

LAPORAN PENELITIAN SENI

MANDIRI

**PELATIHAN TEATER SEBAGAI MEDIA TERAPI  
ANAK-ANAK YAYASAN SAYAP IBU YOGYAKARTA**



Oleh :  
Silvia Anggreni Purba, MSn

Nomor Kontrak:  
1938/K.14.11.1/PL/2014

Kepada  
LEMBAGA PENELITIAN  
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA  
NOVEMBER 2014

## HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN HASIL PENELITIAN SENI

---

1. Judul Penelitian : **Pelatihan Teater sebagai Media Terapi Anak-anak Yayasan Sayap Ibu Yogyakarta**
2. Bidang Ilmu Penelitian : Ilmu Teater
3. Ketua Peneliti
- a. Nama : Silvia Anggreni Purba
  - b. Jenis Kelamin : Perempuan
  - c. NIP : 198206272008122001
  - d. Pangkat/Golongan : Penata Muda Tingkat I / IIIb
  - e. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
  - f. Fakultas/Jurusan : Fakultas Seni Pertunjukan/Teater
4. Jumlah Tim Peneliti Seni : -
5. Lokasi Penelitian : SLB G Daya Ananda Yayasan Sayap Ibu.  
Desa Kadirojo, Purwomartani, Kalasan, Sleman,  
Yogyakarta
6. Bila Penelitian merupakan kerjasama kelembagaan
- a. Nama Instansi : -
  - b. Alamat : -
7. Waktu Penelitian Seni : 5 bulan
8. Biaya : Rp 7.000.000,-

Yogyakarta, 28 November 2014

Mengetahui  
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan

Peneliti,

Prof. Dr. I Wayan Dana, S.S.T., M. Hum  
NIP. 195603081979031001

Silvia Anggreni Purba, MSn  
NIP. 198206272008122001

Menyetujui:  
Ketua Lembaga Penelitian ISI Yogyakarta

Dr. Sunarto, M.Hum  
NIP. 195707091985031004

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan kebaikannya penulis dapat menyelesaikan Penelitian Mandiri Dosen Muda dalam bentuk Laporan Penelitian dengan judul:

### **PELATIHAN TEATER SEBAGAI MEDIA TERAPI ANAK-ANAK YAYASAN SAYAP IBU YOGYAKARTA**

Penelitian ini merupakan cara untuk mengaplikasikan ilmu Teater kepada masyarakat khususnya Anak-anak Berkebutuhan Khusus (ABK) melalui pelatihan teater di SLB G Daya Ananda Yayasan Sayap Ibu Yogyakarta.

Penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian dosen muda ini, ucapan terima kasih yang tulus disampaikan kepada Dekan Fakultas Seni Pertunjukan Prof. Dr. I Wayan Dana, S.S.T. M.Hum dan Ketua Lembaga Penelitian ISI Yogyakarta Dr. Sunarto, M. Hum, yang telah memberikan peluang, ruang dan mendukung proses kreatif kepada penulis untuk melakukan penelitian melalui Lembaga Penelitian ISI Yogyakarta, kepada Dr. Nur Sahid, M. Hum dan Dr. Junaedi selaku reviewer penelitian untuk memperlengkapi, memberikan kritik dan masukan yang bermanfaat bagi penelitian ini.

Tidak lupa penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada Kepala Sekolah SLB G Daya Ananda YSI Bapak Drs. Supriyanto dan guru-guru, serta anak-anak yang bersekolah di SLB G Daya Ananda YSI yaitu; Arby, Jito, Bimo, Nono, Inu, Rina, Nana, Sulis, Galih, Dicky, Yuli, Feri yang setia membantu mendokumentasikan, serta semua adik-adik yang tidak terlibat secara langsung namun memberikan sambutan yang hangat selama melakukan kegiatan di SLB.

Penulis berharap melalui penelitian ini dapat memberikan dorongan bagi mahasiswa dan dosen untuk menggali ilmu teater dan mengaplikasikannya ke masyarakat khususnya untuk kepentingan anak-anak disabilitas.

Yogyakarta, 28 November 2014

Silvia Anggreni Purba

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
ABSTRAK.....	v
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tinjauan Pustaka .....	3
D. Kontribusi Penelitian.....	9
E. Metode Penelitian.....	9
a. Tempat.....	9
b. Pelaku.....	10
c. Aktivitas.....	10
d. Prosedur Pelaksanaan.....	15
BAB II HASIL PENELITIAN .....	17
BAB III KESIMPULAN .....	27
DAFTAR PUSTAKA.....	30
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	31

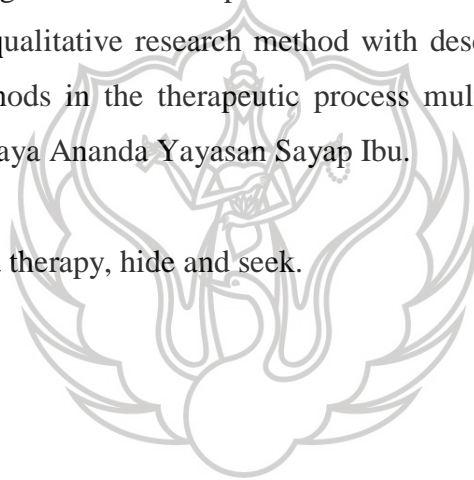
## ABSTRACT

The Theatre Training as Therapy Media for Children of Yayasan Sayap Ibu Yogyakarta using Mimicking and Hide and Seek games material as a training method. Since 1920 dan 1960, in the developed countries such as Britain and the United States theater as a medium of therapy has evolved with the term psychodrama and drama therapy. This study focuses on drama therapy as a theater activity that can be used for therapy.

Activities are trained for this research is to physical activity, such as lifting hands, feet movement, movement with vocal. There are none of activity to read or write. This study use motion and song to facilitate the process of memorizing.

This study used a qualitative research method with descriptive analysis to report the theater training methods in the therapeutic process multiple disabled children in special schools SLB G Daya Ananda Yayasan Sayap Ibu.

Keywords: games, drama therapy, hide and seek.



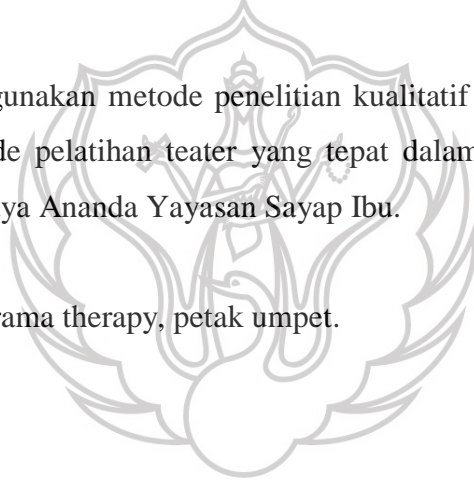
## ABSTRAK

Pelatihan Teater sebagai Media Terapi Anak-anak Yayasan Sayap Ibu Yogyakarta menggunakan materi Permainan Meniru dan Petak Umpet sebagai metode pelatihan. Di negara maju seperti Inggris dan Amerika Serikat penggunaan teater sebagai media terapi telah berkembang sejak tahun 1920 dan 1960 dengan istilah *psychodrama* dan *drama therapy*. Penelitian ini berfokus pada *drama therapy* sebagai sebuah aktivitas teater yang dapat digunakan untuk melakukan terapi.

Aktivitas yang dilatih selama penelitian ini lebih kepada aktivitas fisik, seperti mengangkat tangan, menggerakkan kaki, mengeluarkan bunyi sambil bergerak. Tidak ada aktivitas membaca atau menulis. Untuk memudahkan proses menghafal maka dibuatlah gerak dan lagu.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa deskriptif untuk melaporkan metode pelatihan teater yang tepat dalam proses terapi anak-anak cacat ganda di SLB G Daya Ananda Yayasan Sayap Ibu.

Keywords: permainan, drama therapy, petak umpet.



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Teater untuk masyarakat. Kondisi sosial masyarakat menjadi sumber inspirasi bagi penulis drama sejak akhir abad sembilan belas awal abad dua puluh. Panggung tidak lagi menceritakan dunia ilusi dan kehidupan kerajaan yang jauh dari sosial masyarakat. Merujuk pada manifesto Victor Hugo (via Evans:1989,14) menyatakan bahwa panggung merepresentasikan kehidupan dan dinamikanya, sehingga bebas untuk menampilkan apapun dengan segala bentuk pemanggungannya.

Filosofi, bentuk pemanggungan, naskah drama selalu menjadi bahan yang menarik untuk dianalisis dan dikaitkan dengan situasi yang berkembang di masyarakat. Ada faktor lain yang sebenarnya berperan secara langsung agar teater menjadi bagian dari masyarakat yaitu, menggunakan pelatihan teater sebagai media terapi. Masyarakat yang dimaksud adalah anak-anak berkebutuhan khusus.

Drama sudah menjadi alat terapi sejak tahun 1895 saat Freud dan Breuer menggunakan katarsis sebagai metode perawatan pasien yang memiliki gangguan kejiwaan. Metode ini lebih kepada penggalan emosi-emosi yang terpendam di alam bawah sadar. Titik beratnya adalah sisi psikisnya, lebih dikenal dengan istilah psikoanalisis.

Perkembangan berikutnya adalah *psychodrama* yang digagas oleh Jacob Levy Moreno awal tahun 1920 yang melakukan teater eksperimental dengan teknik improvisasi yang spontan (Tahar, Kellermann:1997, 26) dan *drama therapy* yang menggunakan teknik-teknik pelatihan dari metode yang dikembangkan Stanislavsky, Brecht, dan lain-lain.

Pelatihan teater sebagai media terapi memang bukan hal yang baru di dunia psikiatri, namun yang menjadi pokok bahasan adalah menemukan metode yang tepat bagi anak-anak Yayasan Sayap Ibu Yogyakarta. Panti Asuhan Sayap Ibu berlokasi di daerah Desa Kadirojo, Purwomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta. Panti ini dikhususkan bagi anak-anak yatim piatu yang memiliki cacat ganda. Fasilitas di panti tersebut cukup memadai, disana terdapat arena bermain, kolam renang untuk terapi, bangsal khusus bagi anak-anak yang hiperaktif, dan sebuah SLB. Penelitian ini akan dititikberatkan pada anak-anak di SLB G Daya Ananda di bawah naungan Yayasan Sayap Ibu. Seni menjadi kurikulum di SLB khususnya seni tari, musik, dan lukis. Gagasan bahwa teater telah dipakai sebagai salah satu metode terapi sejak jaman Aristoteles kemudian berkembang di tahun 1900-an di wilayah Eropa dan Amerika, menjadi sebuah harapan bahwa Pelatihan Teater memungkinkan untuk dilakukan terhadap anak-anak Yayasan Sayap Ibu.





Foto anak-anak Yayasan Sayap Ibu. (Dok: D Julianc Mandala, 2014)

## **B. Rumusan Masalah**

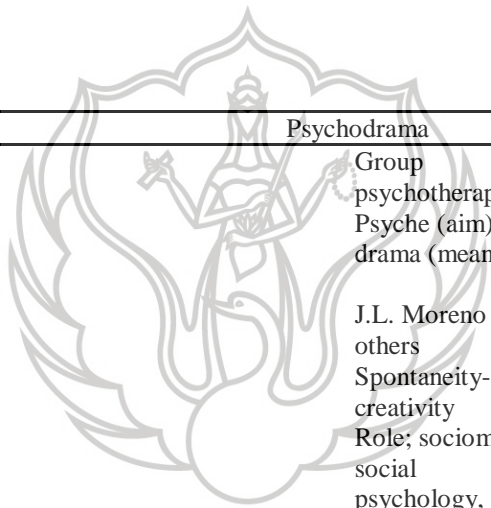
- a. Bagaimana mengaplikasikan metode pelatihan teater sebagai media terapi anak-anak SLB G Day Ananda Yayasan Sayap Ibu?
- b. Adakah dampak pelatihan teater terhadap kondisi emosional anak-anak SLB G Day Ananda Yayasan Sayap Ibu?

## **C. Tinjauan Pustaka**

*The Arts in Psychotherapy*, Vol. 23, No, 1, pp, 27-36, 1996. *PSYCHODRAMA AND DRAMA THERAPY: A COMPARISON*, tulisan Efrat Kedem-Tahar and Peter Felix Kellermann. Titik berat tulisan ini adalah studi banding dua terminologi antara *psychodrama* dan *drama therapy*, yang memiliki perbedaan signifikan dalam wilayah

metode yang dijalankan dan pengertian terminologinya. Studi komparasi dalam jurnal ini memberikan kepastian kepada penulis untuk menitikberatkan pada bentuk *drama therapy*, karena fokus dari penelitian ini adalah fungsi pelatihan teater yang dapat digunakan sebagai media terapi. Berbeda dengan psychodrama yang lebih kepada aspek psikologis, dan teater atau drama menjadi bagian dari metode terapi yang dijalankan.

Tabel komparasi Efrat Kedem-Tahar and Peter Felix Kellermann



	Psychodrama	Drama Therapy
Definition	Group psychotherapy Psyche (aim) drama (means)	Expressive art therapy Drama (aim) psyche (means)
Theory	J.L. Moreno and others Spontaneity-creativity Role; sociometry, social psychology, object relations theory, behavioral learning	No one “founder” Theatre theory Anthropology and ritual Role and play therapy Expression Jungian psychology
Aims	Therapeutic Self-awareness Involvement	Aesthetic Expression Distance
Therapeutic Factors	Catharsis Tele Action-insight As-if Magic	Play Improvisation Distancing Rituals Group work

Practice	Clear structure Imagination and reality Cognitive Integration Focus on Individual Specific techniques	Unclear structure Imagination, myth No processing Focus on group No specific techniques
Target population	Conflicts Life Crises Psychological minded	Developmental deficiencies, handicapped, retarded
Therapist functions	Analyst, producer, therapist, group leader	Dramaturg, teacher, artist, shaman

Drama/teater sangat fleksibel menjadi bagian dari permainan, terutama berkaitan dengan aktivitas fisik. Pelatihan ini juga akan dilakukan dalam kelompok bukan individu. Bukan terapi mental yang dikejar namun tentang melatih fisik dengan cara yang menyenangkan demi kestabilan emosi dan agar anak-anak dapat fokus. Tulisan ini menjadi landasan teori tentang pengertian dan substansi drama therapy, yang dinilai sejalan dengan tujuan penelitian beserta metode yang digunakan.

*Improvisation*, 1974, tulisan John Hodgson dan Ernest Richards. Buku ini menjelaskan tentang pengertian, tujuan dan teknik improvisasi. Improvisasi menjadi salah satu rujukan untuk metode pelatihan yang akan diujicobakan kepada anak-anak SLB G Daya Ananda Yayasan Sayap Ibu, sehingga penting untuk memahami teknik ini untuk diaplikasikan di lapangan.

*Catharsis in Healing, Ritual, and Drama*, 1979, tulisan T.J Scheff. Buku ini menjabarkan tentang hubungan antara proses penyembuhan dalam kondisi katarsis, teori baru tentang katarsis yang berkorelasi dengan kegiatan ritual, hubungan antara emosi dan drama. Bagian dalam buku ini yang menjelaskan tentang pengertian emosi menjadi referensi untuk memahami kondisi emosional anak-anak yang labil dan bagaimana teater/drama dapat merangsang emosi anak-anak menjadi lebih stabil.

*Memahami Anak Berkebutuhan Khusus*, 2014, tulisan Jenny Thompson. Buku ini memberikan wacana tentang Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), tentang hukum berkaitan ABK dan pendidikan ABK, identifikasi ABK berupa; ADHD, Disleksia, Dispraksia, Autisme, gangguan pendengaran, gangguan penglihatan, gangguan sosial, emosional dan perilaku. Buku ini berdasarkan pengalaman dan sistem pendidikan yang berlaku di Inggris namun membantu penulis untuk mengetahui dan memahami ciri serta karakter ABK.

*Kiat Sukses Mengasuh Anak Berkebutuhan Khusus*, 2013, yang ditulis oleh Ratri Putri Pratiwi dan Afin Murtiningsih. Buku ini didalamnya mengulas tentang pendidikan ABK yang berpijak dari Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional khususnya pasal 5 ayat (2) bahwa warga negara yang memiliki kelainan fisik, emosional, mental, intelektual, dan/atau sosial berhak memperoleh pendidikan khusus dan pada pasal 32 ayat (1) bahwa pendidikan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental, sosial, dan/atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa. Buku ini juga merujuk

pada tulisan Meimulyani,dkk tentang definisi ABK sebagai anak yang memiliki hambatan belajar dan hambatan perkembangan. Anak-anak yang mengalami kekurangan fisik masuk dalam kategori ABK. Kekurangan fisik yang dimiliki menyebabkan mereka terhambat dalam proses berinteraksi dengan lingkungan.

Garis besar buku ini memberikan pemahaman tentang ABK baik secara fisik dan psikis. Pengetahuan lebih dalam tentang kelainan yang diderita anak dapat membantu orang-orang yang terlibat aktif baik orang tua, pendidik, praktisi, untuk menentukan pengasuhan dan tindakan memenuhi kebutuhan pendidikan ABK.

*Cara Memahami & Mendidik Anak Berkebutuhan Khusus*, 2012, Hargio Santoso.

ABK memiliki hak yang sama dengan anak biasa lainnya berdasarkan deklarasi hak asasi manusia penyandang cacat yang meliputi:

- a. Hak untuk mendidik dirinya (The Right to Educated Oneself)
- b. Hak untuk pekerjaan dan profesi ( The Right to Occupation or Profession)
- c. Hak untuk memelihara kesehatan dan fisik secara baik (The Right to Maintain Health and Physical Well Being)
- d. Hak untuk hidup mandiri (The Right to Independent Living)
- e. Hak untuk kasih sayang (Right to Love) (Santoso: 2012, 4-5)

Oleh karena itu ABK berhak memperoleh Pendidikan Luar Biasa (PLB). Santoso menjelaskan perkembangan PLB yang awalnya *segregasi* yaitu pendidikan yang lebih melihat anak dari segi kecacatan (*labeling*) menuju pendidikan yang adaptif. Pembelajaran adaptif merupakan pembelajaran biasa yang dimodifikasi dan dirancang sedemikian rupa sehingga dapat dipelajari, dilaksanakan dan diadaptasikan

sesuai dengan karakteristik masing-masing kelainan anak sehingga memenuhi kebutuhan pendidikan ABK (ibid, 13).

Pelatihan teater diharapkan dapat menjadi salah satu bagian dari pendidikan yang adaptif walaupun saat pelaksanaan penelitian ini termasuk dalam kegiatan yang ekstrakurikuler. Berita yang cukup menggembirakan adalah dengan berlakunya kurikulum 2013, teater menjadi bagian dari pelajaran pendidikan ABK.

*Misteri Otak Kanan Manusia*, 2012, yang ditulis oleh Daniel H. Pink. Buku ini menggambarkan perubahan drastis soal dominasi otak kiri dalam keberadaan manusia dengan pendapat bahwa saat ini kehidupan manusia tidak hanya dikendalikan berdasarkan ilmu analitis, intelegensi, dan kemampuan berkata-kata. Terobosan perubahan paradig superioritas otak kiri diajukan oleh Roger W. Sperry, beliau menjelaskan bahwa otak kanan yang dianggap minor atau subordinat, yang sebelumnya dianggap buta huruf atau cacat mental dan dikira sebagian orang sebagai kondisi tidak sadar, pada kenyataannya ditemukan sebagai otak yang superior dalam mengerjakan tugas mental tertentu (via Pink: 2012,28)

Anak-anak SLB G Daya Ananda YSI, sebagian besar mengalami cacat tuna grahita. Masuk akal jika memberikan motivasi dan pembelajaran yang mengaktifkan fungsi otak kanan mereka. Hal tersebut sudah diupayakan oleh pihak sekolah dengan adanya kelas ketrampilan dan menari. Pelatihan teater akan menjadi poin lain yang diharapkan dapat mengembangkan minat, bakat, dan potensi anak.

#### **D. Kontribusi Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi kondisi emosional anak-anak SLB G Daya Ananda YSI. Kedua, teater sebagai ilmu dapat diterapkan menjawab kebutuhan masyarakat, terutama dalam hal mengaplikasikan pelatihan teater terhadap anak-anak berkebutuhan khusus.

#### **E. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Penelitian ini merupakan penelitian perdana, belum pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Di Indonesia belum banyak peneliti yang menulis tentang pelatihan teater dan kebutuhan anak-anak berkebutuhan khusus (ABK). Riset *indepth* dibutuhkan selama penelitian berlangsung. Laporan akan dituliskan secara analisis deskriptif. Fokus penelitian akan didasarkan pada situasi sosial yang meliputi aspek tempat (*place*), pelaku (*pelaku*), dan aktivitas (*activity*) (Sugiyono:2014, 285)

##### **a. Tempat**

Penelitian ini dilaksanakan di SLB G Daya Ananda Yayasan Sayap Ibu (YSI), beralamat di Desa Kadirojo, Purwomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta. Pelatihan dilakukan di dalam dan di luar ruangan kelas. Pihak sekolah memfasilitasi ruangan tanpa meja dan kursi agar sesuai dengan kebutuhan latihan yang bersifat fisik.

## **b. Pelaku**

Peneliti adalah peneliti utama yang dibantu oleh empat orang mahasiswa Jurusan Teater semester tiga. Para mahasiswa/i tersebut merupakan mahasiswa yang sudah memiliki bekal kemampuan dasar pelatihan teater. Mereka sudah mampu mengaplikasikan pelatihan tersebut dalam sejumlah pementasan. Berdasarkan alasan tersebut diharapkan para mahasiswa tidak hanya mampu bertindak sebagai pengguna ilmu namun juga mampu membagikan ilmu yang dimiliki kepada anak-anak SLB G Daya Ananda YSI.

Proses pelatihan ini melibatkan anak-anak yang berusia 13-18 tahun. Sebagian dari mereka adalah anak-anak yatim piatu, tetapi semuanya menderita cacat ganda. Cacat yang diderita adalah rendahnya tingkat intelegualitas, dan disertai cacat ganda mereka yang berbeda-beda. Ada yang bisu, tuli, lumpuh karena polio, tuna grahita, dan lain-lain.

## **c. Aktivitas**

Pelatihan teater dilaksanakan satu minggu sekali setiap hari Sabtu selesai anak-anak istirahat makan, dan diselenggarakan selama satu jam. Mereka akan dibagi dalam grup-grup. Rencana awal, pelatihan akan dilakukan bersama seluruh anak-anak SLB. Kenyataan di lapangan yang dilibatkan hanya bagi anak-anak yang tertarik untuk ikut berlatih.

Latihan dilakukan dalam tiga tahapan yaitu; pemanasan, inti, dan akhir. Tahapan tersebut masuk dalam rencana metode pelatihan yang dibuat sebagai berikut:



## **Rancangan Metode Pelatihan 1**

Durasi : 60 menit

Materi : Menirukan

Metode : Demonstrasi, Repetisi, Permainan

### **Pemanasan**

Kegiatan:

1. Berhitung 1, 2, 3 sd 10. Fokus pada artikulasi, maksimal bentuk mulut/bibir, power suara. (didemonstrasikan oleh mentor dan diawasi oleh kakak-kakak pembimbing). Kegiatan ini dilakukan berulang sampai 5 kali.
2. Berhitung 1 sd 10, dengan menggerakkan tangan ke atas, ke samping, ke bawah. Dilakukan sebanyak 5 kali.
3. A, i, u, e, o. Fokus pada artikulasi dan power. Diulang 5 kali .
4. A,i, u, e,o dengan menggerakkan kaki kanan dan kiri bergantian. Diulang 5 kali.

Catatan: Kegiatan pemanasan bisa dipilih antara 1&2, atau 3&4.

Break

Ambil nafas dan dikeluarkan dengan berteriak “hah”, diulang 5 kali. Menggerakkan seluruh tubuh dengan bebas tanpa suara.

### **Utama**

Kegiatan:

- Suasana santai, tubuh tidak tegang, dan tanpa suara. Memberikan aba-aba untuk anak-anak agar mereka bisa diam tanpa suara. Mentor memberi *order* untuk melihat dan mengamati gerakan yang didemonstrasikan oleh kakak-kakak pembimbing.
- Satu orang kakak pembimbing membuat gerakan lalu ditirukan oleh adik-adik. Setiap gerakan diulang oleh kakak pembimbing 5 kali, lalu ditirukan dan diulang kembali sebanyak 5 kali.
- Gerakan yang dilakukan adalah mimik wajah yang menggambarkan emosi sedih, gembira, datar, dan terkejut.

### **Akhir**

Kegiatan:

Relaksasi, ambil nafas dan dikeluarkan dengan berteriak “hah”. Diam sebentar (hening) dengan menutup mata selama 5 hitungan.

### **Rancangan Metode Pelatihan 2**

Durasi : 60 menit

Materi : Menirukan

Metode : Bermain cermin, repetisi

### **Pemanasan**

Kegiatan:

1. Berhitung 1, 2, 3 sd 10. Fokus pada artikulasi, maksimal bentuk mulut/bibir, power suara. (didemonstrasikan oleh mentor dan diawasi oleh kakak-kakak pembimbing). Kegiatan ini dilakukan berulang sampai 5 kali.
2. Berhitung 1 sd 10, dengan menggerakkan tangan ke atas, ke samping, ke bawah. Dilakukan sebanyak 5 kali.
3. A, i, u, e, o. Fokus pada artikulasi dan power. Diulang sebanyak 5 kali.
4. A,i, u, e,o dengan menggerakkan kaki kanan dan kiri bergantian. Diulang 5 kali.

Catatan: Kegiatan pemanasan bisa dipilih antara 1&2, atau 3&4.

Break

Ambil nafas dan dikeluarkan dengan berteriak “hah”, diulang 5 kali. Menggerakkan seluruh tubuh dengan bebas tanpa suara.

**Utama**

Kegiatan:

Berpasangan. A mengamati gerakan B dan menirukan, lalu sebaliknya B mengamati gerakan A dan menirukan. Gerakan dilakukan dari posisi diam kemudian berpindah tempat. Dari menirukan gerakan ditambah dengan menirukan ekspresi wajah. Mendorong anak-anak untuk membuat gesture mulai dari posisi berdiri, setengah berdiri, sampai posisi di bawah.

Fokus kegiatan adalah:

1. Sejauh mana anak-anak mampu menirukan dengan cepat.

2. Mengajak untuk mengeksplorasi gerakan bagian-bagian tubuh yang mungkin selama ini jarang digerakkan.
3. Melatih keseimbangan tubuh.

### **Akhir**

Kegiatan:

Relaksasi, ambil nafas dan dikeluarkan dengan berteriak “hah”. Diam sebentar (hening) dengan menutup mata selama 5 hitungan.

### **Rancangan Metode Pelatihan 3**

Durasi : 60 menit

Materi : Permainan petak umpet

Metode : Berhitung, nyanyian, gerak tari sederhana

### **Pemanasan**

Kegiatan:

1. Membentuk lingkaran dan mulai bermain panjang pendek dengan tangan. Menguji coba pemahaman anak-anak dengan mengetahui apa yang dilakukan salah atau benar. Yang melakukan kesalahan dilarang ikut bermain dan menunggu giliran setelah ada teman lain yang melakukan kesalahan. Kegiatan ini dilakukan berulang beberapa kali.

### **Utama**

Kegiatan:

1. Mengkombinasikan antara pemanasan dengan permainan petak umpet. Posisi melingkar dan bermain panjang pendek. Anak yang melakukan kesalahan dengan tidak mendengar instruksi menjadi anak yang harus menutup mata, berhitung sementara anak-anak yang lain bersembunyi, kemudian pergi mencari. Dilakukan beberapa kali.
2. Bermain panjang pendek lalu mentor menginstruksikan kepada anak-anak untuk diam menjadi patung. Anak-anak bergerak sejalan dengan perintah yang disampaikan.
3. Melatih nyanyian

Lagu : tutup mata lihat kiri lihat kanan

Ingat-ingat semua yang indah

Ayo bermain ayo bernyanyi

Ha ha ha haha ha ha ha ha

#### **Akhir**

Kegiatan:

Relaksasi, ambil nafas dan dikeluarkan dengan berteriak “hah”. Diam sebentar (hening) dengan menutup mata selama 5 hitungan.

#### **d. Prosedur Pelaksanaan**

Pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan dalam dua tahap yaitu observasi dan eksplorasi. Observasi dilakukan dalam dua tahap yaitu tahap pra penelitian dan saat penelitian. Observasi pra penelitian adalah proses tanya jawab dengan pengurus panti untuk mengetahui prosedural panti atau yayasan, fasilitas yang tersedia, kondisi anak

yang tepat untuk menjadi subyek penelitian, manfaat penelitian ini bagi yayasan dan anak-anak panti. Perkembangan dari proses observasi pra penelitian ini merubah rujukan subjek yang diteliti, yang akan dijelaskan lebih lanjut pada bagian hasil penelitian. Tahap kedua adalah mengamati secara langsung di lapangan dengan keterlibatan dalam kegiatan yang terencana. Proses pengenalan dengan anak-anak panti dan para guru dilakukan sebagai bagian dari pengamatan. Observasi akan dilakukan dalam empat kali pertemuan, kemudian lanjut ke langkah Eksplorasi. Bagian ini memberikan ruang bagi anak-anak untuk mengolah kemampuan berinteraksi melalui permainan dalam satu grup besar. Improvisasi-improvisasi gerak, bermain dengan meniru, dan latihan mengenal berbagai emosi melalui perubahan mimik wajah. Proses eksplorasi juga merupakan proses pelatihan sehingga diwujudkan dalam rancangan yang terperinci.