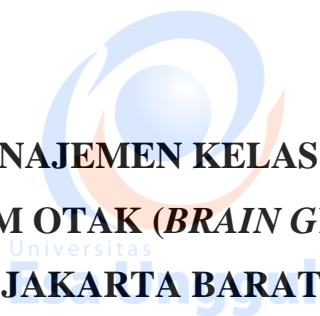


**LAPORAN AKHIR**

**PENGABDIAN BAGI MASYARAKAT**



**KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS MELALUI GERAKAN  
SEDERHANA SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) DI SD PELITA 2,  
JAKARTA BARAT**



**OLEH :**

**1. Dr. Ratnawati Susanto., MM., M.Pd**    **NIDN 03290568004**    **Ketua Tim Pengusul**

**2. Siti Syahnaz Amelia**    **NIM 2014 910 19**    **Anggota Tim**



**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**



## HALAMAN PENGESAHAN

### PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT : KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS MELALUI GERAKAN SEDERHANA SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) DI SD PELITA 2, JAKARTA BARAT

1. Nama Program : Kegiatan Pendidikan dan pelatihan
2. Ketua Tim Pengusul :
- a. Nama Lengkap : Dr. Ratnawati Susanto, MM., M.Pd
- b. NIDN : 0329056804
- c. Jabatan/Golongan : Tenaga Pengajar
- d. Jurusan : PGSD
- e. Perguruan Tinggi : Universitas Esa Unggul
- f. Alamat Kantor/Telp/e-mail : Jl. Arjuna Utara No. 9  
Jakarta Barat 11510/ 5674224 ext 244
- g. Alamat Rumah/Telp/Fax/e-mail : Jl. Mangga 23 No. 2 Duri Kepa  
Jakarta Barat 11510 / 5640071  
Email : [ratnawati@esaunggul.ac.id](mailto:ratnawati@esaunggul.ac.id)  
[ratnawatisusanto2014@gmail.com](mailto:ratnawatisusanto2014@gmail.com)  
[ratnawati\\_susanto@yahoo.com](mailto:ratnawati_susanto@yahoo.com)
- h. Anggota Tim Pengusul Kegiatan : 4 orang
- Anggota Tim 3 Siti Syahnaz Amelia
3. Lokasi
- a. Lokasi kegiatan / Mitra : SD Pelita 2
- Wilayah Mitra : Jl. Macan, Daan Mogot N0 23 – 29

- Keliurahan : Duri Kepa
- Kecamatan : Kebon Jeruk
- Kabupaten / Kotamadya : Jakarta Barat
- Jarak PT Ke Lokasi Mitra : 3,3 km :

b. Luaran yang dihasilkan:

- Terlaksananya kegiatan pengabdian bagi masyarakat oleh Ketua dan Anggota abdimas pada bulan Januari dan Februari 2017 bagi SD Pelita 2.
- 32 guru SD Pelita 2 mendapatkan pengetahuan mengenai keterampilan manajemen kelas dan gerakan sederhana senam otak sebagai pengkondisian belajar.
- 32 guru menerapkan kemampuan melakukan gerakan sederhana senam otak sebagai bagian keterampilan manajemen kelas.
- Publikasi dalam Jurnal Abdimas Universitas Esa unggul sehingga menjadi bagian dari manajemen pengetahuan yang terdokumentasikan dapat menjadi referensi kekayaan karya intelektual bagi masyarakat dan lembaga pendidikan.
- *Handout* mengenai keterampilan manajemen kelas dan panduan 26 gerakan sederhana senam otak.
- Minimal 75% guru dapat berkreasi untuk memadukan gerakan *PACE* dengan beberapa gerakan sederhana senam otak sehingga menjadi model inovatif pengkondisian belajar.

c. Jangka Waktu Pelaksanaan : 3 bulan (Januari 2017 – Maret 2017 = 40 jam)

d. Biaya total : Rp 3.500.000,-

NO	TOPIK PROGRAM	RINCIAN KEBUTUHAN	BIAYA (Rp)
1.	Keterampilan Manajemen Kelas melalui gerakan sederhana senam otak ( <i>Brain Gym</i> )	1. Honorarium Instruktur Nas 2. Bahan habis pakai dan peralatan 3. Biaya perjalanan dan transportasi	2.000.000 1.000.000 500.000
JUMLAH ANGGARAN			3.500.000
Terbilang : Tiga juta Lima Ratus Ribu Rupiah			

e. Sumber dana : Mandiri.

Jakarta, 22 Maret 2017

Mengetahui,  
Dekan FKIP

Dr. Rokiah Kusumapradja, SKM, MHA  
NIP: 291 110 014

Ketua Tim Pengusul

Dr. Ratnawati Susanto, MM., M.Pd  
NIDN : 0329056804

Mengetahui,

Ketua LPPM UFU

Dr. Hasyim, SE, MM., M.Ed  
NIK : 0201040164

Scanned by CamScanner

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Daftar Isi .....	v
Daftar Tabel.....	vii
Daftar Grafik .....	vii
Ringkasan .....	viii
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Pendahuluan .....	1
B. Analisis Situasi .....	2
C. Permasalahan Mitra .....	5
<b>BAB II. TARGET DAN LUARAN.....</b>	<b>7</b>
A. Target Program .....	7
B. Luaran program .....	7
<b>BAB III. METODE PELAKSANAAN .....</b>	<b>8</b>
A. Alur Kegiatan .....	8
B. Solusi Yang Ditawarkan .....	10
C. Partisipasi Mitra .....	11
<b>BAB IV. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI .....</b>	<b>12</b>
A. Kinerja Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Esa Unggul .....	12
B. Kepakaran Pengusul .....	12
<b>BAB V. BIAYA dan JADWAL KEGIATAN .....</b>	<b>13</b>
A. Biaya Kegiatan.....	13
B. Jadwal Kegiatan .....	13
<b>BAB VI. PELAKSANAAN &amp; HASIL KEGIATAN .....</b>	<b>15</b>
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>36</b>
A. Kesimpulan .....	36
B. Saran .....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup Ketua Peneliti

Lampiran 2. Riwayat Hidup Anggota Tim

Lampiran 3. Uraian Pekerjaan Tim Pelaksana Pengabdian Masyarakat.

Lampiran 4. Justifikasi Anggaran Biaya Kegiatan.

Lampiran 5. Surat Pernyataan Kesediaan Kerjasama dari Sekolah Mitra.

Lampiran 6. Surat Tugas Pengabdian Bagi Masyarakat.

Lampiran 7. Bahan Presentasi

Lampiran 8. Daftar Hadir Tim Pelaksana Pengabdian Bagi Masyarakat

Lampiran 9. Daftar Hadir Peserta Pengabdian Bagi Masyarakat.

Lampiran 10. Surat Keterangan Publikasi pada Jurnal Abdimas LPPM UEU.

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.Kondisi Keterampilan Manajemen Kelas melalui Pembiasaan Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ) Hari Pertama.....	23
Tabel 2.Kondisi Keterampilan Manajemen Kelas melalui Pembiasaan Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ) Hari Kedua.....	24
Tabel 3.Kondisi Keterampilan Manajemen Kelas melalui Pembiasaan Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ) Hari Ketiga.....	25
Tabel 4.Kondisi Keterampilan Manajemen Kelas melalui Pembiasaan Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ) Hari Keempat.....	26
Tabel 5.Kondisi Keterampilan Manajemen Kelas melalui Pembiasaan Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ) Hari Kelima.....	27
Tabel 6.Kondisi Keterampilan Manajemen Kelas melalui Pembiasaan Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ) Hari Keenam.....	28
Tabel 7.Kondisi Keterampilan Manajemen Kelas melalui Pembiasaan Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ) Hari Ketujuh.....	29
Tabel 8.Kondisi Keterampilan Manajemen Kelas melalui Pembiasaan Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ) Hari Kedelapan.....	30
Tabel 9.Kondisi Keterampilan Manajemen Kelas melalui Pembiasaan Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ) Hari Kesembilan.....	31
Tabel 10.Kondisi Keterampilan Manajemen Kelas melalui Pembiasaan Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ) Hari Kesepuluh.....	32
Tabel 11.Rekap Kondisi Keterampilan Manajemen Kelas Melalui Pembiasaan Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ) .....	33

## DAFTAR GRAFIK

Grafik . Pembiasaan Keterampilan manajemen Kelas Melalui Senam Otak.....	34
--	----

## RINGKASAN

Permasalahan pendidikan nasional yang dihadapi saat ini dan menjadi bagian perhatian untuk melakukan pendampingan berupa pendidikan dan pelatihan dalam program Pengabdian bagi Masyarakat (AbdiMas) kepada sekolah adalah adanya temuan atas: (1) Fokus pembelajaran yang masih berbasis kognitif dan cenderung menekankan pada otak kiri (2). Pendekatan pembelajaran yang masih berorientasi pada guru, dan kurang memperhatikan kebutuhan dan permasalahan belajar anak, dan (3) Suasana pembelajaran yang belum kondusif untuk mengoptimalkan potensi anak. Maka sangat dibutuhkan keterampilan manajemen kelas sebagai kompetensi guru dalam upaya memahami, mendiagnosa, memfasilitasi terciptanya suasana belajar yang aman, nyaman, menyenangkan, alami (bebas stress) dan memfasilitasi anak belajar menangkap informasi dengan bergerak dan melibatkan panca indera sebagai dimensi perangkat belajar. Hal ini dapat diciptakan melalui pengkondisian belajar/pembiasaan senam otak dengan gerakan *PACE* dan kombinasi beberapa gerakan sederhana lainnya, peserta didik dapat menentukan tujuan belajarnya, mengkordinasikan gerakan untuk irama belajar, memiliki lingkungan sosial dan emosional yang positif, keterampilan proses memperhatikan (*noticing*), pengembangan proses, sikap belajar yang baik, apresiasi pada diri dan orang lain serta merayakan keberhasilan diri. Pelaksanaan pelatihan diberikan kepada para pendidik dan peserta didik SD Pelita 2 di Yayasan Pendidikan Budhi Bakti.

Kata Kunci : Keterampilan Manajemen Kelas, Senam otak, *Brain Gym*, *Pace*.

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan pintu gerbang proses pemanusiaan manusia dalam hakikat harkat dan martabat manusia yang seutuhnya. Driyakara (2006: 326) dalam Pendidikan dan Pemanusiaan Manusia Muda menyatakan bahwa manusia adalah makhluk yang bisa dididik dan terdidik, maka melalui pendidikan dapat dilakukan upaya memanusiakan manusia muda atau pengangkatan manusia muda ke tahap insani (hominisasi dan humanisasi). Maka kesempatan memperoleh pendidikan menjadi hak setiap orang dalam upaya mengembangkan potensinya secara optimal dan hak untuk menjadi manusia yang mampu meningkatkan kualitas dan harkat martabatnya baik sebagai individu, dalam lingkup sosial dan dalam lingkup masyarakat bangsa dan negara.

Dari rumusan tersebut, maka dapat dimaknai bahwa pendidikan itu menempatkan manusia sebagai subjek, yang memiliki keunikan, memiliki potensi, memiliki jati diri, memiliki kesempatan untuk memahami diri, menemukan diri dan menemukan kecepatan belajarnya untuk aktualisasi diri, harkat dan martabatnya. Perlakuan dalam pembelajaran yang tidak berorientasi kepada kebutuhan peserta didik, kesulitan peserta didik, kebutuhan peserta didik menjadi bagian dari belajar yang tidak alami dan penuh dengan kondisi tekanan (stress). Hasil pengamatan dan wawancara di SD pelita 2 ditemukan adanya Fokus pembelajaran yang masih memiliki kecenderungan pada basis kognitif sehingga hanya menggunakan belahan otak kiri dan tidak menyeimbangkan belahan otak kiri dan kanan di dalam pembelajaran, pendekatan pembelajaran yang masih berbasis pada *teacher oriented*, dibandingkan dengan *student oriented*, suasana pembelajaran yang belum optimal dalam menerapkan paikem, sementara kemampuan guru dalam menerapkan manajemen kelas masih cenderung pada menata kesiapan belajar peserta didik dari sisi kehadiran, ketepatan waktu masuk kelas, kesiapan alat belajar sebagai tanda kesiapan belajar dan sikap diam yang cenderung menimbulkan sikap tidak bebas, tidak relaks dan tidak alami. Salah satu metode belajar yang dikembangkan Paul E. Dennison adalah senam otak (*Brain Gym*) yang menekankan pada pentingnya bergerak untuk mengelola tubuh dengan melibatkan panca indera dan menciptakan integrasi keseimbangan otak kiri dan kanan secara aktif dan bekerja satu sama lainnya melalui pembiasaan gerakan sederhana *PACE* dan kombinasi 26 gerakan sederhana lainnya yang berfokus pada 3 dimensi belajar, : (1) lateralitas, (2) fokus, dan (3) pemusatan

Atas hal tersebut dan dalam upaya melaksanakan tugas Tridharma Perguruan Tinggi, khususnya Pengabdian bagi masyarakat, maka perlu kiranya diberikan pembelakalan pengetahuan dan pendidikan bagi pendidik agar mampu melakukan penerapan manajemen kelas melalui gerakan sederhana senam otak (*Brain Gym*).. Menjadi kunci strategis guru memiliki kompetensi senam otak guna menjawab permasalahan pendidikan tersebut.

## **B. Analisis Situasi.**

Sekolah Pelita 2 merupakan sebuah sekolah swasta yang terdapat di Jakarta Barat, didirikan pada tahun 1982 dan terdiri dari jenjang pendidikan TK-SD-SMP-SMA, dan berada dalam naungan Yayasan Pendidikan Budhi Bakti. . Sekolah pelita 2 menempati satu lahan lokasi yang berada di Jalan Macan, Daan Mogot No 23 – 29, Kelurahan Duri Kupa, Kecamatan Kebon Jeruk, Kodya Jakarta Barat, Provinsi DKI Jakarta. Jarak dari Universitas Esa Unggul, Jakarta ke Sekolah Pelita 2 adalah 3,3 km.

Dalam pengelolaan karya pendidikan, Sekolah pelita memiliki Visi, Misi, Motto dan Nilai serta Tujuan, yang dideskripsikan sebagai berikut:

### Visi Sekolah Pelita

Visi Sekolah pelita 2 adalah: Membentuk pribadi beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa, berkepribadian, mandiri dan berkemampuan menguasai IPTEK.

### Misi Sekolah Pelita

Untuk mencapai visi, maka ditetapkan misi:

1. Membentuk pribadi yang beriman, berakhlak mulia, bersemangat Kristiani dan berbudi pekerti luhur.
2. Membentuk dan mengembangkan potensi, kepribadian dan kemandirian siswa.
3. Meningkatkan kualitas pembelajaran melalui pendidikan terpadu antara pendekatan individual dan pengajaran yang kreatif.
4. Membina kehidupan bertoleransi antar warga sekolah.
5. Memotivasi siswa untuk menguasai IPTEK.
6. Menghasilkan lulusan yang mampu bersaing dalam era globalisasi.

## Motto

Dalam mengemban misi Sekolah, maka seluruh warga sekolah memiliki motto :  
Pendidikan adalah pelita kecerdasan bangsa.

## Nilai – nilai Spiritualitas

Nilai-nilai yang menjadi *input, process, output value* sekolah Pelita II adalah:

**P** = *Perseverance* (Ketekunan)

**E** = *Endurance*

**L** = *Love* (kasih)

**I** = *Integrity* (ketulusan hati)

**T** = *Truthfulness* (Kejujuran)

**A** = *Achievement* (Prestasi)

## Tujuan

1. Mengadakan kegiatan pembinaan untuk membentuk pribadi yang beriman, berakhlak mulia, bersemangat kristiani, dan berbudi pekerti luhur.
2. Mengadakan kegiatan sebagai wadah untuk mengembangkan potensi pribadi siswa.
3. Mengembangkan kompetensi siswa yang berkemampuan menguasai IPTEK.
4. Membentuk siswa yang berkepribadian mandiri, disiplin, kreatif, terampil dan bertanggung jawab.

Fasilitas yang tersedia di Sekolah Pelita 2 meliputi:

1. Auditorium Pelita
2. Lapangan badminton
3. Lapangan basket
4. Lapangan sepak bola
5. Laboratorium biologi
6. Laboratorium fisika
7. Laboratorium kimia
8. Laboratorium komputer
9. Kolam renang
10. Perpustakaan
11. Kantin

12. Ruang kelas

13. Ruang tunggu

14. Mes (tempat tinggal khusus untuk tamu atau guru dan karyawan yang membutuhkan).

Program ekstrakurikuler yang dikembangkan untuk potensi pribadi siswa Sekolah pelita mencakup:

1. Basket
2. Fursal
3. Musik
4. Tae kwon do
5. *Modern Dance*
6. Renang
7. *Marching Band*
8. Fotografi
9. Drama
10. Wing Chun
11. Wushu

Dalam pengelolaan pendidikannya, SD Pelita 2 memiliki 32 orang tenaga pendidik dan 525 murid dengan jumlah 15 rombongan belajar. Kurikulum yang digunakan adalah Kurikulum 2006. Implementasi kurikulum 2006 sebagai Kurikulum Tingkat Satuan pendidikan (KTSP) di SD Pelita 2 diwujudkan melalui nilai tambah sekolah atas :

1. Mata pelajaran Bahasa Inggris, *Mathematics* dan *Science* dengan pengantar Bahasa Inggris.
2. Untuk penjaminan mutu pembelajaran *Science*, maka SD Pelita 2 bekerjasama dan dalam pembinaan dan *monitoring* Sekolah Rafless Singapura. Setiap 3 bulan sekali duta dari Sekolah Rafless akan melakukan pembinaan dan memonitor kemajuan pembelajaran yang dilakukan pendidik dan peserta didik.
3. Sekolah yang memprogramkan kemampuan bahasa untuk bersaing dalam era globalisasi dengan program bahasa Mandarin, Bahasa Inggris dan penguatan Bahasa Indonesia.

### C. Permasalahan Mitra

Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan manajemen sekolah, permasalahan saat ini yang dihadapi oleh SD Pelita 2, berkaitan dengan pendidik adalah:

1. Kecenderungan tenaga pendidik untuk mengajar berdasarkan urutan materi dalam buku teks, yang terkesan adalah tuntas materi.
2. Kurangnya kreativitas pada guru dalam menerapkan strategi dan metode mengajar.
3. Guru kurang memperhatikan kesiapan belajar peserta didik, kebutuhan dan kesulitan belajarnya.
4. Guru kurang menguasai tahapan perkembangan peserta didik sehingga komunikasi dan interaksi kepada siswa tidak efektif.
5. Guru cenderung menilai kemampuan dan hasil belajar peserta didik dengan berorientasi kepada hasil, dan kurang memperhatikan proses dan keseluruhan unsur dan aspek yang dapat dijadikan bahan untuk menilai kemampuan dan hasil belajar peserta didik secara utuh.
6. Guru kurang memperhatikan *intake* peserta didik, termasuk kemampuan dan perilaku awal dan karakteristik peserta didik.
7. Guru cenderung menggunakan media jadi (*media by utilization*) daripada membuat dan merancang media yang sesuai dengan kebutuhan dan daya dukung sekolah dan guru.
8. Sebagian besar guru tidak menguasai bahasa Inggris.
9. Sebagian besar guru kurang efektif dalam menerapkan teknologi dan komunikasi dalam pendidikan.
10. Fokus pembelajaran yang masih memiliki kecenderungan pada basis kognitif sehingga hanya menggunakan belahan otak kiri dan tidak menyeimbangkan belahan otak kiri dan kanan di dalam pembelajaran.
11. Pendekatan pembelajaran yang masih berbasis pada *teacher oriented*, dibandingkan dengan *student oriented*, melalui ketrampilan proses ataupun kemampuan dalam membuat Rancangan Persiapan pembelajaran (RPP).
12. Suasana pembelajaran yang belum optimal dalam menerapkan paikem.

Dari hal tersebut, permasalahan yang dianggap sangat krusial dan sangat memerlukan penanganan adalah permasalahan pada fokus pembelajaran yang cenderung berbasis kognitif, orientasi yang berpusat pada guru serta suasana pembelajaran yang belum mencerminkan pembelajaran yang berlangsung secara paikem.



Sementara permasalahan yang terkait dengan peserta didik yang diungkapkan kepala sekolah berdasarkan hasil rapat Dewan Guru SD Pelita 2 adalah :

1. Anak mengalami kejenuhan, merasa bosan, tidak fokus, mengantuk dan cenderung mengalami ketertekanan, ketakutan karena disebabkan pembelajaran lebih menekankan pada kemampuan anak secara teori dan hafalan. Anak cenderung untuk menggunakan otak kiri, sehingga meminimalkan penggunaan otak kanan yang dapat menumbuhkan kreativitas. Maka sangat dibutuhkan pembelajaran berbasis intelegensia/berbasis kecerdasan dengan mengoptimalkan belahan otak kiri dan kanan, serta menerapkan pembelajaran berbasis *student centered* dengan suasana pembelajaran yang menyenangkan.
2. Anak memiliki keaktifan yang sangat tinggi sehingga memiliki kecenderungan untuk selalu bergerak dan terkadang dilakukan pada saat di mana anak seharusnya duduk diam dan fokus. Seringkali pula anak SD tidak mampu untuk antri, berjalan bukan berlari, berjalan di sebelah kiri dan bukan di sebelah kanan. Hal ini merupakan bagian dan ciri bahwa anak kurang dapat fokus dan dapat menjadi permasalahan dalam belajar.





## BAB II

### TARGET DAN LUARAN

#### A. Target Program

- 1 Terlaksananya kegiatan pengabdian bagi masyarakat oleh Ketua dan Anggota abdimas pada bulan Januari dan Februari 2017 bagi SD Pelita 2.
2. 32 guru SD Pelita 2 mendapatkan pengetahuan mengenai keterampilan manajemen kelas dan gerakan sederhana senam otak sebagai pengkondisian belajar.
3. 32 guru menerapkan kemampuan melakukan gerakan sederhana senam otak sebagai bagian keterampilan manajemen kelas.
4. *Handout* mengenai keterampilan manajemen kelas dan panduan 26 gerakan sederhana senam otak.
5. Minimal 75% guru dapat berkreasi untuk memadukan gerakan *PACE* dengan beberapa gerakan sederhana senam otak sehingga menjadi model inovatif pengkondisian belajar.

#### B. Luaran Program

Publikasi dalam Jurnal Abdimas Universitas Esa unggul sehingga menjadi bagian dari manajemen pengetahuan yang terdokumentasikan dapat menjadi referensi kekayaan karya intelektual bagi masyarakat dan lembaga pendidikan.

### BAB III METODE PELAKSANAAN

#### A. Alur Kegiatan

Kegiatan pengabdian bagi masyarakat dilakukan dengan alur sebagai berikut:

ALUR/LANGKAH	PIHAK TERKAIT	KETERANGAN
<pre> graph TD     A([MULAI]) --&gt; B[PEMBAHASAN INTERNAL]     B --&gt; C{Disetujui}     C -- No --&gt; D[REVISI]     D --&gt; C     C --&gt; E[Pendekatan dgn Sekolah Mitra]     E --&gt; F[Identifikasi Kebutuhan Sekolah Mitra]     F --&gt; G[Penyusunan Handout Materi]     G --&gt; H["Pelaksanaan Kegiatan Abdimas 1. Pendidikan pengetahuan 2. Pelatihan senam otak 3. Pembinaan pengkondisian 4. Kunjungan/Monitoring"]     H --&gt; I[/Evaluasi/]     I --&gt; J[Penyusunan Laporan]     J --&gt; K[Publikasi Jurnal Abdimas]     K --&gt; L([AKHIR])         </pre>	<p>Pusat Studi &amp; Tim Pengabdian Masyarakat PGSD FKIP UEU</p> <p>Arahan dan Persetujuan Dekan FKIP UEU</p> <p>LPPM Intrnal - Eksternal</p>	<p>Des 2016 – Januari 2017</p> <p>Jan 2017</p> <p>Jan 2017</p> <p>Pelaksana Teknis: Pusat Studi &amp; Tim PGSD</p> <p>Jan 2017</p> <p>Jan - Feb 2017</p> <p>M 3 Feb 2017</p> <p>M 3 Feb 2017</p> <p>Maret 2017</p>

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode presentasi, metode demonstrasi dan metode praktek/latihan, yang didasarkan pada efektifitas metode ini dalam mengenalkan suatu konsep pengetahuan secara lebih menarik dengan menggunakan visual dan audio, memperagakan tentang cara melakukan sesuatu dan bagaimana memberikan pengalaman pembelajaran kepada peserta didik melalui panca inderanya untuk mempraktekkan yang diperolehnya secara konsep pengetahuan dan praktek sehingga melatitkan kemampuan atau kompetensi yang merupakan akumulasi dari pengetahuan, keterampilan dan sikap (Dick & Carry, 1985), sebagai berikut:

1. Metode presentasi, ceramah, diskusi, serta tanya jawab dilakukan oleh Tim Abdimas dalam pengantar pengetahuan mengenai *brain gym*.
2. Metode demonstrasi, dilakukan oleh tim abdimas dan selanjutnya dilakukan bersama dengan para tenaga pendidik dalam mempraktekkan gerakan sederhana *brain gym*.
3. Metode Praktek/Latihan  
Peserta didik melakukan praktek sebagai pembiasaan melakukan gerakan sederhana senam otak baik bersama dengan Tim Abdimas dan para tenaga pendidik, tetapi juga antar peserta didik melakukan giliran dalam memimpin *brain gym*.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu:

1. Mengidentifikasi kebutuhan terkait dengan kebutuhan pengkondisian belajar siswa melalui penerapan *brain gym* dengan kunjungan dan dialog bersama dengan manajemen sekolah.
2. Menyusun panduan materi mengenai konsep pengetahuan keterampilan manajemen kelas, 26 gerakan sederhana *brain gym* dan pembiasaan dalam penerapan gerakan *brain gym*.
3. Melakukan pendidikan pengantar pengetahuan mengenai manajemen kelas dan gerakan sederhana *brain gym*.
4. Pelatihan melakukan gerakan sederhana *brain gym* bagi pendidik.
5. Pembinaan dalam kerangka pengkondisian belajar dengan gerakan sederhana *brain gym* bersama dengan tim abdimas dan para pendidik. Peserta didik diajak untuk mulai memimpin diri dan teman-temannya dalam melakukan *gerakan sederhana brain gym*.
6. Kunjungan/monitoring efektifitas pembiasaan senam otak sebagai keterampilan manajemen kelas bagi pendidik dan sikap serta perilaku belajar positif bagi peserta didik.
7. Evaluasi hasil dan diskusi tim abdimas dan Sekolah Mitra.
8. Penyusunan laporan dan tindak lanjut publikasi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memerlukan beberapa peralatan yaitu:

1. Proyektor

Proyektor digunakan untuk menampilkan paparan mengenai pengetahuan keterampilan manajemen kelas dan gerakan sederhana *brain gym*.

2. Laptop/Komputer

Laptop atau komputer digunakan untuk menayangkan konsep pengetahuan.

3. Pengeras suara/*speaker*

Pengeras suara sangat dibutuhkan untuk memperbesar volume aptop/komputer sehingga audiens dapat lebih mudah memahami music daripada gerakan *brain gym* dan suara instruktur/tim abdimas.

4. Poster *Brain Gym*..

## B. Solusi Yang Ditawarkan

Tim Abdimas bersama dengan Sekolah Mitra terlibat aktif dalam :

1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan bentuk Pendidikan dan Pelatihan atas materi Keterampilan manajemen kelas melalui gerakan sederhana senam otak (*brain Gym*), dengan tahapan kegiatan Pendidikan, Pelatihan, Pembinaan, Pendampingan Proses pelaksanaan kegiatan serta evaluasi sebagai berikut:
  - a. Pendidikan : pengetahuan Keterampilan manajemen kelas, gerakan sederhana Brain Gym dan kebermanfaatannya.
  - b. Pelatihan : melakukan keterampilan manajemen kelas dengan gerakan sederhana senam otak.
  - c. Pembinaan (manajemen kelas) : pengkondisian belajar dengan melakukan senam otak.
  - d. Pendampingan : Mengatasi kesulitan belajar siswa dengan gerakan tambahan dari senam otak.
2. Kunjungan efektifitas pembiasaan melakukan gerakan senam otak dalam kegiatan awal pembelajaran.
3. Evaluasi hasil dan diskusi tim abdimas dan sekolah mitra.

### C. Partisipasi Mitra

1. Persetujuan Pihak Manajemen Mitra Sekolah
2. Penyediaan waktu dan tempat.
3. Partisipasi aktif manajemen (Yayasan – Kepala Sekolah), Dewan Guru dan Keterlibatan aktif Peserta Didik



## BAB IV

### KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

#### A. Kinerja Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Esa Unggul

Universitas Esa Unggul memiliki sebuah lembaga yang mewadahi kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (LPPM). LPPM Universitas Esa Unggul di bentuk tahun 1994 dan dikukuhkan pada tanggal 1 Oktober 1998 berdasarkan Surat Keputusan Ketua Yayasan Kemala No. 041/KYK/SK/X/98. LPPM memiliki peranan untuk mengkoordinasikan kegiatan penelitian, mengusahakan dan mengendalikan sumber daya penelitian dan mengkoordinasikan, memantau, menilai dan mendokumentasikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Seluruh kegiatan LPPM Universitas Esa Unggul didukung oleh para peneliti, dengan kualifikasi Doktor dan Master berbagai disiplin ilmu seperti Teknik Planologi, *Transport Planning*, *Traffic Engineer*, Teknik Informatika, Teknik Industri, Ekonomi Akuntansi, Manajemen, Hukum, Kesehatan Masyarakat, Administrasi Bisnis, Psikologi, Ilmu Komunikasi, Perpajakan, Desain Industri dan sebagainya.

#### B. Kepakaran Pengusul

Pengusul memiliki kepakaran dalam pengembangan manajemen, pendidikan dan keterampilan senam otak (pelatihan bersertifikat *brain gym* dan *brain gym 101* sebagai landasan untuk memberikan pelatihan). Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, pengusul bersama tim yang terdiri dari mahasiswa PGSD Universitas Esa Unggul akan memberikan pendidikan dan pelatihan berupa Keterampilan Manajemen Kelas melalui Gerakan Sederhana Senam Otak (*Brain Gym*). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki susunan panitia sebagai berikut:

- |                  |   |
|------------------|---|
| Penasehat        | : Rektor Universitas Esa Unggul   |
| Penanggung Jawab | : Dekan FKIP Universitas Esa Unggul   |
| Ketua Pelaksana  | : Dr. Ratnawati Susanto, MM., M.Pd.   |
| Asisten          | : 1. Ima Melinda<br>2. Ratri Kurnia Wardani<br>3. Siti Syahnaz Amelia<br>4. Yan Yan Yumiati |



**BAB V**  
**BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN**

**A. Biaya Kegiatan**

Biaya kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

No.	Komponen	Biaya yang Diusulkan (Rp)
1.	Honorium	2.000.000
2.	Bahan habis pakai dan peralatan	1.000.000
3.	Biaya perjalanan dan transport	500.000
	<b>Total Biaya</b>	<b>3.500.000</b>

**B. Jadwal Kegiatan**

WAKTU	JUMLAH JAM	KEGIATAN	SDM	DAYA DUKUNG
Jan 2017	4 jam @ 50'	Penyusunan Proposal & Peretujuan	Ketua : Ratnawati S	ATK, Printer, Tinta
Jan 2017	4 jam @ 50'	Pengajuan dan pendekatan dengan sekolah mitra	Ketua: Ratnawati S	Proposal Transportai
Jan - Feb 2017		Pelaksanaan Kegiatan ABdimas:	Tim	Poster Handout Air minum
Jan - Feb 2017	4 jam @ 50'	A. Pendidikan : Pengantar Pengetahuan Keterampilan Manajemen Kelas melalui gerakan sederhana senam otak ( <i>brain gym</i> )		
Jan - Feb 2017	6 jam @ 50'	B. Pelatihan : Melakukan gerakan sederhana dalam <i>brain gym</i>		
MI – II Feb 2017	14 jam @ 50'	C. Pembinaan : Pengkondisian belajar melalui penerapan senam otak		

WAKTU	JUMLAH JAM	KEGIATAN	SDM	DAYA DUKUNG
		D. Pendampingan : gerakan tambahan senam otak untuk mengoptimalkan kemampuan belajar.		
		E. Kunjungan/mentoring efektifitas pembiasaan senam otak dalam manajemen kelas,		
M III Feb 2017	4 jam @ 50'	F. Evaluasi Hasil dan Diskusi Tim Abdimas dan Sekolah Mitra.	Tim	Catatan Kejadian
M III Feb 2017	4 jam @ 50'	G. Penyusunan Laporan	Ketua	Laporan Abdimas
Maret 2017		H. Tindak Lanjut : Publikasi	Ketua	Jurnal Abdimas
Jumlah	40 jam @ 50'			

## BAB VI

### PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan topik Keterampilan Manajemen Kelas melalui Gerakan Sederhana Senam Otak (*Brain Gym*) di SD Pelita 2 Jakarta Barat telah dilaksanakan pada bulan Januari – Februari 2017. Tim yang terlibat dalam kegiatan adalah : Dr. Ratnawati Susanto., M.M., M.Pd (selaku Ketua Tim Pengusul) dan dibantu oleh para mahasiswa sebagai asisten, yaitu: 1. Ratri Kurnia Wardani, 2. Siti Syahnaz Amelia, dan 3. Yan Yan Yumiati. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan dilakukan kepada tenaga pendidik dan dilanjutkan bersama dengan tenaga pendidik kepada peserta didik. Tahapan tersebut dilakukan sebagai berikut:

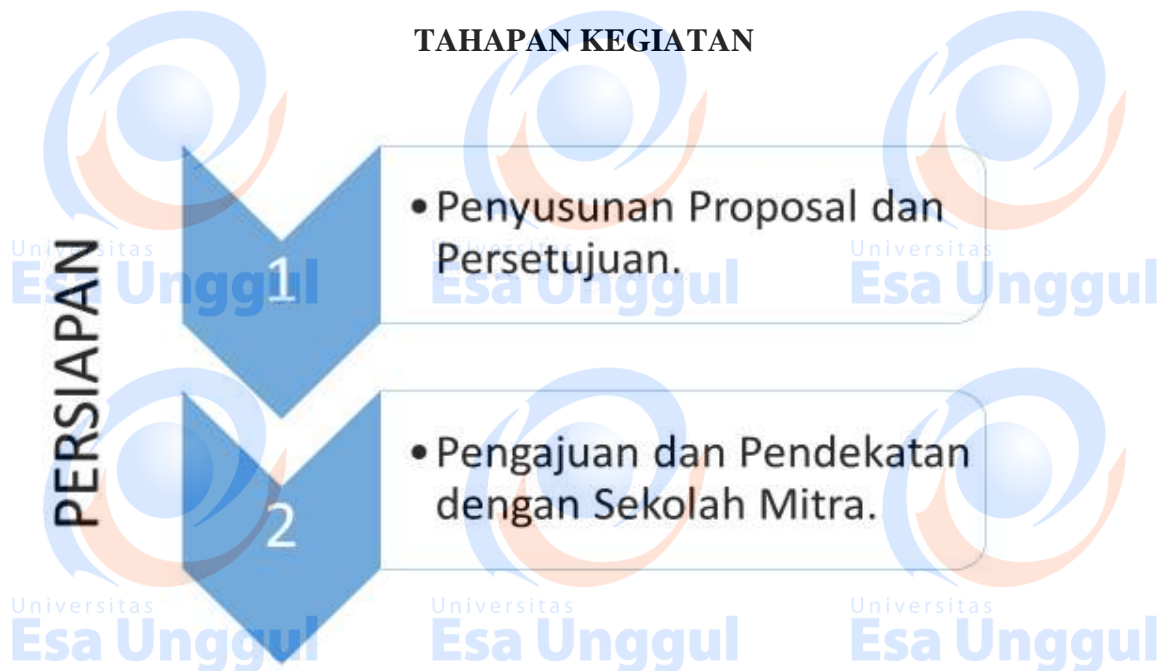
Dalam laporan akhir ini tahapan kegiatan yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Penyusunan proposal dan persetujuan.
2. Pengajuan dan pendekatan dengan sekolah mitra.
3. Pelaksanaan kegiatan Abdimas.
4. Pendidikan pengetahuan Keterampilan Manajemen Kelas dan Senam otak.
5. Pelatihan.
6. Pembinaan dan Pengkondisian.
7. Pendampingan Guru.
8. Kunjungan/Monitoring.
9. Evaluasi Hasil.
10. Penyusunan Laporan.
11. Tindak lanjut publikasi.

Adapun realisasi jadwal pelaksanaan kegiatan itu adalah sebagai berikut:

NO	KEGIATAN	JAN 2017	FEB 2017	MAR 2017
1	Penyusunan proposal dan persetujuan.			
2	Pengajuan dan pendekatan dengan sekolah mitra.			
3	Pelaksanaan kegiatan abdimas.			
4	Pendidikan pengetahuan Ketrampilan Manajemen Kelas melalui senam otak.			
5	Pelatihan.			
6	Pembinaan dan Pengkondisian.			
7	Pendampingan Guru.			
8	Kunjungan/Monitoring			
9	Evaluasi Hasil.			
10	Penyusunan Laporan.			
11	Tindak Lanjut Publikasi.			

Dalam pelaksanaannya, tahapan kegiatan dilakukan sebagai berikut:





Pelaksanaan tahapan kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Tahap pemberian pendidikan pengetahuan tentang materi pengetahuan:

Cakupan dan urutan materi esensial yang dilaksanakan sebagai berikut:

- a. Materi mengenai Ketrampilan manajemen Kelas sebagai kompetensi pedagogik guru dan variasi teknik dalam implementasi

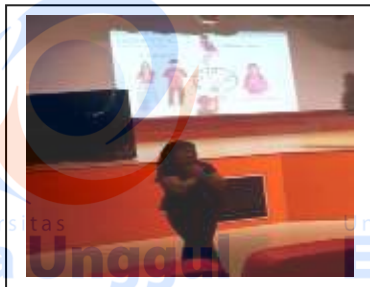


b. Penerapan gerakan sederhana senam Otak (*Brain Gym*) sebagai keterampilan manajemen kelas dan pengkondisian belajar

Pada tahapan ini diperkenalkan 26 gerakan sederhana senam otak, yang dibagi atas 4 fungsi yang meliputi:

- Penyiapan peserta didik untuk meningkatkan kemampuan membaca, baca sekilas, menulis, mendengar dan bicara, melalui 11 gerakan, yaitu : Gajah tidur, membayangkan huruf X, membayangkan huruf X, putaran leher, coretan ganda, abjad 8, pernafasan perut, 8 tidur, olengan pinggul, mengisi energi, gerakan silang.
  - Gerakan untuk merencanakan, mengatur atau menyusun, terdiri atas 7 gerakan sederhana, yaitu: minum air putih, menguap berenergi, pasang telinga, tombol angkasa, tombol bumi, sakelar otak, tombolimbang.
  - Gerakan untuk menenangkan diri ketika bermain, bekerja atau kerjasama, yang terdiri dari 3 gerakan sederhana, yaitu : gerakan titik positif dan kait rileks 1 dan 2.
  - Gerakan untuk Fokus, Mengerti dan Berpartisipasi, melalui 6 gerakan sederhana senam otak, yaitu: burung hantu, mengaktifkan lengan, lambaian kaki, luncuran gravitasi, lambaian kaki, luncuran gravitasi, pompa betis, pasang kuda-kuda.
2. Pada tahap pelatihan : dilakukan dengan melakukan gerakan PACE dan beberapa gerakan tambahan, yaitu :
- *Energizes* (E) : dengan minum air putih minimal sebanyak 3 – 4 teguk secara perlahan, yang bermanfaat untuk memperoleh energy dan semangat.
  - *Clear* (Jelas) : dengan melakukan saklar otak sehingga menghidukan fungsi otak.
  - *Active* (aktif), dengan melakukan gerakan silang.
  - *Positive* (Positif), dengan melakukan gerakan kait rileks yang terdiri dari 2 bagian.
  - Melakukan 2 – 3 gerakan tambahan lainnya sebagai kombinasi yang disesuaikan dengan kebutuhan yang ingin dicapai, misalnya:
    - ^ Menguap berenergi.
    - ^ Burung hantu
    - ^ 8 Tidur
    - ^ Tombol bumi
    - ^ Tombol Angkasa dan sebagainya.





Pada tahap pelatihan ini terlihat bahwa peserta didik memiliki minat terhadap beberapa gerakan secara khusus seperti : burung hantu, menguap berenergi, gajah tidur, dan titik positif. Namun masih terdapat sebagian kecil peserta didik yang mengantuk, tidak mendengarkan, berbicara dengan temannya, bersikap tubuh malas-malasan sehingga masih membutuhkan guru dan kakak mahasiswa PGSD UEU untuk menenangkan dan mendampingi para peserta didik. Hal yang sangat terlihat jelas dari sisi pendidik sebagai peserta adalah masih terdapat keraguan akan manfaat senam otak dari beberapa pendidik, disebabkan karena gerakan ini sangat sederhana sekali dan seakan menjadi diremehkan manfaatnya. Namun sebagian besar lainnya dari para pendidik menunjukkan antusiasme, melakukan gerakan dan bertanya serta mengharapkan pendampingan lanjutan. Pada pelatihan yang kedua kalinya seluruh guru peserta memperlihatkan antusiasme yang tinggi dan tekun dalam melatih diri melakukan gerakan sederhana Brain Gym. Keinginan guru untuk memfasilitasi kondisi belajar yang menyenangkan, alami dan bebas stress bagi anak didik sangat terlihat jelas,





3. Pada tahap pengkondisian belajar yang dilakukan guru sebagai keterampilan manajemen kelas, masih sangat membutuhkan komitmen untuk diterapkan baik untuk diri sendiri maupun sebagai pengkondisian belajar bagi peserta didik.
4. Pada tahapan pendampingan kesulitan belajar masih terbatas pada melakukan gerakan sederhana dan belum sampai pada tahapan mengatasi stress belajar dengan Pembaharuan Pola Lateralitas Dennison (PPLD)
5. Pada tahap Evaluasi hasil dan diskusi tim abdimas dengan sekolah mitra, maka disepakati bahwa:
  - a. Pengkondisian akan dilakukan melalui pembiasaan guru kepada peserta didik dan dari peserta didik
  - b. Kegiatan evaluasi atas hasil pembiasaan dilaksanakan secara berkelanjutan.
  - c. Melatih tim-tim pengembang pembiasaan senam otak dari unsur pendidik.
  - d. Membentuk tim pembiasaan gerakan senam otak dari unsur peserta didik per tingkat kelas.
  - e. Melanjutkan kegiatan pendidikan dan pelatihan senam otak bagi seluruh tenaga pendidik Yayasan Pelita.



### Evaluasi Pencapaian Indikator Keberhasilan Program Abdimas

Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat diukur melalui pengamatan dan penilaian atas kegiatan yang dilakukan pada tahapan pengkondisian/pembiasaan melakukan gerakan senam otak, yang meliputi indikator-indikator:

(A) Tahapan praaktivitas, meliputi:

A.1. Cara membuka tujuan: (1) menggunakan ungkapan kata positif; (2) Membuka tujuan terhadap hal-hal baru.

A.2. Konsistensi melakukan keterampilan manajemen kelas melalui gerakans enam otak, meliputi:

\* Gerakan *PACE*, yang meliputi: (3) menciptakan energi/semangat (E) ; (4) Menggunakan langkah yang jelas agar anak mengerti (C) ; (5) Menumbuhkan keaktifan melalui gerakan (A); dan (6) mengaktifkan kedua belahan otak dan mengurangi perilaku reflektif.

\* Melakukan variasi gerakan yang mencakup gerakan dalam klasifikasi dan indikator: (7) Persiapan untuk membaca, menulis, mendenagar dan berbicara; (8) merencanakan, mengatur, menyusun; (9) menenangkan diri, bermain, bekerja, kerjasama; (10) fokus, pahami, berpartisipasi.

A.3. Melakukan Kegiatan Pascaaktivitas, dengan indikator: (11) merayakan dan mengapresiasi.

Keberhasilan Program Abdimas dengan topik Penerapan Keterampilan Manajemen Kelas melalui Gerakan Sederhana Senam Otak diukur melalui ketercapaian sebelas indikator tersebut, Ketercapaian indikator ini diukur pada saat melakukan pemantauan tahapan pengondisian pembiasaan melakukan senam otak sebagai keterampilan manajemen kelas. Adapun data hasil pengukuran ketercapaian indikator dapat ditunjukkan dari tabel-tabel kondisi hasil pemantauan sebagai berikut.





TABEL 1.

KONDISI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS MELALUI PEMBIASAAN SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) HARI PERTAMA

PENGAMATAN HARI 1. Tahapan Pengkondisian - Pembiasaan : Rabu, 1 Februari 2017										Pemberian Skor: : Ya = 1 ; Tidak = 0						
NO	NAMA PESERTA	DIMENSI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS														
		TAHAPAN PRA-AKTIVITAS			KONSISTENSI GERAKAN TAHAPAN AKTIVITAS											Pasca Aktivitas
		CARA MEMBUKA TUJUAN			E	C	A	P	RERATA	Variasi Gerakan					Merayakan & Mengapresiasi	
		Ungkapan kata Positif	membuka tujuan untuk hal baru	Rerata	Menciptakan Energi/Semangat	Menggunakan langkah jelas agar anak mengerti	Menumbuhkan keaktifan melalui gerakan/aktivitas sekarang dan bukan keinginan saja	Mengaktifkan kedua belahan otak dan mengurangi perilaku reflektif		Pesiapan untuk membaca, menulis, mendengar dan berbicara	Merencanakan, mengatur, menyusun	Menenangkan diri (bermain, bekerja, kerjasama)	fokus, pahami, berpartisipasi	RERATA		
1	Yuliana	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	
2	Junaeni	1	0	0,5	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	
3	Dea Handayani	1	0	0,5	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	
4	Tjan Evi	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	
5	Theresia	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	
6	Dwi Isionyarini	1	0	0,5	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	
7	Lucia Dwi L	1	0	0,5	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0,25	0	
8	Siti Nur Aropah	1	0	0,5	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0,25	0	
9	Frida	1	0	0,5	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0,25	0	
10	Anang Hermawan	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0,25	0	
	Jumlah	10	4	7	9	10	10	10	10	1	3	0	0	1	0	
	Rerata	1	0,4	0,7	0,9	1	1	1	1	0,1	0,3	0	0	0,1	0	
	% Yang Melaksanakan	100%	40%	70%	90%	100%	100%	100%	100%	10%	30%	0%	0%	10%	0%	
	% Yang Tidak Melaksanakan	0%	60%	30%	10%	0%	0%	0%	0%	90%	70%	100%	100%	90%	100%	

TABEL 2.

KONDISI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS MELALUI PEMBIASAAN SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) HARI KEDUA

PENGAMATAN HARI 2. Tahapan Pengkondisian - Pembiasaan : Kamis, 2 Februari 2017										Pemberian Skor: : Ya = 1 ; Tidak = 0					
NO	NAMA PESERTA	DIMENSI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS													
		TAHAPAN PRA-AKTIVITAS			KONSISTENSI GERAKAN TAHAPAN AKTIVITAS										Pasca Aktivitas
		CARA MEMBUKA TUJUAN		E	C	A	P	RERATA	Variasi Gerakan						
		Ungkapan kata Positif	membuka tujuan untuk hal baru	Rerata	Menciptakan Energi/Semangat	Menggunakan langkah jelas agar anak mengerti	Menumbuhkan keaktifan melalui gerakan/aktivitas sekarang dan bukan keinginan saja	Mengaktifkan kedua belahan otak dan mengurangi perilaku reflektif		Pesiapan untuk membaca, menulis, mendengar dan berbicara	Merencanakan, mengatur, menyusun	Menenangkan diri (bermain, bekerja, kerjasama)	fokus, pahami, berpartisipasi	RERATA	Merayakan & Mengapresiasi
1	Yuliana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0,5	0
2	Junaeni	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0,75	0
3	Dea Handayani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0,75	0
4	Tjan Evi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0,75	0
5	Theresia	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0,5	0
6	Dwi Isionyarini	1	0	0,5	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0,25	0
7	Lucia Dwi L	1	0	0,5	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0,5	0
8	Siti Nur Aropah	1	0	0,5	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0,5	0
9	Frida	1	0	0,5	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0,5	0
10	Anang Hermawan	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0,5	0
Jumlah		10	6	8	9	10	10	10	10	5	7	5	5	5,5	0
Rerata		1	0,6	0,8	0,9	1	1	1	1	0,5	0,7	0,5	0,5	0,55	0
% Yang Melaksanakan		100%	60%	80%	90%	100%	100%	100%	100%	50%	70%	50%	50%	55%	0%
% Yang Tidak Melaksanakan		0%	40%	20%	10%	0%	0%	0%	0%	50%	30%	50%	50%	45%	100%



TABEL 3.

KONDISI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS MELALUI PEMBIASAAN SENAM OTAK (BRAIN GYM) HARI KETIGA

PENGAMATAN HARI 3. Tahapan Pengkondisian - Pembiasaan : Jumat, 3 Februari 2017		DIMENSI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS													Pemberian Skor: : Ya = 1 ; Tidak = 0	
NO	NAMA PESERTA	TAHAPAN PRA-AKTIVITAS		KONSISTENSI GERAKAN TAHAPAN AKTIVITAS										Pasca Aktivitas		
		CARA MEMBUKA TUJUAN		E	C	A	P	RERATA	Variasi Gerakan				RERATA	Merayakan & Mengapresiasi		
		Ungkapan kata Positif	membuka tujuan untuk hal baru	Rerata	Menciptakan Energi/Semangat	Menggunakan langkah jelas agar anak mengerti	Menumbuhkan keaktifan melalui gerakan/aktivitas sekarang dan bukan keinginan saja	Mengaktifkan kedua belahan otak dan mengurangi perilaku reflektif		Pesiapan untuk membaca, menulis, mendengar dan berbicara	Merencanakan, mengatur, menyusun	Menenangkan diri (bermain, bekerja, kerjasama)	fokus, pahami, berpartisipasi			
1	Yuliana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0,5	0
2	Junaeni	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0,75	0
3	Dea Handayani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
4	Tjan Evi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
5	Theresia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
6	Dwi Isionyarini	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
7	Lucia Dwi L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0,75	0
8	Siti Nur Aropah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0,75	0
9	Frida	1	0	0,5	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0,5	0
10	Anang Hermawan	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0,5	0
Jumlah		10	9	9,5	9	10	10	10	10	10	7	8	8	8	7,75	0
Rerata		1	0,9	0,95	0,9	1	1	1	1	1	0,7	0,8	0,8	0,8	0,775	0
% Yang Melaksanakan		100%	90%	95%	90%	100%	100%	100%	100%	100%	70%	80%	80%	80%	78%	0%
% Yang Tidak Melaksanakan		0%	10%	5%	10%	0%	0%	0%	0%	0%	30%	20%	20%	20%	23%	100%

**TABEL 4**

**KONDISI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS MELALUI PEMBIASAAN SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) HARI KEEMPAT**

PENGAMATAN HARI 4. Tahapan Pengkondisian - Pembiasaan : Senin, 6 Februari 2017		Pemberian Skor: : Ya = 1 ; Tidak = 0													
NO	NAMA PESERTA	DIMENSI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS													
		TAHAPAN PRA-AKTIVITAS			KONSISTENSI GERAKAN TAHAPAN AKTIVITAS										Pasca Aktivitas
		CARA MEMBUKA TUJUAN			E	C	A	P	RERATA	Variasi Gerakan					
		Ungkapan kata Positif	membuka tujuan untuk hal baru	Rerata	Menciptakan Energi/Semangat	Menggunakan langkah jelas agar anak mengerti	Menumbuhkan keaktifan melalui gerakan/aktivitas sekarang dan bukan keinginan saja	Mengaktifkan kedua belahan otak dan mengurangi perilaku reflektif		Pesiapan untuk membaca, menulis, mendengar dan berbicara	Merencanakan, mengatur, menyusun	Menenangkan diri (bermain, bekerja, kerjasama)	fokus, pahami, berpartisipasi	RERATA	Merayakan & Mengapresiasi
1	Yuliana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0,5	1
2	Junaeni	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Dea Handayani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Tjan Evi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
5	Theresia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Dwi Isionyarini	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0,75	1
7	Lucia Dwi L	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0,75	1
8	Siti Nur Aropah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Frida	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Anang Hermawan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0,5	1
	Jumlah	10	10	10	10	10	10	10	10	9	7	9	9	8,5	9
	Rerata	1	1	1	1	1	1	1	1	0,9	0,7	0,9	0,9	0,85	0,9
	% Yang Melaksanakan	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	90%	70%	90%	90%	85%	90%
	% Yang Tidak Melaksanakan	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	10%	30%	10%	10%	15%	10%

TABEL 5.

KONDISI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS MELALUI PEMBIASAAN SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) HARI KELIMA

PENGAMATAN HARI 5. Tahapan Pengkondisian - Pembiasaan : Selasa, 7 Februari 2017		Pemberian Skor: : Ya = 1 ; Tidak = 0														
NO	NAMA PESERTA	DIMENSI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS														
		TAHAPAN PRA-AKTIVITAS			KONSISTENSI GERAKAN TAHAPAN AKTIVITAS										Pasca Aktivitas	
		CARA MEMBUKA TUJUAN			E	C	A	P	RERATA	Variasi Gerakan						RERATA
		Ungkapan kata Positif	membuka tujuan untuk hal baru	Rerata						Menciptakan Energi/Semangat	Menggunakan langkah jelas agar anak mengerti	Menumbuhkan keaktifan melalui gerakan/aktivitas sekarang dan bukan keinginan saja	Mengaktifkan kedua belahan otak dan mengurangi perilaku reflektif	Pesiapan untuk membaca, menulis, mendengar dan berbicara	Merencanakan, mengatur, menyusun	
1	Yuliana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0,75	1	
2	Junaeni	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	Dea Handayani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Tjan Evi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	Theresia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	Dwi Isionyarini	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7	Lucia Dwi L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
8	Siti Nur Aropah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
9	Frida	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0,75	1	
10	Anang Hermawan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0,25	1	
	Jumlah	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	9	9	8,75	10	
	Rerata	1	1	1	1	1	1	1	1	0,9	0,8	0,9	0,9	0,875	1	
	% Yang Melaksanakan	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	90%	80%	90%	90%	88%	100%	
	% Yang Tidak Melaksanakan	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	10%	20%	10%	10%	13%	0%	

**TABEL 6**

**KONDISI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS MELALUI PEMBIASAAN SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) HARI KEENAM**

PENGAMATAN HARI 6. Tahapan Pengkondisian - Pembiasaan : Rabu, 8 Februari 2017		DIMENSI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS												Pemberian Skor: : Ya = 1 ; Tidak = 0			
NO	NAMA PESERTA	TAHAPAN PRA-AKTIVITAS			KONSISTENSI GERAKAN TAHAPAN AKTIVITAS										Pasca Aktivitas		
		CARA MEMBUKA TUJUAN			E	C	A	P	RERATA	Variasi Gerakan						RERATA	Merayakan & Mengapresiasi
		Ungkapan kata Positif	membuka tujuan untuk hal baru	Rerata						Menciptakan Energi/Semangat	Menggunakan langkah jelas agar anak mengerti	Menumbuhkan keaktifan melalui gerakan/aktivitas sekarang dan bukan keinginan saja	Mengaktifkan kedua belahan otak dan mengurangi perilaku reflektif	Pesiapan untuk membaca, menulis, mendengar dan berbicara			
1	Yuliana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	Junaeni	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0,75	1	
3	Dea Handayani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Tjan Evi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	Theresia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	Dwi Isionyarini	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0,75	1	
7	Lucia Dwi L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
8	Siti Nur Aropah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
9	Frida	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0,75	1	
10	Anang Hermawan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0,75	1	
	Jumlah	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	1	10	9	10	
	Rerata	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,9	0,8	0,9	1	0,9	1	
	% Yang Melaksanakan	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	90%	80%	10%	100%	90%	100%	
	% Yang Tidak Melaksanakan	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	10%	20%	10%	0%	10%	0%	

**TABEL 7**

**KONDISI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS MELALUI PEMBIASAAN SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) HARI KETUJUH**

PENGAMATAN HARI 7. Tahapan Pengkondisian - Pembiasaan : Kamis , 9 Februari 2017		Pemberian Skor: : Ya = 1 ; Tidak = 0													
NO	NAMA PESERTA	DIMENSI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS													
		TAHAPAN PRA-AKTIVITAS			KONSISTENSI GERAKAN TAHAPAN AKTIVITAS										Pasca Aktivitas
		CARA MEMBUKA TUJUAN			E	C	A	P	RERATA	Variasi Gerakan					
		Ungkapan kata Positif	membuka tujuan untuk hal baru	Rerata	Menciptakan Energi/Semangat	Menggunakan langkah jelas agar anak mengerti	Menumbuhkan keaktifan melalui gerakan/aktivitas sekarang dan bukan keinginan saja	Mengaktifkan kedua belahan otak dan mengurangi perilaku reflektif		Pesiapan untuk membaca, menulis, mendengar dan berbicara	Merencanakan, mengatur, menyusun	Menenangkan diri (bermain, bekerja, kerjasama)	fokus, pahami, berpartisipasi	RERATA	
1	Yuliana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Junaeni	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Dea Handayani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Tjan Evi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Theresia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Dwi Isionyarini	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0,75	1
7	Lucia Dwi L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Siti Nur Aropah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Frida	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0,5	1
10	Anang Hermawan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0,75	1
	Jumlah	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	10	8	9	10
	Rerata	1	1	1	1	1	1	1	1	0,9	0,9	1	0,8	0,9	1
	% Yang Melaksanakan	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	90%	90%	100%	80%	90%	100%
	% Yang Tidak Melaksanakan	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	10%	10%	0%	20%	10%	0%



**TABEL 8.**

**KONDISI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS MELALUI PEMBIASAAN SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) HARI KEDELAPAN**

PENGAMATAN HARI 8. Tahapan Pengkondisian - Pembiasaan : Jumat, 10 Februari 2017		DIMENSI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS												Pemberian Skor: : Ya = 1 ; Tidak = 0			
NO	NAMA PESERTA	TAHAPAN PRA-AKTIVITAS			KONSISTENSI GERAKAN TAHAPAN AKTIVITAS										Pasca Aktivitas		
		CARA MEMBUKA TUJUAN			E	C	A	P	RERATA	Variasi Gerakan						RERATA	Merayakan & Mengapresiasi
		Ungkapan kata Positif	membuka tujuan untuk hal baru	Rerata						Menciptakan Energi/Semangat	Menggunakan langkah jelas agar anak mengerti	Menumbuhkan keaktifan melalui gerakan/aktivitas sekarang dan bukan keinginan saja	Mengaktifkan kedua belahan otak dan mengurangi perilaku reflektif	Pesiapan untuk membaca, menulis, mendengar dan berbicara			
1	Yuliana	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0,75	1		
2	Junaeni	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
3	Dea Handayani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
4	Tjan Evi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
5	Theresia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
6	Dwi Isionyarini	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0,75	1		
7	Lucia Dwi L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
8	Siti Nur Aropah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
9	Frida	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
10	Anang Hermawan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0,75	1		
	Jumlah	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	10	10	9,25	10		
	Rerata	1	1	1	1	1	1	1	1	0,9	0,8	1	1	0,925	1		
	% Yang Melaksanakan	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	90%	80%	100%	100%	93%	100%		
	% Yang Tidak Melaksanakan	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	10%	20%	0%	0%	8%	0%		

TABEL 9.

KONDISI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS MELALUI PEMBIASAAN SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) HARI KESEMBILAN

PENGAMATAN HARI 9 Tahapan Pengkondisian - Pembiasaan : Senin, 13 Februari 2017		Pemberian Skor: : Ya = 1 ; Tidak = 0														
NO	NAMA PESERTA	DIMENSI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS														
		TAHAPAN PRA-AKTIVITAS			KONSISTENSI GERAKAN TAHAPAN AKTIVITAS										Pasca Aktivitas	
		CARA MEMBUKA TUJUAN			E	C	A	P	RERATA	Variasi Gerakan						Merayakan & Mengapresiasi
		Ungkapan kata Positif	membuka tujuan untuk hal baru	Rerata	Menciptakan Energi/Semangat	Menggunakan langkah jelas agar anak mengerti	Menumbuhkan keaktifan melalui gerakan/aktivitas sekarang dan bukan keinginan saja	Mengaktifkan kedua belahan otak dan mengurangi perilaku reflektif		Pesiapan untuk membaca, menulis, mendengar dan berbicara	Merencanakan, mengatur, menyusun	Menenangkan diri (bermain, bekerja, kerjasama)	fokus, pahami, berpartisipasi	RERATA		
1	Yuliana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0,75	1
2	Junaeni	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Dea Handayani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0,75	0
4	Tjan Evi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Theresia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Dwi Isionyarini	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Lucia Dwi L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Siti Nur Aropah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Frida	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0,75	1
10	Anang Hermawan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0,5	1
	Jumlah	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	9	9	9	8,75	9
	Rerata	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,8	0,9	0,9	0,9	0,875	0,9
	% Yang Melaksanakan	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	80%	90%	90%	90%	88%	90%
	% Yang Tidak Melaksanakan	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	20%	10%	10%	10%	13%	10%

**TABEL 10.**

**KONDISI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS MELALUI PEMBIASAAN SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) HARI KESEPULUH**

PENGAMATAN HARI 10. Tahapan Pengkondisian - Pembiasaan : Selasa, 14 Februari 2017															Pemberian Skor: : Ya = 1 ; Tidak = 0	
NO	NAMA PESERTA	DIMENSI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS													Pasca Aktivitas	
		TAHAPAN PRA-AKTIVITAS			KONSISTENSI GERAKAN TAHAPAN AKTIVITAS											
		CARA MEMBUKA TUJUAN			E	C	A	P	RERATA	Variasi Gerakan						
		Ungkapan kata Positif	membuka tujuan untuk hal baru	Rerata	Mencipta- kan Energi/Sema- ngat	Menggunak- an langkah jelas agar anak mengerti	Menun- buhkan keaktifan melalui gerakan/ak- tivitas sekarang dan bukan keinginan saja	Mengaktif- kan kedua belahan otak dan mengurangi perilaku reflektif		Pesiapan untuk membaca, menulis, mendengar dan berbicara	Merencanak- an, mengatur, menyusun	Menenangk- an diri (bermain, bekerja, kerjasama)	fokus, pahami, berpartisi- pasi	RERATA		Merayakan & Mengapre- siasi
1	Yuliana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	Junaeni	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	Dea Handayani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Tjan Evi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	Theresia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	Dwi Isionyarini	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7	Lucia Dwi L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
8	Siti Nur Aropah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
9	Frida	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0,75	1	
10	Anang Hermawan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0,5	1	
	Jumlah	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	9	9,25	10	
	Rerata	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,8	0,9	0,925	1	
	% Yang Melaksanakan	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	80%	90%	93%	100%	
	% Yang Tidak Melaksanakan	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	20%	10%	8%	0%	

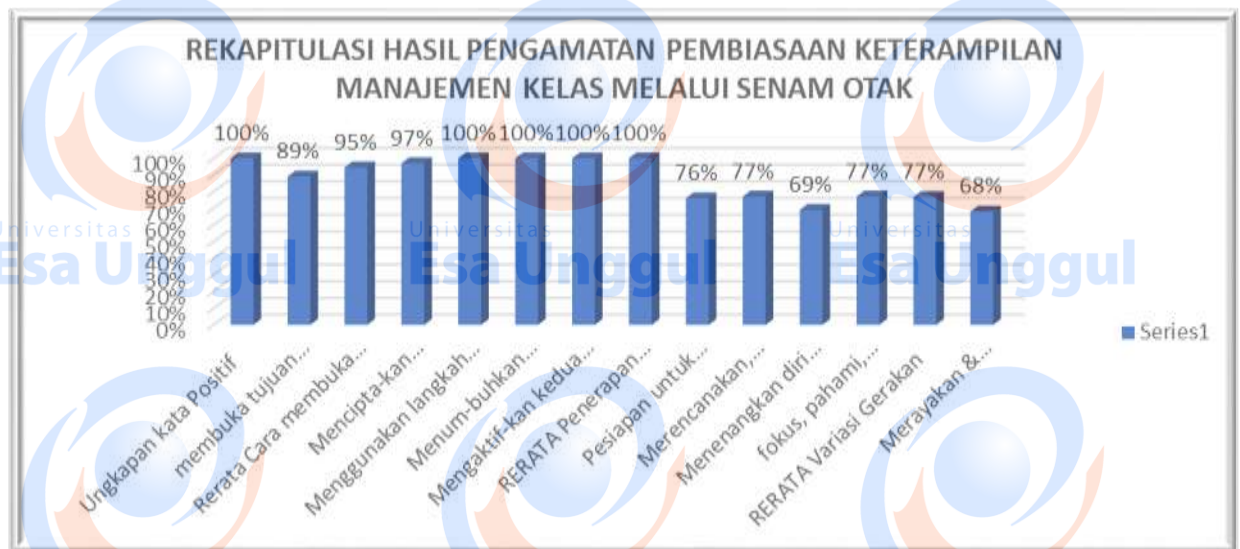
TABEL 11.

REKAPITULASI KONDISI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS MELALUI PEMBIASAAN SENAM OTAK (*BRAIN GYM*)

REKAPITULASI HASIL PENGAMATAN PEMBIASAAN KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS MELALUI GERAKAN SENAM OTAK DI SD PELITA 2

NO	NAMA PESERTA	DIMENSI KETERAMPILAN MANAJEMEN KELAS													Pasca Aktivitas
		TAHAPAN PRA-AKTIVITAS			KONSISTENSI GERAKAN TAHAPAN AKTIVITAS										
		CARA MEMBUKA TUJUAN			E	C	A	P	RERATA	Variasi Gerakan					
		Ungkapan kata Positif	membuka tujuan untuk hal baru	Rerata						Menciptakan Energi/Semangat	Menggunakan langkah jelas agar anak mengerti	Menumbuhkan keaktifan melalui gerakan/aktivitas sekarang dan bukan keinginan saja	Mengaktifkan kedua belahan otak dan mengurangi perilaku reflektif	Pesiapan untuk membaca, menulis, mendengar dan berbicara	
1	Tingkat penerapan Hari 1	100%	40%	70%	90%	100%	100%	100%	100%	10%	30%	0%	0%	10%	0%
2	Tingkat penerapan hari 2	100%	60%	80%	90%	100%	100%	100%	100%	50%	70%	50%	50%	55%	0%
3	Tingkat penerapan hari 3	100%	90%	95%	90%	100%	100%	100%	100%	70%	80%	80%	80%	78%	0%
4	Tingkat penerapan hari 4	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	90%	70%	90%	90%	85%	90%
5	Tingkat penerapan hari 5	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	90%	80%	90%	90%	88%	100%
6	Tingkat penerapan hari 6	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	90%	80%	10%	100%	90%	100%
7	Tingkat penerapan hari 7	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	90%	90%	100%	80%	90%	100%
8	Tingkat penerapan hari 8	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	90%	80%	100%	100%	93%	100%
9	Tingkat penerapan hari 9	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	80%	90%	90%	90%	88%	90%
10	Tingkat penerapan hari 10	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	80%	90%	93%	100%
	Rerata	100%	89%	95%	97%	100%	100%	100%	100%	76%	77%	69%	77%	77%	68%

## Grafik Pembiasaan Keterampilan Manajemen Kelas melalui Senam Otak



Dari grafik tersebut dapat disimpulkan indikator ketercapaian penerapan keterampilan manajemen kelas melalui gerakan sederhana adalah:

1. Keterampilan untuk mengawali kegiatan pendidikan dan pembelajaran telah dapat dilakukan dengan rerata tingkat pembiasaan 95%, baik membuka tujuan dengan menggunakan kata-kata positif dan menggunakan tujuan sebagai alat untuk membuka diri guna mencapai target untuk memiliki kemampuan terhadap hal-hal baru.
2. Gerakan dasar sederhana *PACE* menjadi kegiatan inti yang telah dilakukan secara konsisten dengan rerata tingkat penerapan 100%.
3. Variasi gerakan yang terintegrasi setelah melakukan gerakan dasar *PACE* memiliki rerata tingkat penerapan 77%, yang dapat dikategorikan atas:
  - a. Melakukan variasi gerakan untuk kegiatan merencanakan, mengatur dan menyusun memiliki rerata tingkat penerapan 77%
  - b. Melakukan variasi gerakan untuk kegiatan fokus, pahami dan partisipasi memiliki rerata tingkat penerapan 77%.
  - c. Melakukan variasi gerakan untuk kegiatan persiapan membaca, menulis, mendengar dan berbicara memiliki rerata tingkat penerapan 76%.



d. Melakukan variasi gerakan untuk kegiatan menenangkan diri (bermain, bekerja, kerjasama) memiliki rerata tingkat penerapan 69%.

Dalam hal ini, hasil pengukuran terhadap variasi gerakan bukanlah menunjukkan tingkat tinggi rendahnya konsistensi melakukan pembiasaan, melainkan karena pilihan terhadap target yang akan dicapai sebagai pembiasaan kepada peserta didik sesuai dengan fokus dan tujuan pembelajaran.

4. Kegiatan pasca aktivitas melalui kegiatan merayakan dan mengapresiasi mencapai tingkat penerapan yang terendah dalam penerapan, yaitu tingkat penerapan rerata 68%. Hal ini masih perlu ditindaklanjuti melalui proses pembiasaan kedua karena kegiatan pasca aktivitas merupakan upaya untuk bagaimana peserta didik memahami keberhasilan diri dan mengakui keberhasilan orang lain dalam upaya mengembangkan keseluruhan potensi dan karakter diri secara utuh, individu dan klasikal.



## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Keterampilan manajemen kelas merupakan bagian dari 8 ketrampilan dasar mengajar guru yang menjadi kompetensi kunci, yang meliputi:
  - Keterampilan memberikan penguatan, keterampilan melakukan variasi, keterampilan mengelola kelas dan keterampilan membuka dan menutup pelajaran.
2. Keterampilan manajemen kelas perlu dilakukan secara bervariasi untuk meningkatkan fokus (noticing/memperhatikan), meningkatkan kemampuan akademik, meningkatkan kemampuan sensorik dan kemampuan mengelola diri, berpartisipasi dan bersosialisasi.
3. Penerapan keterampilan manajemen kelas dapat dilakukan dengan penerapan dan pembiasaan 26 gerakan sederhana senam otak yang meliputi fungsi peningkatan kemampuan akademis, gerakan menenangkan diri, belajar, bermain dan berbagi, gerakan untuk fokus, mengerti dan berpartisipasi.
4. Terlaksananya peran serta aktif dari tim Abdimas PGSD FKIP Univ Esa Unggul, yang terdiri dari dosen, praktisi dan mahasiswa dalam menyikapi permasalahan sekolah mitra, sekaligus permasalahan pendidikan secara nasional, dan tercapainya kompetensi para guru dan peserta didik sekolah mitra melalui layanan pendidikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat berupa Keterampilan Manajemen Kelas melalui gerakan sederhana senam otak (*Brain Gym*) di SD Pelita 2.
5. Keterampilan manajemen kelas melalui gerakan sederhana senam otak menjadi kompetensi yang seyogyanya dimiliki guru karena brain gym merupakan metode belajar yang mudah dan dapat dilakukan tanpa terikat pada situasi dan kondisi ruang dan waktu.

## B. Saran

1. Pengintegrasian pembiasaan pengkondisian belajar dengan senam otak tertuang dalam Rencana Persiapan Pembelajaran sebagai bagian dari ketrampilan Manajemen Kelas perlu dilakukan menjadi habit kerja dan belajar.
2. Perlu pengembangan kompetensi guru dalam 101 Brain Gym dan metode PPLD dalam penanganan hambatan belajar peserta didik.
3. Perlu melakukan observasi, pengamatan dengan melibatkan guru BK sehingga perkembangan sikap belajar siswa menjadi terkondisikan menuju belajar secara alami.



## DAFTAR PUSTAKA

- Entang, M & T. Raka Joni. 1983. *Pengelolaan Kelas*, Jakarta: P2LPTK.
- Dennison, Gail, E., dan Paul E. Dennison, 2002. *Brain Gym®*, Gerakan Sederhana untuk Belajar dengan Keseluruhan Otak., Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Dennison, Gail, E., dan Paul E. Dennison. 2002. *Brain Gym®*, *Teacher's Edition Revised*, Buku Panduan Lengkap, Jakarta: Grasindo – PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Dennison, Gail, E. 2008. *Brain Gym®, and Me*. Jakarta : Grasindo - PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Dennison, Gail, E., dan Paul E. Dennison. 2003. *Edu – K for Kids*. Jakarta : Grasindo - PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Dennison and Dennison. 2005. Poster Gerakan *Brain Gym®*, dari *Brain Gym® Simple Activities for Whole Brain Learning*, Educational Kinesiologi Foundation.
- Dewi, Rury Sandra. 2015. *Pengelolaan Kelas Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Muntilan*. Thesis. Diunduh dari : <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/20008>.
- Fitroni, Muhammad Rizal. 2011. *Studi Analisis Tentang Kompetensi Guru dalam Kelas*. Semarang : Universitas Islam IAIN. Skripsi tidak dipublikasikan.
- Hannaford, Carla. 2007. *Why Learning is Not All in Your Head*, Great River Book.
- Jhonson, Lois U and Mary Bary. 1970. *Classroom Management*. London: The McMillan Company.
- Khuluqiyah K, & A. Arief. 2012. Pengaruh Penerapan Zona Alfa dengan Kegiatan Brain Gym terhadap Hasil Belajar Siswa pada Materi Alat-alat Optik di Kelas VIII SMP Islam Krembung., *Inovasi Pendidikan Fisika, e-journal Unesa*. 2012.
- Nuryana, Aryati dan Setiya Purwanto. 2010. Efektifitas *Brain Gym* dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak. *Indigeneous, Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol 12 No. 1 Mei 2010, hal 88-99.
- Nahdliyyin, Ahmad, 2012. *The Implementation of Brain Based Learning to Improve Student Learning Outcomes in The Matter of Salt Hydrolysis in Class Xi SMAN 1 Gresi*. *UESA Journal of Chemical Education* Vol 1 No 1, 2012.
- Prasanti, Fadlia Dewi. 2015. *Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta*. Skripsi. Tidak dipublikasikan.

- Prayitno. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Razak, Intan Abdul. 2011. *Teacher's Ability in Managing Classroom At SMP Negeri 1*. *Journal UNJ*. Diunduh dari repository.org.ac.id
- Sagiran.. 2009. Pengaruh *Brain Gym* terhadap Fungsi Kognitif Pada Usia Lanjut. MF Sangundo, *Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Mutiara Medika* 9.
- Stouffer. 2008. Lima Puluh Jenis Tingkah Laku. Diunduh dari <http://suryannie.wordpress.com>.
- Sukri, Akhmad. 2016. Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui *Brain Gym*. *Jurnal Edukasi Matematika dan Sains*. Vol 1 No. 1. Diunduh dari [e-journal.ikipgprimadiun.ac.id/index.php/JEM/article/.../711](http://e-journal.ikipgprimadiun.ac.id/index.php/JEM/article/.../711).
- S. Sarifaj A. Arbianingsih. 2016. Manfaat Senam otak (*Brain Gym*) dalam mengatasi Kecemasan dan Stress pada Anak Sekolah. *Journal of Islamic Nursing*, Vol 1 No. 1. 2016.





## Lampiran 1 : Riwayat Hidup Ketua Peneliti

### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Dr. Ratnawati Susanto, MM., M.Pd
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Tenaga Pengajar
4	NIP/NIK	216090644
5	NIDN	0329056804
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Jakarta, 29 Mei 1968
7	E-mail	<a href="mailto:ratnawati@esaunggul.ac.id">ratnawati@esaunggul.ac.id</a> <a href="mailto:ratnawatisusanto2014@gmail.com">ratnawatisusanto2014@gmail.com</a> <a href="mailto:ratnawati_susanto@yahoo.com">ratnawati_susanto@yahoo.com</a>
8	Nomor Telepon/HP	085921390888
9	Alamat Kantor	Jl. Arjuna Utara no. 9 Kebon Jeruk Grogol Jakarta Barat
10	Nomor Telapon/Faks	021-5674223 ext 244
11	Lulusan yang Telah Dihilangkan	-
12	Mata Kuliah yang diampu	1. Pengantar Ilmu Pendidikan
		2. Teori Belajar dan Pembelajaran
		3. Pengantar Ilmu Pendidikan
		4. Profesi Kependidikan
		5. Manajemen Berbasis Sekolah
		6. Pembelajaran Terpadu
		7. Seminar dan Hasil Penelitian

### B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	IKIP Jakarta	Universitas Krisnadi-payana	Universitas pelita Harapan	Universitas Negeri Jakarta
Bidang Ilmu	Kurikulum & Teknologi Pendidikan	Manajemen SDM	Manajemen Pendidikan	Manajemen Pendidikan
Tahun Masuk-Lulus	1987 - 1992	1998-2000	2005-2007	2009-2011
Judul Skripsi/Tesis/Desertasi	-	Pengaruh Supervisi dan Kompensasi terhadap Kinerja Guru	Pengaruh Supervisi terhadap Kinerja Guru.	Hubungan Gaya Kepemimpinan, Kecerdasan Emosional, Pengambilan Keputusan Rasional terhadap Akuntabilitas.

Nama Pembimbing/Promotor	1. Dr. Suharto Rachman, M.Ec 2. Drs. Prista Tarigan, M.Si	Prof. Dr. Aris Pongtuluran, dr. M.Ph, Ph.D	1. Prof. Dr. Jujun Suriasumantri 2. Prof. Dr. Maruf Akbar, M.Pd
--------------------------	--	--	--

**C. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir**

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1.	2015	Hubungan Pengambilan Keputusan Rasional dengan Akuntabilitas	-	-

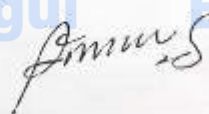
**D. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation) dalam 5 Tahun Terakhir**

No.	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1.	Workshop Yayasan WR Supratman	Manajemen Strategi Pendidikan dan Pembelajaran	25-26 Juni 2012 TK-SD-SMP-SMA WR Supratman I & II, Medan
2	Workshop Yayasan WR Supratman	Penerapan Balanced Scorecard dalam Rancangan Renstra dan Evaluasi Kinerja bagi Manajemen dan Organisasi Pendidikan.	27-29 Juni 2012 Yayasan WR Supratman Medan

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pelaporan Hibah Internal tahun Anggaran 2017.

Jakarta, 3 Januari 2016  
Peneliti,



Dr. Ratnawati Susanto, MM., M.Pd

## Lampiran 2 : Riwayat Hidup Anggota Tim .

### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Siti Syahnaz Amelia
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Mahasiswa
4	NIP/NIK	-
5	NIDN	-
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Jakarta, 16 Desember 1996
7	E-mail	sitisyahnaz16@gmail.com
8	Nomor Telepon/HP	0899 8990 989
9	Alamat Kantor	-
10	Nomor Telapon/Faks	-
11	Lulusan yang Telah Dihilangkan	-
12	Mata Kuliah yang diampu	

### B. Riwayat Pendidikan

	SMA	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	SMK PGRI 35 Jakarta			
Bidang Ilmu	Akuntansi			
Tahun Masuk-Lulus	2012/2014			
Judul Skripsi/Tesis/Desertasi	-			
Nama Pembimbing/Promotor	-			

### C. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1.	-			

D. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation) dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1.	-	-	-
2.	-	-	-

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pelaporan Hibah Internal tahun Anggaran 2017.

Jakarta, 3 Januari 2016

Peneliti,



Siti Syahraz Amelia



### Lampiran 3 : Uraian Pekerjaan Tim Pelaksana Pengabdian Masyarakat

NO	Nama	Jabatan	Tugas
1	Dr. Ratnawati Susanto, M.M, M.Pd.	Ketua Tim Pengusul	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyusun proposal dan laporan kegiatan.</li> <li>2. Mengkoordinasi kegiatan.</li> <li>3. Pendamping dan pemantauan proses.</li> <li>4. Evaluasi efektifitas.</li> <li>5. Tim konsultasi.</li> <li>6. Bertanggung jawab atas keseluruhan proses.</li> </ol>
2	Ratri Kurnia Wardani	Anggota Tim 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tim pembiasaan senam otak (<i>brain gym</i>) bagi peserta didik.</li> <li>2. Observasi membuat catatan kejadian pembiasaan kegiatan senam otak, tahap yang dilaksanakan peserta didik dan pembentukan sikap dan perilaku belajar hari per hari observasi.</li> <li>3. Mencatat temuan.</li> </ol>
3	Siti Syahnaz Amelia	Anggota Tim 4	
4	Yan Yan Yumiati	Anggota Tim 5	



## Lampiran 4. Justifikasi Anggaran Biaya Kegiatan

### 1. Anggaran Honor

No	Komponen	Kegunaan	Biaya
1.	Honor	Ketua & 4 anggota = 5 orang x Rp 400.000	Rp 2.000.000
Jumlah Anggaran			Rp 2.000.000

### 2. Bahan Habis Pakai dan Peralatan Penggunaan untuk alat tulis kantor (ATK)

No	Nama Bahan	Kegunaan	Biaya
1.	Kertas A4	Instrumen, Proposal, Laporan 1 rim x Rp 50.000	Rp 50.000,-
2.	Tinta	Proposal, Instrumen, Laporan 2 buah x Rp 50.000	Rp 100.000,-
3.	Poster Senam Otak Model Dewasa	4 buah x Rp 100.000,-	Rp 400.000,-
4.	Poster Senam otak Model Anak-Anak	4 buah x Rp 100.000	Rp 400.000,-
5.	Air minum Mineral	2 dus x Rp 25.000,-	Rp 50.000,-
			Rp 1.000.000,-

### 3. Biaya Perjalanan dan transport

No	Nama Bahan	Kegunaan	Biaya
1.	Transport survey, pendekatan dengan sekolah mitra dan pengajuan proposal	4 kali x 2 pp x Rp 25.000	Rp 200.000,-
2.	Transport pelaksanaan abdimas	12 kali x Rp 25.000,-	Rp 300.000,-
			Rp 500.000,-



**Lampiran 5. Surat Pernyataan Kesiediaan Kerjasama dari Sekolah Mitra.**

LAMPIRAN 8. Surat Pernyataan Kesiediaan Bekerjasama dari Sekolah Mitra

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJASAMA**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Damiana Yupinandari, S.Pd
Jabatan	: Kepala Sekolah
Institusi	: SD Pelita 2
Alamat	: Jl. Jalan Macan, Daan Mogot No 23 – 29, Kelurahan Duri Kupa, Kecamatan Kebon Jeruk, Kodya Jakarta Barat, Provinsi DKI Jakarta.

Dengan ini menyatakan **Bersedia untuk bekerjasama** dengan Pelaksana Kegiatan Program Pengabdian bagi Masyarakat dengan pengusul:

Nama Ketua Tim Pengusul	: Dr. Ratnawati Susanto., MM., M.Pd
Perguruan Tinggi	: Universitas Esa Unggul
Fakultas/Prodi	: FKIP / PGSD

Guna melakukan pengabdian bagi masyarakat dalam bentuk pendidikan dan pelatihan kepada pendidik dan peserta didik SD Pelita 2 dengan topik Keterampilan Manajemen Kelas melalui Gerakan Sederhana Senam Otak (*Brain Gym*).


Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 23 Januari 2017

Sekolah Mitra Kepala Sekolah SD Pelita 2	Mengetahui, Dekan FKIP Universitas Esa Unggul
---	--

Damiana Yupinandari, S.Pd

Dr. Rokiah Kusumapradja, SKM, MHA  
NIP. 291 110 014



**Lampiran 6. Surat Tugas Pelaksanaan Pengabdian Bagi Masyarakat.**



Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**SURAT TUGAS**  
No: 014/FKIP-PGSD/UEU/II/2016

Universitas  
**Esa Unggul**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Rokiah Kusumapradja, SKM, MHA  
Jabatan : Dekan FKIP Universitas Esa Unggul  
Alamat : Jl. Arjuna Utara No. 9 Kedoya Jakarta Barat

Dengan ini memberikan tugas kepada :

1. Nama : Dr. Ratnawati Susanto, M.M., M.Pd  
Jabatan : Dosen Tetap FKIP Universitas Esa Unggul
2. Nama : Harlinda Syofyan, S.Si, M.Pd  
Jabatan : Dosen Tetap FKIP Universitas Esa Unggul
3. Nama : Ainur Rosyid, S.PdI, MA  
Jabatan : Dosen Tetap FKIP Universitas Esa Unggul
4. Nama : Noni Agustina, M.Pd  
Jabatan : Dosen Tetap FKIP Universitas Esa Unggul
5. Nama : Prayogo Hadi Sulistio, M.Pd  
Jabatan : Dosen Tetap FKIP Universitas Esa Unggul
6. Nama : Rika Mutiara, M.Hum  
Jabatan : Dosen Tetap FKIP Universitas Esa Unggul
7. Nama : Nuryansyah Adijaya, M.Pd  
Jabatan : Dosen Tetap FKIP Universitas Esa Unggul

Menugaskan Dosen tersebut diatas untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di SD Pelita 2, Jl. Macan, Daan Mogot No. 23 – 29, Jakarta Barat pada bulan Januari-Februari 2017

Demikian surat tugas iri dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta 09 Februari 2017  
Dekan FKIP Universitas Esa Unggul

  
Dr. Rokiah Kusumapradja, SKM, MHA

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

LAMPIRAN 7. Bahan Presentasi

26/03/2017

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Pengabdian bagi Masyarakat  
"Keterampilan Manajemen Kelas Melalui Gerakan Sederhana "Senam Otak (Brain Gym) di SD Pelita 2, Jakarta Barat"  
Dr. Ratnasari Sasmita, M.M., M.Pd  
Januari - Mei 2017

### Keterampilan Dasar Mengajar

- 1 Keterampilan Bertanya
- 2 Keterampilan Memberi Penguatan
- 3 Keterampilan Mengadakan Variasi
- 4 Keterampilan Menjelaskan
- 5 Keterampilan Membuka dan Menutup Pelajaran

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

### Keterampilan Dasar Mengajar

- 6 Keterampilan Menasihating Disiplin Eksternal Model
- 7 Keterampilan Mengelola Kelas
- 8 Keterampilan Mengajar Kata-kata Kunci dan Persepsi

### Keterampilan Memberi Penguatan

- Modifikasi tingkah laku
- Bersifat verbal dan non verbal
- Verbal → pujian, penghargaan
- Non verbal → gestur, mimik muka (ekspresi), kegiatan menyenangkan, sentuhan (*contact*)

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Perubahan dalam proses interaksi pembelajaran

Pola PAIKEM

### Keterampilan Mengadakan Variasi

Sebagai tindakan/perubahan guru secara disengaja

Tujuan : mengurangi boring, focusing, teacher silence, kontak pandang dan gerak (*eye contact and movement*), gesture

### Keterampilan Membuka dan Menutup Pelajaran

- Membuka pelajaran
  1. Ser induction
  2. Menaruh perhatian
  3. memotivasi
- Menutup pelajaran
  1. Closure
  2. Do's
  3. Ringkasan
  4. Menyampaikan rencana berikutnya
  5. Penugasan

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**



### Keterampilan Mengelola Kelas

- Penekanan pada suasana kelas "Pengkondisian secara alami"
- Pengembalian kondisi normal
- Meminimalisme hambatan belajar
- Siswa dapat fokus
- Preventif : inisiatif dan pengendalian
- Represif : tindakan pengembalian kondisi optimal atas gangguan belajarnya yang berlanjut



### Keterampilan Memanajemen Kelas

Menciptakan dan memelihara kondisi belajar yang optimal

Mengendalikan apabila terlapat gangguan



### Indikator Manajemen Kelas

- Kondisi belajar optimal
- Menunjukkan sikap tanggap, perilaku positif, memotivasi
- Memusatkan perhatian kelompok/konsentrasi
- Memberikan petunjuk dan tujuan yang jelas atas arah dan sasaran yang akan dicapai



### BRAIN GYM



### I. PENGANTAR



#### BRAIN GYM


"Tubuh sama pentingnya dengan otak ketika membicarakan tentang belajar"

Orin

Harold Grant Ph.D



Proses belajar akan semakin optimal (bebas stress), jika dilakukan secara alami.





Tubuh adalah perangkat utama dimensi belajar.  
Belajar yang alami adalah yang melibatkan tubuh dan penginderaan.

Pentingnya gerakan dalam belajar sebagai pendekatan belajar yang alami.



Diperlukan lingkungan yang tepat  
Agar karakter positif bisa berkembang.  
Menumbuhkan Sikap Belajar Positif.


LINGKUNGAN BELAJAR KONDUSIF

- AMAN
- BERGERAK / GERAKAN
- KAYA dan KOMPLEKS

Carlo Mestriani, Ph.D



Gerakan mengaktifkan Jaringan Syaraf melalui Tubuh.  
Menjadikan Tubuh Sebagai Alat Untuk Belajar.





**Pentingnya memperhatikan Aspek Fisik dalam Belajar:**

- Koordinasi: Proses belajar sangat melibatkan fisik kita.
- Respon indera-motik melalui pengalaman fisik.

PENGLIHATAN    PENDENGARAN    INDIRIA LAIN

Kemampuan fisik untuk bergerak sangat mempengaruhi koordinasi.

Selama belajarpenglihatan bergantung seberapa nyaman mata bergerak ke berbagai arah.

Selama belajarpenglihatan bergantung pada seberapa nyaman kepala bisa memoleh ke kiri dan ke kanan.

**Kemampuan belajar sangat penting pada tahun-tahun pertama anak mulai sekolah.**

Ini membangun dasar untuk Masa Depan, Pendidikan, dan Kehidupan.

- Pengalaman pendidikan berpasangan gerakan (movement - based) dan berpusat pada 26 kegiatan sederhana berupa gerakan-gerakan yang biasa dilakukan anak-anak ketika masih balita.
- Saat belajar melakukan koordinasi antara mata, telinga, tangan, dan keseluruhan badan mereka.

Lau, K

**GERAKAN ADALAH PINTU MASUK BELAJAR**  
-Dennisan-


Kemampuan memperhatikan (attention) adalah proses kognitif pertama mereka pada kegiatan yang sedang kita lakukan saat ini.

Perhatian kita melakukan apa yang sedang kita lakukan dan tidak bagaimana kita melakukan itu!

Perhatian adalah bagian dari kemampuan untuk menahan diri dari distraksi, "Pengawasan" dan "berkonsentrasi".

### BRAIN GYM

- Metode yang memperhatikan pentingnya bergerak untuk mengelola tubuh dan pengendalian.
- Menciptakan integrasi otak : Setiap bagian otak aktif dan bekerjasama satu sama lain.



### KEGIATAN KESEIMBANGAN BRAIN GYM "5 LANGKAH BELAJAR DENGAN MUDAH"

- Temukan PACE anda ⇒ Kesiapan Belajar.
- Terapkan Tujuan lalu PACE. Untuk tujuan ⇒ Mengetahui apa yang anda inginkan.
- Lakukan Pra Aktivitas (Kegiatan Sebelumnya) ⇒ Identifikasi dengan perbatikan apa yang anda ketahui dan belum ketahui.
- Pilih dari Menu Belajar ⇒ Aktifkan otak mejalui gerakan.
- Lakukan Pasca Aktivitas (Kegiatan Sesudahnya) ⇒ Sudri, Hayati Perubahan dan Terapkan Hal yang dipelajari ke dalam hidup sehari-hari.

Lanjutan.....

**TUJUAN :** - Mempersingkat Cara Belajar.  
- Mementingkan Pengenalan Diri.  
- Menyajikan Keberhasilan.



### 4 Gerakan Dasar Brain Gym "PACE"

- 1. Positive (Positif)**  
➢ Dengan gerakan *Hand Flip* atau kait ritak
- 2. Active (Aktif)**  
➢ Dengan gerakan *Cross Crowl* atau gerakan silang
- 3. Clear (Jelas)**  
➢ Dengan gerakan *Brain Button* atau menajin sakelar otak
- 4. Energizer (Mengisi Energi)**  
➢ Dengan meminum air putih

NOTE : Gerakan dimulai dari urutan terakhir

### 1 Mengisi Energi (*Energizer*)

- Minum 0,3-0,4 liter per berat 10 kg Berat Badan (BB) anak
- Mengaktifkan semua Sapa
- Menejang belajar anak dan orang dewasa



### 2 Sakelar Otak (*Clear*)

- Konvensional ketika istirahat otak
- Mengaktifkan/mentukan pengisian perse dari otak kiri dan kanan
- Meningkatkan konsentrasi belajar




### 3 Gerakan Silang (Active)



- Mengaktifkan gerakan mata kiri dan kanan
- Meyembuhkan emosi
- Meningkatkan koordinasi
- Menghilangkan stres & Meningkatkan skor IQ

### 4 Kait Rileks




- Kemampuan menulis
- Koordinasi seluruh tubuh

### Gerakan Lanjutan Brain Gym

Untuk Mengembangkan Kemampuan :

1. Membaca
2. Menulis
3. Mendengar
4. Berbicara



### 5 Gajah Tidur



- Keseimbangan dan koordinasi
- Mengembangkan otak kanan mendengar dengan kedua telinga
- Membuat relaksasi otot-otot
- Meningkatkan kemampuan untuk penalaran mendengar, berbicara, menulis, membaca

### 6 Membayangkan Huruf X (Thinking of X)



- Penglihatan terpusat
- Koordinasi seluruh tubuh
- Kemampuan menulis
- Konsentrasi dan perhatian


### 7 Putaran Leher



- Sebelum saraf pusat jadi otak.
- Fleksibilitas pergerakan
- Mengembangkan kemampuan untuk membaca
- Mengurangi efek pengalihan akibat belajar



**8 Coretan Ganda (Double Doodle)**



Coretan Ganda

- Koordinasi mata tangan
- Koordinasi mata dan telinga
- Memahami simbol

**9 Alphabet 8 (Abjad 8)**



Abjad 8

[ Koordinasi mata dan tangan ]

Kemampuan awal: motorik, bahasa

**10 Pernafasan Perut**



Pernafasan Perut

- Merelaksasi
- Menenangkan diri.
- Melatih pernafasan.

**11 Gerakan Silang Berbaring**



Gerakan Silang Berbaring

- Meningkatkan kemampuan berbaring.
- Meningkatkan koordinasi mata dan tangan.
- Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan.

Gerakan Silang Berbaring

**12 Gerakan 8 Tidur**



8 Tidur

- Mengajarkan untuk berbaring.
- Mempertajam ingatan.

**13 Olengan Pinggul**



Olengan Pinggul

Sikap tubuh lebih baik seperti orang tidur.

- Mengurangi ketidaksihan
- Meningkatkan kemampuan melihat dari kiri ke kanan
- Kemampuan memperbaiki dan memahami

**14 Mengisi Energi**




Mengisi energi

- Mendefinisikan
- Menggunakan beberapa istilah
- Menggunakan beberapa konsep
- Mengaplikasikan konsep dan teori

**Gerakan Lanjutan Brain Gym**

Untuk Mengembangkan Kemampuan :

1. Merencanakan
2. Menyusun
3. Mengatur



**15 Menguap Berenergi**



Menguap Berenergi

Membantu rangsang dan mata

**16 Pasang Telinga**



Pasang Telinga

Membantu saraf telinga

**17 Tombol Angka**



Tombol Angka

17. Meningkatkan konsentrasi

**18 Tombol Imbang**



Tombol Imbang

18. Meningkatkan perkembangan mata

**19 Tombol Bunyi**



Tombol Bunyi

- Kemampuan untuk melihat jarak jauh dan dekat
- Kemampuan dan meningkatkan ketahanan mental
- Membuat objek tidak dapat mendengar


**Gerakan Lanjutan Brain Gym**

Untuk Mengembangkan Kemampuan :

1. Berbagi
2. Bermain
3. Berkerjasama



### Titik Positif 20



- Untuk relaksasi dan mengaktifkan energi
- Menghilangkan stress pengalasan
- Kemampuan berbicara di dalam unit
- Kemampuan berbicara di dalam unit

### Gerakan Lanjutan *Brain Gym*

Untuk Mengembangkan Kemampuan :

1. Fokus
2. Memahami
3. Partisipasi



### Lambaian Kaki 21



Membentuk talar beta dan ganggang

### Luncuran Gravitasi 22



Membentuk saraf-saraf untuk meningkatkan keseimbangan

### Pompa Betis 23



Mengembangkan ritik belakang dan ritik depan  
Meningkatkan kemampuan berbicara dan berhitung

### Pasang Kuda-kuda 24



Mevangkas otak untuk melatih mata  
Keagihan dalam bergerak

### Burung Hantu 25



- Mengembangkan pengalasan
- Meningkatkan konsentrasi
- Mengurangi stress atau gagap

### Mengaktifkan Tangan 26



- Membantu koordinasi motorik
- Koordinasi otak dan tangan lebih mental




**SUMMARY**

**MENU BELAJAR GERAKAN BRAIN GYM**

**MENGAKTIFKAN OTAK MELALUI GERAKAN**

- Melalui gerakan, kita belajar tentang tubuh dan dunia kita.
- Gerakan merupakan guru pertama saat kita belajar berguling, merayap, berlutut, duduk, merangkai, bergerak ke atas dan ke bawah, mendekati, dan menjauhi sesuatu.
- Ketika kita belajar berjalan, berbicara, berinteraksi dalam situasi yang kompleks, kita terus belajar melalui gerakan.

- Kita mengetahui dan memperluas pola gerakan ketika kita belajar bagaimana bergerak, atau gerakan yang sangat mengancam pada keseimbangan vertikal serta leluasa terhadap pusat gravitasi tubuh.
- Kita dan otak kita berinteraksi dan berkolaborasi terus-menerus. Kita belajar untuk bergerak secara otomatis.
- Gerakan otolith, leher memengaruhi kita untuk menggerakkan benda-benda ini berkolaborasi dengan hal-hal baik dalam dunia kita.
- Tangan yang satu mengajarkan tangan yang lain untuk memegang, tangan menggerakkan mata, dan mata menyadari bahwa mereka dapat menggerakkan kepala kita dan bahkan dapat menggerakkan jalan kita.



**GERAKAN BRAIN GYM**

Gerakan Brain Gym dirancang untuk mengaktifkan

- Berbagai Fungsi Kognitif.
- Melihat.
- Mendengar.
- Memahami.
- Mengorganisasi.
- Berkomunikasi.

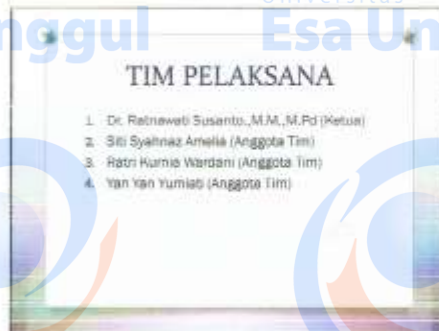
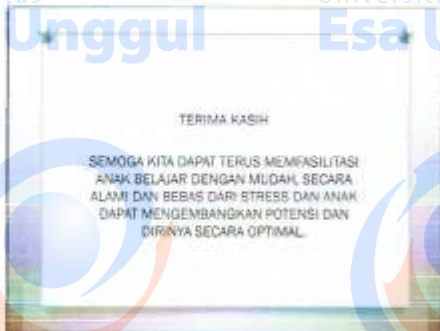
**MENU BELAJAR GERAKAN BRAIN GYM**

**I. GERAKAN MENYEBERANGI GARIS TENGAH**














**II. GERAKAN MENINGKATKAN ENERGI**





Lampiran 8. Daftar Hadir Tim Pelaksana Pengabdian Bagi Masyarakat

**DAFTAR HADIR TIM DOSEN & MAHASISWA PELAKSANA**  
**KEGIATAN PENGABDIAN BAGI MASYARAKAT DI SD PELITA 2, JAKARTA BARAT**  
**PRODI PGSD – PBI**  
**FKIP UNIVERSITAS ESA UNGGUL**  
**RABU, 22 MARET 2017**

NO	NAMA PELAKSANA	MATERI/PROGRAM & TUGAS	TANDA TANGAN
1	Dr. Ratnawati Susanto., M.M., M.Pd	Keterampilan Manajemen Kelas Melalui Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ) di SD Pelita 2, Jakarta.	1 
2	Noni Agustina, M.Pd	Peningkatan Kemampuan Guru Dalam Merancang Media Pembelajaran dengan menggunakan Powtoon.	2 
3	Rika Mutiara, M.Hum	Program Range Untuk Menyusun Daftar Kosakata Bahasa Inggris di SD Pelita II.	3 
4	Prayogo Hadi Sulistio, M.Pd	Peningkatan Kemampuan Guru Dalam Merancang Digital Mind Map Dengan Mindmaple.	4 
5	Nursyansyah Adijaya, M.Pd	Peningkatan Profesionalisme Guru Melalui Peningkatan Tindakan Kelas.	5 
6	Harlinda Syofyan, S.Si., M.Pd	Pelatihan Penerapan Keterampilan Proses Dalam Pembelajaran IPA Di SD Pelita 2, Jakarta Barat.	6 
7	Alberth Supriyanto Manurung, S.Si., M.Pd	Konsep Luas Pada Bangun Datar Bagi Guru Kelas V Di SD Pelita 2, Jakarta Barat.	7 
8	Siti Syahnaz Amelia	Mahasiswa/Asisten	8 
9	Dena Kaifal Kurni	Mahasiswa/Asisten	9 
10	Yan Yan Yumiati	Mahasiswa/Asisten	10 
11	Emalia	Mahasiswa/Asisten	11 

NO	NAMA PELAKSANA	MATERI/PROGRAM & TUGAS	TANDA TANGAN
12	Antonius Padua Rahmat	Mahasiswa/Asisten	13
13	Arrazzag	Mahasiswa/Asisten	12
14	Fallasuf Resdilahunanto	Mahasiswa/Asisten	15
15	Hanafi Auzan	Mahasiswa/Asisten	14
16	Rindra Soraya	Mahasiswa/Asisten	17
17	Putri Jaatsiyah	Mahasiswa/Asisten	16
18	Fitria Saulin	Mahasiswa/Asisten	19
19	Ewi Aprilliya	Mahasiswa/Asisten	18

Mengetahui,  
Ka SD Pelita 2  
  
(Damiaja Yupinandari, S.Pd)



Lampiran 9. Daftar Hadir Peserta Pengabdian Bagi Masyarakat.

**DAFTAR HADIR PESERTA**  
**KEGIATAN PENGABDIAN BAGI MASYARAKAT DI SD PELITA 2, JAKARTA BARAT**  
**PRODI PGSD - PBI**  
**FKIP UNIVERSITAS ESA UNGGUL**  
**RABU, 22 MARET 2017**

NO	NAMA PESERTA	TANDA TANGAN	
1	Yuliana		1
2	Jundaeni		2
3	Dede Hendrayadi		3
4	Tjan Evi		4
5	Theresia, S.Pd		5
6	Dwi Istyaningsih		6
7	Lucia Dewi L, S.Pd		7
8	SITI NUR AROPAH		8
9	FRIDA		9
10	ANANG HERMAWAN		10
11	Desy Veronica		11
12	D. M. Yupinandari		12
13	Pulita Oktaviani		13
14	SAETIEN ANELINA		14
15	Firstamancla		15
16	RIZA Dwi Ruli C		16
17	SITI		17
18	JACOB HERISON		18
19	M.Th Dwi Susanti		19
20	Aloysius Pandu		20
21	Martilita Yully		21
22	Yoane Firmama		22
23	MISA WIJAYA		23
24	Norbetta Wilora, S.Pd		24
25	Adriasmara Laila, S.Pd		25
26	Robin Lokananta, M.Pd		26
27	Ijkanari		27
28	Dewy Verawati		28
29	Ruthi Aetari		29
30	Florinda Y.M. Gandu		30
31	Rodulfa		31
32	Clara Riverca		32
33	Rev.		33
34	Sida Je		34

Mengetahui,  
 SD Pelita 2  
  
 (Damiana Yupinandari, S.Pd)

Lampiran 10. Surat Keterangan Publikasi pada Jurnal Abdimas LPPM UEU.



**Surat Keterangan**  
05/LPT- JABDIMAS/SKET/III/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erwan Baharudin  
Jabatan : Kepala Lembaga Penerbitan Universitas Esa Unggul  
Alamat : Jl. Arjuna Utara Tol Tomang

Kebon Jeruk – Jakarta 11510

Menerangkan bahwa artikel dengan judul "KETRAMPILAN MANAJEMEN KELAS MELALUI GERAKAN SEDERHANA SENAM OTAK (BRAIN GYM) DI SD PELITA 2, JAKARTA BARAT"

Penulis : Ratnawati Susanto

Institusi : Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Esa Unggul

Telah diterima dan akan diterbitkan di Jurnal Abdimas, Volume 3 Nomor 2 Maret 2017, yang saat ini sedang dalam proses editing.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk diketahui, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 7 Maret 2017

Hormat Kami,

Erwan Baharudin, S.Sos, M.Si  
Ka. Lembaga Penerbitan

