

## Lampiran 1

### Surat Izin

	<b>YAYASAN PERGURUAN 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA</b>	
	<b>UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA</b>	
	<b>FAKULTAS PSIKOLOGI</b>	
	Program Studi Sarjana Psikologi (S1) Program Studi Magister Psikologi (S2) Program Studi Psikologi Profesi (S2) Kampus : Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya 60118 Telp. (031) 5990029 ; 5931800 (hunting) Ex. 146, 149 Homepage : <a href="http://www.untag-sby.ac.id">www.untag-sby.ac.id</a> ; Email : <a href="mailto:psikologi@untag-sby.ac.id">psikologi@untag-sby.ac.id</a>	Terakreditasi A Terakreditasi B Terakreditasi B

---

27 Maret 2023

Nomor : 0642/K/F.Psi/III/2023  
Lampiran : -  
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Kepala Sekolah SMAN Taruna Madani Jawa Timur  
Jalan Bader No.3, Satakmanaruwi Lor, Kalirejo, Kec. Bangil,  
Pasuruan

Guna menambah ilmu dan wawasan bagi mahasiswa Program Studi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dalam menyelesaikan Tesis, maka bersama ini kami mohon dengan hormat perkenan Bapak / Ibu memberikan ijin kepada mahasiswa di bawah ini :

**Nama : Rizki Wiji Nugroho**  
**NPM : 1532100002**

Untuk melaksanakan pengambilan Data di SMAN Taruna Madani Jawa Timur Bangil Pasuruan, sesuai dengan judul penelitian " **Terapi Tari untuk Menurunkan Stress Akademik.**"

Demikian surat ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

  
  
**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**  
NPP.20510.02.0552

## Lampiran 2

## Surat Bangkesbangpol Jatim



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
 JALAN PUTAT INDAH NO.1 TELP. (031) – 5677935, 5681297, 5675493  
 SURABAYA – (60189)

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
**Nomor : 070/ 3246 /209/2023**

Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 41 Tahun 2010 tentang Organisasidan Tata Kerja Kementerian Dalam Negeri (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2010 Nomor 316), Sebagaimana telah dirubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 14 Tahun 2011 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 41 Tahun 2010 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Dalam Negeri (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2011 Nomor 168);  
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.

Menimbang : Surat Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 (UNTAG) Surabaya Nomer : 0642/K/F.Psi/III/2023 Tanggal : 27 Maret 2023

Nama : **RIZKI WIJI NUGROHO**

Alamat : Dsn Panjangrum, RT 001 / RW 003, Kel. Tanjungaarum, Kec. Sukorejo, Kab. Pasuruan

Nomor Telepon : 082231405563

Pekerjaan : Wiraswasta

Judul Penelitian : "Terapi Tari Untuk Menurunkan Stress Akademik"

Bidang Penelitian : Mencari data, Wawancara, Tesis / Psikologi

Lokasi Penelitian : SMA Negeri 1 Taruna Madani Jawa Timur

Waktu Penelitian : 6 (Enam) Bulan

Status Penelitian : Baru

Anggota Tim : -

Penelitian : -

Demikian Surat Keterangan untuk digunakan seperlunya

Dikeluarkan di : Surabaya  
 Pada Tanggal : 31 Maret 2023

An. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK  
 PROVINSI JAWA TIMUR

Sekretaris  
  
**NURUL HANSORI, S.Pd, M.Kes**  
 Pembina (IV/a)  
 19700204 200012 1 006

**Tembusan :**

Yth. - Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur  
 - Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Taruna Madani  
 Jawa Timur

### Lampiran 3 : Informed Consent

#### PERNYATAAN PERSETUJUAN INFORMED CONSENT

Dalam rangka pengumpulan data penelitian untuk penulisan tesis. Peneliti meminta kesediaan siswa/siswi untuk menjadi partisipan penelitian.

Partisipan telah mendapatkan penjelasan dengan baik mengenai tujuan dan manfaat penelitian dengan tema : **Pengaruh Terapi Tari Terhadap Stres Akademik**". Partisipan penelitian bersedia mengikuti Terapi Tari yang akan dilaksanakan selama 1 bulan dengan 5 kali pertemuan pada :

Tanggal : 1 - 31 Mei 2023

Waktu : 09.00 – 12.00 WIB

Tempat : Aula SMA Taruna Madani Jawa Timur  
Jl. Bader NO. 3 Kalirejo Bangil

Partisipan penelitian akan memperoleh snack, makan siang dan minuman selama sesi berlangsung. Partisipan penelitian juga bersedia mengisi kuisioner yang akan diberikan secara bertahap di awal pelatihan, selama sesi berlangsung dan di akhir pelatihan.

Segala bentuk data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan penulisan Tesis Program Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Partisipan penelitian berhak mengajukan keberatan pada peneliti jika ada hal – hal dalam penelitian yang tidak berkenan bagi partisipan. Keikutsertaan partisipan dalam penelitian ini bersifat sukarela dan partisipan dapat mengundurkan diri kapan saja.

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini berarti partisipan penelitian menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian ini, dan telah memperoleh penjelasan dari peneliti tentang tujuan penelitian dan jaminan kerahasiaan data partisipan.

Surabaya, 2 Mei 2023

Peneliti,

Partisipan Penelitian,

Rizki Wiji Nugroho

NPM : 1532100002

\_\_\_\_\_

#### Lampiran 4 Skala Stres Akademik (ESSA)

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Usia :

1. Berikut ini terdapat pernyataan-pernyataan yang berhubungan dengan diri Adik-adik
2. Tugas Adik-adik adalah memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda yang sesungguhnya. Pilih jawaban dengan sejujurjujurnya dan sungguh sungguh.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah, maupun baik atau buruk, karena jawaban masing-masing orang berbeda-beda.

#### BERILAH TANDA SILANG (X) PADA SALAH SATU PILIHAN ANDA.

**STS** : jika pernyataan **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan yang anda lakukan atau rasakan

**TS** : jika pernyataan **TIDAK SESUAI** dengan yang anda lakukan atau rasakan

**R** : jika pernyataan **RAGU-RAGU** atau berada diantara apa yang anda lakukan atau rasakan

**S** : jika pernyataan **SESUAI** dengan yang anda lakukan atau rasakan

**SS** : jika pernyataan **SANGAT SESUAI** dengan yang anda lakukan atau rasakan

No	PERNYATAAN	STS	TS	R	S	SS
1.	Saya merasa sangat tidak puas dengan nilai akademik saya					
2.	Saya merasa terlalu banyak mendapatkan tugas di sekolah					
3.	Saya merasa PR/tugas sekolah yang diberikan terlalu banyak					
4.	Pendidikan dan pekerjaan di masa depan memberikan tekanan pendidikan yang berat bagi saya					
5.	Orang tua saya sangat peduli dengan nilai akademik saya, sehingga hal tersebut memberikan tekanan yang cukup berat bagi saya					

6.	Saya merasa mendapat tekanan yang berat dalam pembelajaran sehari-hari					
7.	Saya merasa sekolah memberikan ujian terlalu banyak					
8.	Nilai akademik merupakan hal yang sangat penting bagi masa depan saya dan bahkan sangat menentukan seluruh kehidupan saya					
9.	Saya merasa telah mengecewakan orang tua ketika nilai saya buruk					
10.	Saya merasa telah mengecewakan guru ketika nilai saya tidak sesuai harapannya					
11.	Saya merasa terlalu banyak persaingan di dalam kelas sehingga memberikan tekanan pada saya					
12.	Saya selalu merasa tidak percaya diri atas nilai akademik saya					
13.	Saya merasa sangat sulit untuk berkonsentrasi selama pelajaran berlangsung					
14.	Saya merasa tertekan ketika tidak dapat memenuhi standar yang saya buat					
15.	Saat saya gagal mencapai tujuan, saya merasa tidak cukup baik					
16.	Saya biasanya tidak dapat tidur karena khawatir saat saya tidak bisa memenuhi tujuan-tujuan yang telah saya buat sendiri					

**Lampiran 5 Perhitungan kategori tingkat stres akademik**

$X_{\min} = 16$
$X_{\max} = 80$
Range : $X_{\max} - X_{\min} = 80 - 16 = 64$
Mean = $(X_{\max} + X_{\min})/2 = 48$
Standard Deviasi = $\text{Range} / 6 = 64/6 = 10,67$

INTERVAL SKOR		
$(M+1,5 \text{ SD}) < X$	$64 < X$	Sangat Tinggi
$(M+0,5\text{SD}) < X \leq (M+1,5\text{SD})$	$53 < X \leq 64$	Tinggi
$(M-0,5\text{SD}) < X \leq (M+0,5\text{SD})$	$42 < X \leq 53$	Sedang
$(M-1,5\text{SD}) < X \leq (M-0,5\text{SD})$	$31 < X \leq 42$	Rendah
$X \leq (M-1,5 \text{ SD})$	$X \leq 31$	Sangat Rendah

Lampiran 6 Tabulasi *Pretest*

nama	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11	item 12	item 13	item 14	item 15	item 16	total	kategori
x1	4	4	4	4	4	5	3	4	5	5	5	4	5	5	5	2	68	Sangat Tinggi
x2	3	3	3	4	2	3	2	4	4	3	5	5	5	4	5	4	59	Sangat Tinggi
x3	4	4	4	2	5	2	4	5	5	4	2	4	4	2	5	4	60	Sangat Tinggi
x4	4	5	5	3	4	4	4	5	5	4	4	2	4	4	4	4	65	Sangat Tinggi
x5	4	5	5	3	4	4	4	5	5	4	2	4	3	4	4	4	64	Tinggi
x6	4	5	5	3	3	2	1	4	5	5	4	5	3	4	4	4	61	Tinggi
x7	5	4	3	5	5	4	3	5	5	5	4	4	5	5	5	5	73	Sangat Tinggi
x8	4	4	3	4	3	2	4	5	5	5	4	2	2	4	4	4	59	Tinggi
x9	3	2	2	1	3	2	2	4	4	3	2	2	2	3	2	2	39	Rendah
x10	3	2	2	4	2	2	3	5	4	4	4	3	2	2	4	3	49	Tinggi
x11	2	2	4	4	3	2	4	5	4	4	3	3	4	2	3	4	53	Tinggi
x12	4	3	1	3	2	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	2	50	Sedang
x13	3	3	4	2	2	2	3	4	5	4	3	3	3	2	2	1	46	Sedang
x14	4	2	4	3	3	2	2	5	4	3	3	3	2	3	3	2	48	Sedang
x15	3	2	2	4	4	2	2	2	4	3	2	4	3	3	2	3	45	Sedang
x16	3	2	2	4	4	2	2	4	4	4	3	3	4	2	3	4	50	Sedang
x17	1	1	1	5	5	1	2	5	5	5	1	1	1	1	5	5	45	Sedang
x18	3	4	4	4	2	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	2	49	Sedang
x19	2	4	4	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	48	Sedang
x20	2	2	2	3	2	5	2	3	5	4	2	2	3	2	4	3	46	Sedang
x21	5	1	1	4	5	3	1	5	5	2	1	3	4	4	5	4	53	Tinggi
x22	4	3	2	2	2	2	2	5	5	3	2	2	2	4	4	2	46	Sedang
x23	4	2	2	2	2	2	2	4	5	4	2	2	2	2	2	2	41	Sedang
x24	5	4	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	43	Sedang
x25	2	4	4	2	2	2	2	5	4	4	4	2	4	2	2	4	49	Sedang
x26	4	2	2	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	44	Sedang
x27	2	5	5	3	2	3	2	5	4	4	2	3	2	3	3	5	53	Tinggi
x28	2	4	4	4	3	2	1	5	4	4	2	1	2	4	4	2	48	Sedang
x29	3	4	4	3	2	2	4	5	5	4	2	3	2	2	4	2	51	Sedang
x30	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	4	2	2	2	2	41	Rendah
x31	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	4	40	Rendah
x32	3	3	3	3	4	3	2	5	5	5	1	1	2	4	5	5	56	Tinggi
x33	4	4	3	5	4	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	46	Sedang
x34	2	2	2	1	2	2	2	5	4	4	2	2	2	2	4	2	40	Rendah
x35	4	2	2	1	2	2	2	5	4	4	1	1	1	2	2	3	38	Rendah

## Lampiran 7 Tabulasi Posttest

nama	aitem 1	aitem 2	aitem 3	aitem 4	aitem 5	aitem 6	aitem 7	aitem 8	aitem 9	aitem 10	aitem 11	aitem 12	aitem 13	aitem 14	aitem 15	aitem 16	Total	Kategori
x1	2	2	2	1	1	3	3	4	2	3	5	4	5	2	5	2	46	Tinggi
x2	3	3	3	4	2	3	2	4	4	3	2	2	2	4	2	4	47	Tinggi
x3	4	4	4	2	5	2	4	2	2	4	2	4	4	2	2	4	51	Tinggi
x4	4	2	2	3	4	4	4	2	2	4	4	2	4	2	3	3	49	Tinggi
x5	4	1	1	3	4	4	4	1	2	4	2	4	3	4	4	4	49	Tinggi
x6	4	1	2	3	3	2	1	4	2	2	4	5	3	4	4	4	48	Tinggi
x7	5	4	3	5	4	3	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	51	Tinggi
x8	2	1	3	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	4	4	2	35	Sedang
x9	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	36	Sedang
x10	3	2	2	1	2	2	3	2	4	2	3	1	2	2	1	3	35	Sedang
x11	2	2	1	1	3	2	1	2	4	1	3	3	1	2	3	1	32	Rendah
x12	2	3	1	3	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	1	2	34	Rendah
x13	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	2	1	36	Sedang
x14	1	2	1	1	1	2	2	1	1	3	2	3	2	3	2	2	29	Rendah
x15	1	2	2	1	3	2	2	2	3	3	2	1	1	3	2	1	31	Rendah
x16	1	2	2	1	3	2	2	2	1	2	3	3	4	2	3	2	35	Sedang
x17	1	1	1	5	5	1	2	3	1	2	1	1	1	1	2	1	29	Rendah
x18	2	3	4	1	2	3	2	1	1	2	2	3	2	4	1	2	35	Sedang
x19	2	1	1	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	3	1	1	28	Rendah
x20	2	2	2	3	2	1	2	3	1	4	2	2	3	2	1	3	35	Sedang
x21	2	1	1	4	1	3	1	1	1	2	1	3	4	4	1	4	34	Rendah
x22	1	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	27	Rendah
x23	2	4	2	2	2	2	2	5	4	4	2	2	2	2	2	2	41	Sedang
x24	1	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	36	Sedang
x25	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	4	32	Rendah
x26	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	27	Rendah
x27	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	22	Sangat rendah
x28	2	3	2	3	3	2	1	1	2	4	2	1	2	1	1	2	32	Rendah
x29	1	1	4	2	2	2	1	1	1	3	2	3	2	2	1	2	30	Rendah
x30	2	2	2	1	4	2	2	5	2	2	1	1	2	2	2	2	34	Rendah
x31	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	4	1	35	Sedang
x32	3	3	3	2	1	3	2	1	2	1	1	1	2	4	1	1	31	Rendah
x33	1	2	3	1	4	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	34	Rendah
x34	2	2	2	1	2	2	2	1	4	2	3	2	2	2	4	2	35	Sedang
x35	4	2	2	1	2	2	2	1	4	4	1	1	1	2	2	3	34	Rendah



### Lampiran 8 Uji Normalitas

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
stres akademik (pre)	36	100.0%	0	0.0%	36	100.0%

#### Descriptives

			Statistic	Std. Error
stres akademik (pre)	Mean		50.00	1.495
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	46.96	
		Upper Bound	53.04	
	5% Trimmed Mean		49.64	
	Median		48.50	
	Variance		80.514	
	Std. Deviation		8.973	
	Minimum		34	
	Maximum		73	
	Range		39	
	Interquartile Range		11	
	Skewness		.691	.393
	Kurtosis		.142	.768

## stres akademik (pre) Stem-and-Leaf Plot

Frequency Stem &amp; Leaf

1.00	3 . 4
2.00	3 . 89
6.00	4 . 001134
12.00	4 . 556666888999
6.00	5 . 001333
3.00	5 . 699
3.00	6 . 014
2.00	6 . 58
1.00	Extremes (>=73)

Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)

## Lampiran 9 Output SPSS Uji T-TEST

## Uji T

Paired Samples Statistics						
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean		
Pair 1	<u>stres akademik (pre)</u>	50,00	8,973	1,495		
	<u>stres akademik (post)</u>	35,36	7,871	1,312		
		36				

## Paired Samples Test

Paired Differences									
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)	
				Lower	Upper				
Pair 1	<u>stres akademik (pre)</u> - <u>stres akademik (post)</u>	14,639	6,779	1,130	12,345	16,932	12,957	35	.000

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 stres akademik (pre) & stres akademik (post)	36	.683	.000

**Lampiran 10**

**MODUL TERAPI TARI UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK  
SISWA SMA**

**OLEH :  
RIZKI WIJI NUGROHO  
1532100002**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
MAGISTER PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2023**

## MATERI PELATIHAN

### 1. Terapi Tari

Tari mencakup ragam gerak, bentuk dan tema tari, dengan berbagai perlengkapan tari. Tari ini sekaligus bermanfaat sebagai katarsis siswa terhadap energi berlebihan yang dimiliki. Siswa akan merasa sangat senang sekali ketika memainkan tari. Di dalam juga mengandung konsep apresiasi yang mencakup pendidikan rasa, termasuk persepsi, pengetahuan, pengertian, analisis, keterlibatan, pengharapan, penikmatan, dan reaksi atau respon. Ki Hadjar Dewantara secara konsisten menekankan pentingnya olah rasa disamping olah pikir (cipta) dan olahraga. Olah rasa menjadi penting karena kepekaan rasa lah yang menjadikan manusia yang berpikir, unggul dan berkarsa tangguh tidak akan bertindak semena-mena pada pihak lain. Dengan olah rasa akan terbentuk manusia-manusia yang berkarakter.

Sifat-sifat umum manusia berkarakter, antara lain, adalah berintegritas antara pikiran, kata, dan laku, jujur, rendah hati, disiplin, setia, menahan diri, bertenggang rasa, penuh perhatian, belas kasih, berani, adil, sabar, rajin, sederhana, taat hukum, peduli terhadap manusia lain, terbuka, menerima perbedaan, dan menghormati keragaman sebagai keniscayaan (Sumarta dalam Prawitasari, 2012).

*Dance Movement Therapy (DMT)* pada lansia pertama kali diperkenalkan pada 1942 oleh Maria Chance. *Dance Movement Therapy (DMT)* berfokus pada tiga hal yaitu sosial, fisik dan psikologis. *Dance Movement Therapy (DMT)* berkembang dari pemahaman perlunya terapi yang mengintervensi tubuh dan pikiran. , *Dance Movement Therapy (DMT)* ini berhubungan erat dengan perubahan dalam bentuk seni tari yang dimulai sejak akhir abad ke-19 Chaiklin (2009, dalam Lais 2012). *Dance Movement Therapy (DMT)* mempunyai suatu butir filosofi yang unik, *Dance Movement Therapy (DMT)* memandang tarian sebagai terapi alamiah yang melibatkan komponen seperti fisik, emosional dan spiritual Chaiklin (2009, dalam Lais (2012). *Dance Movement Therapy (DMT)* sebagai salah satu terapi alternatif tubuh dan pikiran menyediakan intervensi reduksi depresi (Goodill, 2005). Gerakan –gerakan yang dilakukan saat menari merangsang dikeluarkannya neurotransmitter endorphin. Hal ini dapat meningkatkan produksi serotonin yang dapat menurunkan depresi dan kecemasan

### 1.2 Metode tari

1. *Touch and moving*

*Touch and moving* adalah suatu metode yang menitikberatkan pada titik mati dalam gerak tubuh.

2. Tubuh kubus

Tubuh kubus adalah menyasar titik-titik kubus sebanyak delapan titik dengan cara menggunakan anggota tubuh untuk menunjuk titik-titik kubus .

3. Saling melengkapi  
Teknik saling melengkapi adalah di mana individu saling melengkapi ruang kosong ketika menari
4. *Introvet and Extrovet*  
*Introvet* adalah gerakan yang kecil tidak membutuhkan jangkauan jauh sedangkan *Extrovet* adalah gerakan yang besar dan jangkauan yang jauh
5. Rangsangan visual  
Metode ini memakai anggota gambar, individu juga berimajinasi bahwa anggota tubuhnya untuk pengganti pensil untuk menggambar
6. Rangsangan audio  
Metode ini menggunakan musik kemudian rasa yang didalam hati diungkapkan dalam bentuk gerakan.

**“Terapi Tari Untuk Menurunkan Stres Akademik”**

**Sasaran** : Siswa siswi SMA TARUNA MADANI JAWA TIMUR

**Tujuan** : Setelah diadakannya pelatihan ini, peserta diharapkan dapat menurunkan stress akademik

<b>Hari/tanggal</b>	<b>Jam</b>	<b>Materi</b>
Selasa, 2 Mei 2023	12.30-13.00	Pre tes
Rabu, 3 Mei 2023	13.00-13.30	Latihan Pernafasan
	13.30-14.00	Olah Tubuh
	14.00-15.00	Metode Tari ( <i>Touch and Moving</i> dan 8 titik kubus)
	15.00-15.30	Sharing
Sabtu, 13 Mei 2023	13.00-13.30	Latihan Pernafasan
	13.30-14.00	Olah Tubuh
	14.00-15.00	Metode Tari (gerakan ekstrovert dan introvet)
	15.00-15.30	Sharing
Sabtu, 20 Mei 2023	13.00-13.30	Latihan Pernafasan
	13.30-14.00	Olah Tubuh
	14.00-15.00	Metode Tari(melengkapi ruang kosong)
	15.00-15.30	Sharing
Sabtu, 31 Mei 2023	13.00-13.30	Latihan Pernafasan
	13.30-14.00	Olah Tubuh
	14.00-15.00	Metode Tari(Rangsangan visual dan audio )
	15.00-15.30	Sharing
Sabtu,31 Mei 2023	15.30-16.00	Post tes



**DETAIL DAN TUJUAN KEGIATAN PELATIHAN**  
“Aku Anak Pemberani”

**Modul 1 : *Touch and Moving***

**Tujuan:**

Materi ini bertujuan agar peserta mampu memahami bagian-bagian tubuh yang menitik beratkan pada titik mati dalam gerak tubuh sehingga mampu mengeksplor banyak gerakan.

**Durasi:**

30 menit

**Metode:**

1. Trainer menjelaskan terlebih dahulu *touch and moving*.
2. Trainer memberi contoh gerakan *touch and moving* .
3. Trainer membuat kelompok 1 tim 2 orang
4. Trainer memberikan kesempatan pertama untuk melakukan gerakan *touch and moving*
5. Trainer diskusi ,relaksasi dan motivasi setelah kegiatan
6. Materi diberikan secara santai

**Alat dan bahan :**

1. -
2. -

**Nilai yang Terkandung:**

1. Siswa diajak untuk mengeksplor gerakan yang belum pernah.
2. Siswa diajak untuk menghargai tubuhnya

## Modul 2 : Tubuh Kubus

### Tujuan:

Tubuh kubus adalah menyasar titik-titik kubus sebanyak delapan titik dengan cara menggunakan anggota tubuh untuk menunjuk titik-titik kubus

### Durasi :

30 menit

### Metode :

1. Trainer menjelaskan terlebih dahulu *touch and moving*.
2. Trainer memberi contoh gerakan *touch and moving*.
3. Trainer membuat kelompok 1 tim 2 orang
4. Trainer memberikan kesempatan pertama untuk melakukan gerakan *touch and moving*
5. Trainer diskusi, relaksasi dan motivasi setelah kegiatan
6. Materi diberikan secara santai

### Alat dan bahan :

1. -
2. -

### Nilai yang Terkandung:

1. Siswa mampu membuat anggota tubuh bergerak sehingga pemikiran menitik beratkan berpikir membuat gerakan baru

## Modul 3 : *Introvet dan ekstorvet*

### Tujuan:

Materi ini bertujuan agar anak dapat memahami, gerakan kecil dengan jangkauan pendek dan memahami gerakan dengan jangkauan luas.

### Durasi :

30 menit

### Metode Role Play :

1. Trainer menjelaskan terlebih dahulu *Introvet dan ekstorvet*.

2. Trainer memberi contoh gerakan *Introvet dan ekstorvet*.
3. Trainer memberikan kesempatan pertama untuk melakukan gerakan *Introvet dan ekstorvet*
4. Trainer diskusi ,relaksasi dan motivasi setelah kegiatan
5. Materi diberikan secara santai

#### **Alat dan bahan :**

1. --
2. -
3. -

#### **Nilai yang Terkandung:**

1. Memberikan contoh sederhana bagaimana cara menghindar, melawan, mengatakan tidak dan menolak ketika ada orang yang berniat jahat serta mencurigakan.
2. Mengajak peserta untuk mempraktekan bersama-sama

#### **Kesimpulan :**

1. Siswa mampu membuat anggotubuh bergerak sehingga pemikiran menitik berakan berpikir membuat gerakan baru

#### **Modul 4 : melengkapi ruang kosong**

##### **Tujuan:**

Materi ini bertujuan agar dapat berkonsentrasi, sehingga di tahapan yang berikutnya para peserta bisa lebih fokus dan konsentrasi.

##### **Durasi :**

30 menit

##### **Metode Game :**

1. Trainer menjelaskan terlebih dahulu melengkapi ruang kosong.
2. Trainer memberi contoh gerakan melengkapi ruang kosong.
3. Trainer membuatk kelompok 1 tim 2 orang

4. Trainer memberikan kesempatan pertama untuk melakukan gerakan melengkapi ruang kosong
5. Trainer diskusi ,relaksasi dan motivasi setelah kegiatan
6. Materi diberikan secara santai

**Alat dan bahan :**

1. Speaker
2. Mic

**Kesimpulan :**

1. Peserta lebih fokus dan berkerjasama dalam eksplorasi tubuh

**Modul 5 : Rangsangan Audio dan visual****Tujuan:**

Materi ini bertujuan merefleksikan yang berada didalam pikiran dalam bentuk gerakan yang di rangsan dengan audio dan visual sehingga mampu membuat kelegaan bergerak dan mengeluarkan yang dalam pikiran

**Durasi :**

60 menit

**Metode Game :**

1. Trainer menjelaskan terlebih dahulu metode rangsangan audio dan visual.
2. Trainer memberi contoh gerakan rangsangan audio dan visual.
3. Trainer memberikan kesempatan pertama untuk melakukan gerakan rangsangan audio dan visual
4. Trainer diskusi ,relaksasi dan motivasi setelah kegiatan
5. Materi diberikan secara santai

**Alat dan bahan :**

1. Speaker
2. Mic

**Kesimpulan :**

1. Peserta mampu mengeluarkan pikiran dalam bentuk gerakan yang indah

**Ice Breaking 3 : “Naik Delman”****Tujuan:**

Materi ini bertujuan agar dapat berkonsentrasi, sehingga di tahapan yang berikutnya para peserta bisa lebih fokus dan konsentrasi.

**Durasi :**

5 menit

**Metode Game :**

1. Trainer mengajak peserta untuk berpasang-pasangan,
2. Trainer mengajak peserta untuk menyanyikan lagu “naik delman” dengan gerakannya
3. Trainer mengatakan diulang lagi tapi dengan tempo yang lebih cepat
4. Begitu seterusnya sampai beberapa kali

**Alat dan bahan :**

1. Speaker
2. Mic

**Nilai yang Terkandung:**

Peserta dapat lebih rileks dan fokus serta konsentrasi pada materi

**Kesimpulan :**

1. Peserta lebih rileks
2. Peserta lebih fokus dan konsentrasi