tangan • Gerakan kait relaks • Gerakan pasang telinga • Gerakan netralisir • Tepuk tangan senam 3 kali <p>Teriak Cerdas, Ceria, Sehat, Yes !</p>	<p>bersemangat mengikuti senam.</p>
16	<p>Tanggal: 22 Mar 2016</p> <p>Pukul : 15.30 - 16.00</p>	<p>Intervensi</p>	<p>1. Minum segelas air putih</p> <p>2. Pemanasan dan peregangan</p> <p>3. Inti</p> <p>4. Pendinginan</p> <p>(Materi lilin untuk menggambar langkah gerakan angka 8 tidur di lantai, murid</p>	<p>1. Minum segelas air putih terlebih dahulu untuk mempercepat energi ke otak</p> <p>2. Pemanasan dan peregangan diawali dengan pernapasan. Menarik napas dari hidung, lidah menekan langit-langit (seperti mengucap huruf "d"), buang napas melalui mulut, lidah diturunkan untuk menghimpun energi dan mengirim oksigen ke otak</p> <p>3. Gerakan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan robot dan anak ayam • Gerakan berenang dan penguin • Gerakan kincir angin dan naik tangga • Gerakan lenggang kangkung dan poco-poco Bali • Gerakan Balet dan selamat datang • Gerakan searah dan silang 	<p>Lokasi senam tetap di dalam kelas karena cuaca selalu mendung dan menghindari hujan.</p> <p>Pukul 15.30 senam dimulai dan senam selesai pada pukul 16.00.</p> <p>Murid-murid antusias dan bersemangat mengikuti senam.</p>

			menggunakan akan baju dan celana untuk mempermudah bergerak dan air putih	4. Pendinginan : <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan bandul gravitasi • Gerakan belalai gajah • Gerakan mengaktifkan tangan • Gerakan kait relaks • Gerakan pasang telinga • Gerakan netralisir • Tepuk tangan senam 3 kali Teriak Cerdas, Ceria, Sehat, Yes	
17	<u>Tanggal:</u> 28 Mar 2016 <u>Pukul</u> : 15.30 - 16.00	Intervensi	1. Minum segelas air putih 2. Pemanasan dan peregangan 3. Inti 4. Pendinginan (Materi lilin untuk menggambar langkah gerakan angka 8 tidur di lantai, murid menggunakan akan baju dan celana untuk mempermudah bergerak dan air putih	1. Minum segelas air putih terlebih dahulu untuk mempercepat energi ke otak 2. Pemanasan dan peregangan diawali dengan pernapasan. Menarik napas dari hidung, lidah menekan langit-langit (seperti mengucap huruf "d"), buang napas melalui mulut, lidah diturunkan untuk menghimpun energi dan mengirim oksigen ke otak 3. Gerakan Inti : <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan robot dan anak ayam • Gerakan berenang dan pinguin • Gerakan kincir angin dan naik tangga • Gerakan lenggang kangkung dan poco-poco Bali • Gerakan Balet dan selamat datang • Gerakan searah dan silang 4. Pendinginan : <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan bandul gravitasi • Gerakan belalai gajah • Gerakan mengaktifkan tangan • Gerakan kait relaks • Gerakan pasang telinga • Gerakan netralisir • Tepuk tangan senam 3 kali Teriak Cerdas, Ceria, Sehat, Yes	Lokasi senam tetap di dalam kelas karena cuaca selalu mendung dan menghindari hujan. Pukul 15.30 senam dimulai dan senam selesai pada pukul 16.00. Murid-murid antusias dan bersemangat mengikuti senam.
18	<u>Tanggal:</u> 4	Intervensi	1. Minum segelas air putih	1. Minum segelas air putih terlebih dahulu untuk mempercepat energi ke otak	Lokasi senam tetap di dalam kelas karena cuaca selalu

	<p>Apr 2016 <u>Pukul</u> : 15.30 - 16.00</p>		<p>2. Pemanasan dan peregangan 3. Inti 4. Pendinginan (Materi lilin untuk menggambar langkah gerakan angka 8 tidur di lantai, murid menggunakan baju dan celana untuk mempermudah bergerak dan air putih)</p>	<p>2. Pemanasan dan peregangan diawali dengan pernapasan. Menarik napas dari hidung, lidah menekan langit-langit (seperti mengucap huruf "d"), buang napas melalui mulut, lidah diturunkan untuk menghimpun energi dan mengirim oksigen ke otak 3. Gerakan Inti : <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan robot dan anak ayam • Gerakan berenang dan penguin • Gerakan kincir angin dan naik tangga • Gerakan lenggang kangkung dan poco-poco Bali • Gerakan Balet dan selamat datang • Gerakan searah dan silang 4. Pendinginan : <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan bandul gravitasi • Gerakan belalai gajah • Gerakan mengaktifkan tangan • Gerakan kait relaks • Gerakan pasang telinga • Gerakan netralisir • Tepuk tangan senam 3 kali Teriak Cerdas, Ceria, Sehat, Yes</p>	<p>mendung dan menghindari hujan. Pukul 15.30 senam dimulai dan senam selesai pada pukul 16.00. Murid-murid antusias dan bersemangat mengikuti senam.</p>
19	<p><u>Tanggal:</u> 5 Apr 2016 <u>Pukul</u> : 15.30 - 16.00</p>	<p>Intervensi</p>	<p>1. Minum segelas air putih 2. Pemanasan dan peregangan 3. Inti 4. Pendinginan (Materi lilin untuk menggambar langkah gerakan angka 8 tidur di lantai, murid menggunakan baju dan celana untuk mempermudah bergerak dan air putih)</p>	<p>1. Minum segelas air putih terlebih dahulu untuk mempercepat energi ke otak 2. Pemanasan dan peregangan diawali dengan pernapasan. Menarik napas dari hidung, lidah menekan langit-langit (seperti mengucap huruf "d"), buang napas melalui mulut, lidah diturunkan untuk menghimpun energi dan mengirim oksigen ke otak 3. Gerakan Inti : <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan robot dan anak ayam • Gerakan berenang dan penguin </p>	<p>Lokasi senam tetap di dalam kelas karena cuaca selalu mendung dan menghindari hujan. Pukul 15.30 senam dimulai dan senam selesai pada pukul 16.00. Murid-murid antusias dan bersemangat mengikuti senam.</p>

			<p>mbar langkah gerakan angka 8 tidur di lantai, murid menggunakan baju dan celana untuk mempermudah bergerak dan air putih</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan kincir angin dan naik tangga • Gerakan lenggang kangkung dan poco-poco Bali • Gerakan Balet dan selamat datang • Gerakan searah dan silang <p>4. Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan bandul gravitasi • Gerakan belalai gajah • Gerakan mengaktifkan tangan • Gerakan kait relaks • Gerakan pasang telinga • Gerakan netralisir • Tepuk tangan senam 3 kali <p>Teriak Cerdas, Ceria, Sehat, Yes</p>	
20	<p><u>Tanggal:</u> 6 Apr 2016 <u>Pukul</u> : 15.30 - 16.00</p>	Intensi	<p>1. Minum segelas air putih</p> <p>2. Pemanasan dan peregangan</p> <p>3. Inti</p> <p>4. Pendinginan</p> <p>(Materi lilin untuk menggambar langkah gerakan angka 8 tidur di lantai, murid menggunakan baju dan celana untuk mempermudah</p>	<p>1. Minum segelas air putih terlebih dahulu untuk mempercepat energi ke otak</p> <p>2. Pemanasan dan peregangan diawali dengan pernapasan. Menarik napas dari hidung, lidah menekan langit-langit (seperti mengucap huruf "d"), buang napas melalui mulut, lidah diturunkan untuk menghimpun energi dan mengirim oksigen ke otak</p> <p>3. Gerakan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan robot dan anak ayam • Gerakan berenang dan pinguin • Gerakan kincir angin dan naik tangga • Gerakan lenggang kangkung dan poco-poco Bali • Gerakan Balet dan selamat datang • Gerakan searah dan silang <p>4. Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan bandul gravitasi • Gerakan belalai gajah • Gerakan mengaktifkan tangan • Gerakan kait relaks 	<p>Lokasi senam tetap di dalam kelas karena cuaca selalu mendung dan menghindari hujan.</p> <p>Pukul 15.30 senam dimulai dan senam selesai pada pukul 16.00.</p> <p>Murid-murid terlihat bosan mengikuti senam.</p>

			<p>mudah bergerak dan air putih</p>	<ul style="list-style-type: none">• Gerakan pasang telinga• Gerakan netralisir• Tepuk tangan senam 3 kali <p>Teriak Cerdas, Ceria, Sehat, Yes!</p>	
--	--	--	-------------------------------------	--	--



RINCIAN GERAKAN PEMANASAN, INTI DAN PENDINGINAN

Pemanasan :

- **Saklar Otak**
Pada hitungan 1-4 jari tangan kiri memijat dibawah tulang selangka dan telapak tangan kanan menyentuh pusar dengan jari menunjuk ke bawah sambil berjalan di tempat. Pada hitungan 5-8 jari tangan kanan memijat dibawah tulang selangka dan telapak tangan kiri menyentuh pusar dengan jari menunjuk ke bawah sambil berjalan di tempat
- **Burung Hantu**
Pada hitungan ke1 dan ke3 tangan kiri memijat bahu kanan, kepala menoleh ke kanan sambil membuang napas dan mengeluarkan bunyi Huu.. Pada hitungan ke2 dan ke4 kepala kembali ke tengah dan menarik napas. Pada hitungan ke5 dan ke7 tangan kanan memijat bahu kiri, kepala menoleh ke kiri sambil membuang napas dan mengeluarkan bunyi Huu.. Pada hitungan ke6 dan ke8 kepala kembali ke tengah dan menarik napas.
- **Titik Positif**
Pada hitungan 1-4 masing-masing tangan menyentuh atas telinga dan kepala sedikit menunduk. Pada hitungan 5-8 masing-masing tangan menyentuh dahi dan kepala menghadap ke depan
- **Tombol Bumi**
Pada hitungan 1-2, 4, 7, jari telunjuk dan jari tengah tangan kiri menyentuh dagu dan jari lain ditekuk, tangan kanan menyentuh pusar dengan jari menunjuk ke bawah. Pada hitungan 3, 5-6, 8, jari telunjuk dan jari tengah tangan kanan menyentuh dagu dan jari lain ditekuk, tangan kiri menyentuh pusar dengan jari menunjuk ke bawah.
- **Kombinasi Marching dan Walking**
Pada hitungan 1-2, 5-6, jalan di tempat dimulai kaki kiri, tangan dikepal diayun ke arah dagu. Pada hitungan 3, 7, lutut kiri diangkat menyilang ke kanan, 2 tangan ditepuk di samping kanan, kepala dimiringkan ke kiri, mata melihat ke kanan. Pada hitungan 4, 8, lutut kanan diangkat menyilang ke kiri, 2 tangan ditepuk di samping kiri, kepala dimiringkan ke kanan, mata melihat ke kiri
- **Kombinasi jalan ke depan belakang jinjit**
Pada hitungan 1-2, jalan maju dimulai kaki kiri, tangan dikepal dan diayun ke dagu. Pada hitungan 2, kaki kanan menutup, 2 tangan dikepal di dada berhadapan. Pada hitungan 3-4, 2 kaki jinjit 2 kali, 2 tangan didorong lurus ke atas, kepala dibuka, mengucapkan Horee.. Pada hitungan 5-6 jalan mundur dimulai kaki kiri, tangan dikepal dan diayun ke dagu. Pada hitungan 6, kaki kanan menutup, 2 tangan dikepal di dada berhadapan. Pada hitungan 7-8, 2 lengan diangkat ke atas membentuk W mengucapkan Horee..
- **8 tidur**
Pada hitungan 1-4 pertama berjalan dimulai kaki kiri ke kanan membentuk bulatan, lengan ke atas dengan telapak tangan diatas

dibolak balik. Pada hitungan 5-8 pertama berjalan dimulai kaki kiri ke kanan membentuk bulatan, lengan ke atas dengan telapak tangan diatas dibolak balik. Pada hitungan 1-4 kedua berjalan dimulai kaki kanan ke kiri membentuk bulatan, lengan ke atas dengan telapak tangan diatas dibolak balik. Pada hitungan 5-8 kedua berjalan dimulai kaki kanan ke kiri membentuk bulatan, lengan ke atas dengan telapak tangan diatas dibolak balik.

- **Pasang Kuda-kuda**
Pada hitungan 1-3, 5-7, kaki kiri dibuka ke kiri, telapak kaki menghadap ke kiri, telapak kaki kanan menghadap ke depan, tangan kiri direntangkan di samping bahu ke atas 45 derajat, kepala menoleh ke kiri, tangan kanan di pinggang, dorong panggul ke kiri. Pada hitungan 4, panggul kembali ke semula, tangan kiri diturunkan ke paha depan. Pada hitungan 8, panggul kembali ke semula, kaki dan tangan ditutup. Pada hitungan 1-8 kedua, gerakan 1-8 pertama dilakukan pada kaki kanan
- **Pompa Betis**
Pada hitungan 1-3, 5-7, kaki kiri dibuka ke belakang, telapak kaki menapak, lutut kanan ditekuk, ke2 tangan mendorong ke depan sambil membuang napas. Pada hitungan 4, tumit jinjit, ambil napas. Pada hitungan 8 kaki ditutup. Pada hitungan 1-3, 5-7 kedua, kaki kanan dibuka ke belakang, telapak kaki menapak, lutut kiri ditekuk, ke2 tangan mendorong ke depan sambil membuang napas. Pada hitungan 4, tumit jinjit, ambil napas. Pada hitungan 8 kaki ditutup

Inti :

- **Gerakan robot dan anak ayam**
Pada hitungan 1-4 kaki melangkah maju 2 hitungan, mundur 2 hitungan di mulai kaki kiri diikuti gerakan tangan lurus disamping tubuh seperti robot. Pada hitungan 5-8 kaki kiri bergerak memutar ke kiri, pergelangan tangan dipinggang sambil mengepakkan siku seperti anak ayam. Diulang lagi. Kemudian dilakukan kembali dimulai kaki kanan dan diulang kembali
- **Gerakan berenang dan penguin**
Pada hitungan 1-4 kaki kiri maju 2 langkah, tangan seperti berenang gaya dada. Pada hitungan 5-6 kaki jalan di tempat, 2 tangan dari samping paha seperti berenang gaya punggung. Hitungan 6, kaki ditutup, tangan disamping paha, telapak tangan menghadap ke belakang. Hitungan 7-8, lutut ditekuk dan lengan ke samping seperti penguin. Diulang lagi. Kemudian dilakukan kembali dimulai kaki kanan dan diulang kembali
- **Gerakan kincir angin dan naik tangga**
Hitungan 1-4 kaki melangkah ke kiri dan kanan, tangan kiri membentuk 90derajat ke atas, tangan kanan membentuk 90derajat ke bawah, jari tangan dibuka dan lengan digerakkan ke atas dan ke bawah. Hitungan 5-8 lutut kiri kanan seperti naik tangga, tangan mengepal dan

mengayuh di atas lutut. Diulang lagi. Kemudian dilakukan kembali dimulai kaki kanan dan diulang kembali

- Gerakan lenggang kangkung
Menghadap depan dan kiri untuk kaki kiri serta depan dan kanan untuk kaki kanan. Hitungan 1-2, 5-6, lenggang kangkung tekuk lutut. Hitungan 3-4, 7-8, lenggang kangkung kaki lurus. Hitungan 1-2, 7-8, kaki kiri menghadap ke depan. Hitungan 3-4, 5-6, menghadap ke kiri. Hitungan 1-2, 7-8 kedua, kaki kanan menghadap ke depan. Hitungan 3-4, 5-6 kedua, menghadap ke kanan.
- Poco-poco Bali
Hitungan 1-8 pertama menghadap ke kiri. Hitungan 1-2, dua langkah ke kiri. Hitungan 3-4, dua langkah ke kanan. Hitungan 5-6, 1 langkah ke kiri kanan. Hitungan 7-8, dua langkah ke kiri. Hitungan 1-8 kedua menghadap ke kanan. Hitungan 1-2, dua langkah ke kanan. Hitungan 3-4, dua langkah ke kiri. Hitungan 5-6, 1 langkah ke kanan kiri. Hitungan 7-8, dua langkah ke kanan. Pinggul, tangan, mata seperti menari Bali
- Gerakan Balet
Hitungan 1,3 kaki kiri di tarik ke depan, ujung jari kaki lurus menyentuh lantai, tumit jinjit, tangan kanan ke depan sejajar kaki kiri, tangan kiri direntangkan ke samping kiri, tangan kanan ke depan. Hitungan 2,4 kaki kiri ditarik ke kiri, ke2 tangan ke arah kanan. Hitungan 5-8, gerakan sama dengan di atas menggunakan kaki kanan. Diulang lagi.
- Selamat datang
Hitungan 1-4 kaki dua langkah kiri kanan, tangan dari tengah dada ke samping membentuk W. Hitungan 5-8 kaki kiri di depan, tangan dari tengah dada ke atas membentuk V. Hitungan 1-8 kedua gerakan sama dimulai kaki kanan.
- Gerakan searah dan silang
Hitungan 1-4 maju sambil lempar kaki kiri dan tangan kiri. Hitungan 5-8 lutut kiri diangkat disentuh telapak tangan kanan. Hitungan 1-4 ke2, mundur, tumit kiri ke samping, tangan memompa dari dada, mata memandang kaki. Hitungan 5-8, kaki kanan dilipat ke belakang, tangan kiri direntang ke samping, telapak tangan kanan menyentuh mata kaki kiri. Ulangi 2x dimulai kaki kanan.

Pendinginan :

- Bandul gravitasi
Hitungan 1-2, kaki kiri disilang di depan kaki kanan, tangan lurus ke depan, membuang napas, badan bungkuk membentuk L. Hitungan 3-4, ayun tangan kiri ke kanan. Hitungan 5-7, tarik napas, kembali berdiri. Hitungan 8, kaki kiri dikembalikan ke kiri, tangan di samping badan. Ulangi lagi di mulai kaki kanan disilang di depan kaki kiri.

- **Belalai gajah**
Hitungan 1-8, kaki kiri dibuka, lengan kiri menempel di telinga kiri, lutut ditekuk, badan rileks. Hitungan 7-8 gerakkan lengan ke kanan membentuk 8 tidur. Hitungan 1-8 ke2 diulangi pada lengan kanan.
- **Mengaktifkan tangan**
Hitungan 1, kaki dibuka, luruskan tangan kiri ke atas samping telinga, tangan kanan memegang siku tangan kiri, tangan kiri didorong ke kiri, tangan kanan menahan tangan kiri. Hitungan 2, tangan kiri didorong ke kanan, tangan kanan menahan tangan kiri. Hitungan 3, tangan kiri didorong ke belakang, tangan kanan menahan tangan kiri. Hitungan 4, tangan kiri didorong ke depan, tangan kanan menahan tangan kiri. Hitungan 5-8, gerakan sama pada tangan kanan
- **Kait rileks**
Hitungan 1-2, kaki kiri menyilang di depan kaki kanan, tangan kiri di depan menyilang di atas tangan kanan, jari tangan saling berkait. Hitungan 3, ke2 tangan berkait dilipat didepan hidung. Hitungan 4, kaki kiri dikembalikan, tangan kembali ke samping. Hitungan 5-8, ulangi lagi dimulai kaki kanan menyilang di depan kaki kiri dan tangan kanan menyilang di atas tangan kiri, jari tangan saling berkait
- **Pasang telinga**
Hitungan 1-4, kaki dibuka selebar bahu, 2 tangan memijat pinggir telinga dari atas ke bawah dengan ibu jari di belakang telinga, siku di samping. Hitungan 5, pijat ke atas, badan dimiringkan ke kiri. Hitungan 6, pijat ke atas, badan kembali tengah. Hitungan 7, pijat dengan badan dimiringkan ke tengah. Hitungan 8 pijat, badan ke tengah
- **Netralisir**
Hitungan 1-2, tangan kanan dilipat di depan dada di bawah tangan kiri, tangan mengepal, gosokkan ujung kepalan di dada turun naik. Hitungan 3, lengan diangkat, kepalan tangan di depan bahu. Hitungan 4, kepalan tangan kanan kiri bersentuhan. Hitungan 5-8 ulangi gerakan dimulai tangan kiri dilipat di depan dada di dibawah tangan kanan
- **Pernapasan penutup**
Hitungan 1-4, tarik napas dari hidung, lidah menekan langit mulut. Hitungan 5-8, buang napas dari mulut, lidah diturunkan, kaki ditutup.

Manfaat Gerakan Senam Otak

Hal-hal penting yang harus dilakukan sebelum melakukan senam otak adalah :

1. Harus minum segelas air putih untuk mempercepat energi ke otak
2. Menggunakan pakaian dan sepatu olah raga yang nyaman

Manfaat minum air putih : Dennison (dalam Chelfia, 2008) mengatakan bahwa air merupakan pembawa energi listrik yang sangat baik. Dua per tiga tubuh manusia ($\pm 70\%$) terdiri dari air. Semua aksi listrik dan kimia dari otak dan sistem saraf pusat tergantung pada aliran arus listrik antara otak dan organ sensorik yang dimudahkan oleh air. Air dapat mengaktifkan otak untuk :

1. hubungan elektro kimiawi yang efisien antara otak dan sistem saraf
2. menyimpan dan menggunakan kembali informasi secara efisien

Manfaat air putih bagi kemampuan akademik :

1. dengan kecukupan air, semua kemampuan akademik meningkat
2. minum air sangat penting sebelum menghadapi tes atau kegiatan lain yang diperkirakan akan menimbulkan stres

Manfaat senam terhadap perilaku sikap tubuh :

1. konsentrasi meningkat karena kelelahan mental berkurang
2. kemampuan bergerak dan berpartisipasi meningkat
3. koordinasi mental dan fisik meningkat karena berbagai kesulitan akibat perubahan fisiologis berkurang
4. melepaskan stres, meningkatkan komunikasi dan ketrampilan sosial

Manfaat gerakan-gerakan Senam Otak adalah mengaktifkan otak, dengan perincian sebagai berikut:

1. Saklar Otak :
 - a. mengirim pesan dari bagian otak kanan ke sisi kiri tubuh dan sebaliknya
 - b. meningkatkan penerimaan oksigen
 - c. stimulasi arteri karotis untuk meningkatkan aliran darah ke otak
 - d. meningkatkan aliran energi elektromagnetik
 - e. meningkatkan kemampuan membaca
2. Burung Hantu :
 - a. menyeberangi “garis tengah pendengaran” sehingga meningkatkan kemampuan untuk mendengar suara sendiri, daya ingat jangka panjang dan pendek, berpikir dan bicara dalam hati, integrasi penglihatan dan pendengaran dengan gerakan ke seluruh tubuh
 - b. menghilangkan ketegangan ketika melakukan ketrampilan dengan jarak pandang dekat seperti membaca, menulis, hitungan matematika dan tugas komputer
3. Titik Positif :
 - a. merupakan pelepasan stres emosional dan merupakan titik keseimbangan neurovascular untuk meridian perut
 - b. membuat darah mengalir dari hipotalamus ke otak bagian depan yang berfungsi sebagai pikiran logis
4. Tombol Bumi :
 - a. kemampuan bekerja pada garis antara kiri dan kanan
 - b. konsentrasi
 - c. kemampuan melihat dekat, ke atas dan ke bawah

5. 8 Tidur :
 - a. mengatasi dan membantu penderita disleksia dan disgrafia parah
 - b. koordinasi mata dan kaki
 - c. mengenali dan membedakan simbol dan huruf
6. Pasang Kuda-Kuda :
 - a. pernapasan yang lebih baik
 - b. kesadaran ruang gerak
 - c. merelaksasi seluruh tubuh
 - d. penglihatan yang relaks
 - e. menghubungkan, menggerakkan dan menstabilkan dimensi tubuh atas-bawah, kiri-kanan, depan-belakang
7. Pompa Betis :
 - a. integrasi otak belakang dan otak depan
 - b. bicara ekspresif dan kemampuan bahasa
 - c. melatih naluri untuk menahan diri
8. Gerakan Silang :
 - a. integrasi kiri kanan
 - b. meningkatkan kemampuan untuk merasa terbuka dan mempelajari hal-hal baru
9. Luncuran Gravitasi :
 - a. keseimbangan dan koordinasi
 - b. meningkatkan perhatian penglihatan (integrasi otak belakang depan)
 - c. pernapasan lebih dalam dan energi meningkat
10. Gajah :
 - a. mendengarkan suara sendiri
 - b. kemampuan berbicara dalam hati dan berpikir
 - c. integrasi penglihatan, pendengaran dan gerakan seluruh tubuh

11. Mengaktifkan Tangan :

- a. mampu berbicara ekspresif dan berbahasa
- b. meningkatkan pernapasan
- c. koordinasi mata-tangan dan kemahiran menggunakan peralatan

12. Kait Relaks :

- a. pemusatan emosional
- b. meningkatkan perhatian
- c. melepaskan ketegangan emosi
- d. mengurangi kesulitan belajar

13. Pasang Telinga :

- a. mendengarkan suara sendiri
- b. ingatan jangka pendek
- c. ketrampilan bicara dalam hati dan berpikir
- d. kebugaran fisik dan mental meningkat
- e. mendengar dengan kedua telinga bersama
- f. menyaring suara yang mengganggu dari yang perlu didengar

Kombinasi gerakan senam :

1. gerakan Robot dan Anak Ayam
2. gerakan Berenang dan Pinguin
3. gerakan Kincir Angin dan Naik Tangga
4. gerakan Lenggang Kangkung dan Poco-Poco Bali
5. gerakan Balet, Selamat Datang dan Hore

Manfaat dari kombinasi kelima gerakan diatas adalah untuk melatih perkembangan motorik yang berkaitan dengan pengaturan sirkulasi darah dan pernapasan serta merangsang memori gerak.

SURAT PERNYATAAN RATER

Penelitian yang dilaksanakan oleh Ludia Swastika Rumengan ini berada di bawah bimbingan ibu dosen Dra. Emiliana Primastuti MSi dan Cicilia Tanti Utami MA dan atas sepengetahuan Industri Program Magister Profesi Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Februari 2016 sampai dengan 13 April 2016 dengan keterangan sebagai berikut :

Pengambilan data : 8 Februari 2016 dan 13 April 2016.

Dalam penelitian ini, rater memiliki hak-hak dan kewajiban yang disepakati bersama dengan peneliti. Adapun hak-hak yang disepakati bersama antara peneliti dan rater adalah :

1. Rater berhak menentukan pendapatnya dalam pengisian skala konsentrasi

Adapun kewajiban-kewajiban yang harus dipatuhi oleh rater yang berhubungan dengan jalannya penelitian adalah :

1. Rater wajib menjaga kerahasiaan identitas pribadi subjek penelitian
2. Rater wajib mengisi skala konsentrasi sesuai dengan panduan yang ada

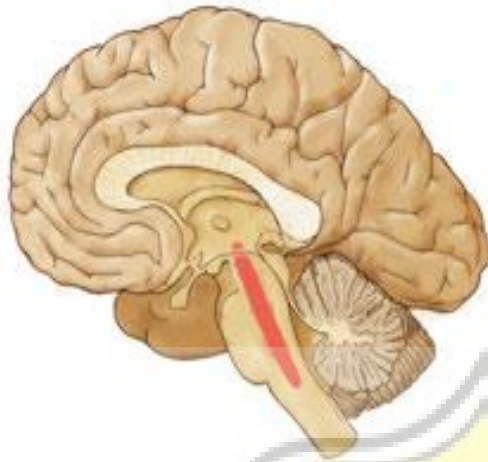
Setelah membaca keterangan di atas, maka saya menyatakan bersedia berpartisipasi sebagai rater dalam penelitian ini.

Semarang, 3 Februari 2016

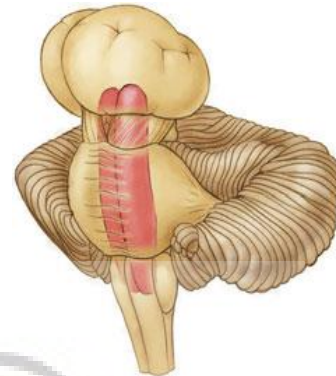
Yang menyatakan,

()

Rater



Otak Besar



Otak Kecil

Garis merah : (Konsentrasi) Reticular formation di Batang Otak



Informed Consent Kelompok Kontrol

Penelitian dan senam otak dilaksanakan oleh Ludia Swastika Rumengan, SPsi. Dibawah bimbingan Dra. Emiliana Primastuti MSi dan Cicilia Tanti Utami MA dan atas sepengetahuan Industri Program Magister Profesi Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.

Pengambilan data penelitian akan dilaksanakan pada tanggal 4 Februari 2016 sampai 15 April 2016. Senam otak akan dilaksanakan pada tanggal 18 April 2016 sampai 23 Mei 2016. Waktu yang dibutuhkan senam otak / pertemuan : \pm 30-60 menit/pertemuan

Selama : 20 kali

Tempat : Sekolah

Waktu : 15.30 di luar jam pelajaran

Adapun prosedur pelaksanaan senam adalah sebagai berikut :

1. Pertemuan 1-4 digunakan untuk pemberian intervensi senam otak selama 60 menit.
2. Pertemuan 5-20 digunakan untuk pemberian intervensi senam otak selama 30 menit.

Adapun resiko yang mungkin dihadapi sebagai dampak dari senam otak adalah :

Keberhasilan senam ini akan berdampak pada meningkatnya konsentrasi pada anak. Sedangkan resiko penelitian akan berdampak pada berkurangnya waktu bermain anak.

Peneliti menyatakan bersedia bertanggung jawab atas resiko fisik, psikologis, sosial dan finansial yang timbul sebagai dampak dari proses penelitian dan senam yang dilakukan atas sepengetahuan pihak institusi dalam rangka mengembalikan kondisi klien ke keadaan semula .

Bila ada hal-hal yang kurang jelas mengenai proses senam otak, dapat menghubungi Ludia Swastika Rumengan, SPsi. No. Hp 08125598020. Semua data tanpa Paksaan. Bila dirasa ada ketidakcocokan, dapat menarik diri dari kegiatan ini tanpa dikenakan penalty.

Setelah membaca keterangan diatas maka, saya orang tua dari **DEWANGGA IMANUWAR SAPUTRA** menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan senam otak .

Semarang, Februari 2016

Menyetujui

()

Informed Consent Kelompok Eksperimen

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap peningkatan konsentrasi pada murid taman kanak-kanak.

Dilaksanakan oleh Ludia Swastika Rumengan, SPsi. Dibawah bimbingan Dra. Emiliana Primastuti MSi dan Cicilia Tanti Utami MA dan atas sepengetahuan Industri Program Magister Profesi Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.

Penelitian akan dilaksanakan pada tanggal 4 Februari 2016 sampai 15 April 2016. Waktu yang dibutuhkan / pertemuan : \pm 30-60menit/pertemuan

Selama : 20 kali

Tempat : Sekolah

Waktu : 15.30 di luar jam pelajaran

Adapun prosedur pelaksanaan penelitiannya adalah sebagai berikut :

1. Pertemuan 1-4 digunakan untuk pemberian intervensi senam otak selama 60 menit.
2. Pertemuan 5-20 digunakan untuk pemberian intervensi senam otak selama 30 menit.

Adapun resiko yang mungkin dihadapi sebagai dampak dari penelitian adalah :

Keberhasilan penelitian ini akan berdampak pada meningkatnya konsentrasi pada anak. Sedangkan resiko penelitian ini akan berdampak pada berkurangnya waktu bermain anak.

Peneliti menyatakan bersedia bertanggung jawab atas resiko fisik, psikologis, sosial dan finansial yang timbul sebagai dampak dari proses penelitian yang dilakukan atas sepengetahuan pihak institusi dalam rangka mengembalikan kondisi klien ke keadaan semula .

Bila ada hal-hal yang kurang jelas mengenai proses penelitian, dapat menghubungi Ludia Swastika Rumengan, SPsi. No. Hp 08125598020. Semua data tanpa Paksaan. Bila dirasa ada ketidakcocokan, dapat menarik diri dari kegiatan penelitian tanpa dikenakan penalty.

Setelah membaca keterangan diatas maka, saya orang tua dari **KIRANA CHERRY SAPUTRA** menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan .

Semarang, Februari 2016
Menyetujui

()