

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/236852607>

SENAM RITMIK UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK [Rhythm Dance to Increase Concentration on Learning among Children]

Article · January 2004

CITATIONS

0

READS

7,596

4 authors, including:



Dian Sari Utami

Universitas Islam Indonesia

30 PUBLICATIONS 3 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



Sigit Nugroho

Universitas Islam Riau

8 PUBLICATIONS 2 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Family well-being with a deaf or hard of hearing child [View project](#)

SENAM RITMIK UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK

Dian Sari Utami

Universitas Islam Indonesia

Aisiyah Erlin Kartika, Aprillia Damayanti, Sigit Nugroho

Universitas Gadjah Mada

Abstract

This study examined difference in learning concentration between two groups that treated with the rhythm dance and without treated with the rhythm dance. Subjects of this study were 24 elementary students at the second grade in Jogjakarta. The students were coming from two public schools, and they were divided into two groups; 12 students as an experimental group and 12 students as a control group. The rhythm dance in this study were based on Kobayashi method that has been done at his elementary school in Japan in the second war. Data were collected through parallel pre-test and post-test and they were analyzed with Mixed Anova with One Between Subject One Within Subject. The result shows that there is significant difference on learning concentration between experimental group and control group ($F=3,218$; $p>0,10$). Learning concentration were increased for the group which has been done the rhythm dance. Based on the mean score of pre-test and post-test showed that the mean score of the control group decreased (mean score pre-test=25.25; mean score post-test=24.00) than the mean score of the experiment group (mean score pre-test=26.25; mean score post-test=28.00).

Keywords : senam ritmik, konsentrasi belajar anak

PENGANTAR

Semakin kompleksnya perkembangan peradaban, mau tidak mau juga sekaligus membawa berbagai masalah dalam kehidupan manusia sendiri. Kemajuan teknologi, masalah-masalah sosial, maupun perubahan kondisi alam, membawa dua sisi yang apabila tidak disikapi dengan tepat dapat membuat bencana bagi umat manusia. Masalah yang datang beruntun membuat manusia kebingungan memilih yang mana yang akan dihadapi terlebih dahulu. Bahkan ketika pilihan sudah dijatuhkanpun terkadang fungsi otak masih

bercabang-cabang memikirkan permasalahan yang lain. Kondisi ini tentunya kadang menghambat kemajuan individu baik dari segi kognisi maupun emosi.

Dengan mempelajari hal-hal baru manusia dapat mengatasi berbagai permasalahan hidup yang ada, baik tantangan alam maupun masalah-masalah sosial yang terjadi. Kompleksitas bahasa, sumber pangan yang berlimpah, canggihnya sistem jaringan internet, semuanya merupakan hasil rasa ingin tahu manusia yang dipuaskan dengan mempelajari penemuan baru dengan bekal pengetahuan sebelumnya. Tak terkecuali dengan manusia dewasa yang kondisi pikiran dan emosinya penuh terjejal dengan berbagai stimulasi, anak-anakpun dalam kesehariannya selalu menemukan berbagai hal yang menuntut perhatiannya baik disukainya maupun tidak, baik bermanfaat maupun justru merugikan baginya. Padahal untuk mendukung kelangsungan hidupnya, anak-anak harus mempelajari sekian banyak hal baru yang dijejalkan kepadanya.

Sayangnya, seiring dengan perkembangan seorang individu, proses belajar yang alami dan menyenangkan mulai berubah maknanya karena pengaruh sekolah maupun orangtua. Bagi sebagian anak yang mulai pergi ke sekolah, kata “belajar” dapat menjadi momok yang menyeramkan. Guru di sekolah mengharapkan siswa untuk duduk diam selama satu jam atau lebih dalam deretan bangku-bangku yang menghadap ke depan (DePorter, 2000). Saat bermain yang menyenangkan, berlari-lari di halaman maupun kesempatan meneliti alam dengan cara sendiri, mulai berkurang bagi anak. Tidaklah heran apabila bagi anak muncul anggapan bahwa belajar bukanlah hal yang menyenangkan. Di sisi lain, dunia global menawarkan banyak pilihan aktivitas yang menarik bagi anak. Misalnya: komik, *play station*, tayangan televisi, dan internet. Secara alami, tentu saja manusia akan memilih hal yang lebih menyenangkan atau terasa menguntungkan bagi dirinya. Apabila belajar sudah mulai menjadi hal yang membosankan, otomatis perhatian anak akan mulai berpindah pada stimulus lain yang diterimanya, televisi, radio, percakapan yang terdengar ataupun membayangkan bermain asyik bersama teman-teman.

Dapatkah anak melakukan satu macam pekerjaan dengan konsentrasi tinggi? Adalah pilihan orang tua atau guru untuk menciptakan suasana yang mendukung anak dalam belajar. Mengharapkan anak berkonsentrasi bisa dilakukan dengan mengubah kepribadiannya, mengubah gaya belajar anak atau lingkungan tempat belajar. Senam ritmik adalah salah satu alternatif metode untuk meningkatkan konsentrasi anak melalui gerakan-gerakan tubuh. Gerakan-gerakan tubuh ini menyebabkan aliran darah ke otak lancar, otak mendapatkan banyak oksigen sehingga seluruh bagian otak berfungsi dengan optimal. Bersamaan dengan itu, salah satu syaraf otak akan menstimulasi kelenjar pankreas untuk mensekresi hormon insulin yang salah satu fungsinya adalah mengaktifkan penyerapan glukosa oleh sel. Glukosa tersebut digunakan sebagai makanan otak yang juga akan mengoptimalkan kerja otak. Bila otak berfungsi dengan baik, maka akan sangat mendukung proses konsentrasi (Andayani, 1997). Di sisi lain senam ritmik menimbulkan suasana belajar yang menyenangkan bagi anak karena ia mempunyai kebebasan mengekspresikan tubuhnya atau bergerak bebas dengan berlari-lari, melompat, mengayunkan kedua tangan, meliuk-liuk dalam iringan musik.

Penelitian menunjukkan bahwa siswa dalam keadaan konsentrasi terfokus akan belajar lebih cepat dan lebih mudah. Selain itu mereka mengingat informasi lebih lama. Dengan kata lain, mereka memaksimalkan momen belajar (DePorter, 2000). Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin melihat bagaimana pengaruh senam ritmik terhadap konsentrasi belajar antara kelompok yang melakukan senam ritmik dengan kelompok yang tidak melakukan senam ritmik.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsentrasi Belajar

Belajar (*learning*) merupakan proses mendapatkan reaksi-reaksi, sebagai hasil dari praktek dan latihan khusus (Chaplin, 1999). Holland (1981)

menuliskan *learning* sebagai perubahan di dalam perilaku atau potensi yang dihasilkan dari pengalaman.

Menurut para ahli psikologi seseorang akan menjadi benar-benar sangat pintar ketika berusia 6 tahun; mereka menemukan bahwa prestasi di usia 6 tahun menggambarkan $2/3$ (*two-thirds*) dari tingkat kecerdasan orang dewasa (Holland, 1981). Anderson (1995) menjelaskan bahwa anak-anak yang lebih muda sering mengerjakan tugas dengan buruk dibandingkan dengan anak-anak yang lebih tua karena mereka memiliki pengetahuan yang kurang relevan dan strategi yang buruk. Menurut Piaget (Anderson, 1995) anak-anak yang berusia 7-11 tahun berada dalam tahap operasional konkret, di mana dalam tahap ini anak-anak mengembangkan satu operasi mental set yang menuntun mereka untuk memahami dunia fisik dengan satu cara yang sistematis. Stadium operasional konkret menurut Piaget (Haditono dkk., 1996) dicirikan dengan desentrasi yang benar, artinya misalnya anak mampu untuk memperhatikan lebih dari satu dimensi sekaligus dan mampu menghubungkan dimensi itu satu sama lain. Anak juga memperhatikan aspek dinamisnya dalam perubahan situasi serta mampu mengerti operasi logisnya.

Menurut DePorter, Reardon, dan Singer-Nourie (2000) belajar yang paling baik adalah saat pikiran terfokus pada masalahnya satu per satu. Kebanyakan siswa perlu belajar cara berkonsentrasi. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dalam keadaan konsentrasi terfokus akan belajar lebih cepat dan lebih mudah.

Moray (Eysenck, 1984) mengatakan bahwa konsentrasi identik dengan perhatian, yaitu kemampuan memilih salah satu stimulus yang ada untuk diproses lebih lanjut. Sementara Sugiyanto (Helmi, 1995) mengartikan konsentrasi sebagai kemampuan memusatkan pikiran/kemampuan mental dalam peyortiran informasi yang tidak dibutuhkan dan memusatkan perhatian hanya pada informasi yang dibutuhkan. Konsentrasi juga didefinisikan dengan memberikan perhatian penuh (*full attention*) terhadap suatu hal (Oxford

Learner's Pocket Dictionary, 1995). Dengan demikian, konsentrasi melibatkan atensi (*attention*) di dalam prosesnya.

Prinsip utama dari atensi adalah aktivitas individu diarahkan pada sebuah obyek dan memberikan porsi yang lebih (*give them all*) terhadap sebuah hal. Atensi memuat beberapa aktivitas, antara lain:

1. Memfokuskan energy (*focusing energy*)

Energi individu diarahkan pada obyek yang sedang diperhatikan.

2. Menemukan tujuan (*finding excitement in discovery*)

Atensi merupakan aktivitas penemuan sebuah jawaban atas masalah yang dihadapi.

3. Hidup dalam kesadaran (*Being much awake*)

Atensi menuntut alam kesadaran manusia bekerja secara maksimal untuk menemukan tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan atas penyelidikan-penyelidikan menunjukkan bahwa atensi ada bermacam-macam. Ditinjau dari segi timbulnya atensi, atensi dapat dibedakan atas atensi spontan dan atensi tidak spontan (Matlin, 1994) .

Di dalam atensi terdapat selektif atensi (*Selective Attention*) yaitu kemampuan seseorang dalam menghadapi stimulus-stimulus dan memproses satu stimulus dengan mengabaikan stimulus-stimulus lainnya. Sementara itu menurut DePorter, Reardon, dan Singer-Nourie (2000) ada lima ketrampilan yang perlu dikuasai siswa , apapun pelajarannya, supaya siswa belajar lebih cepat dan lebih efektif :

1. Konsentrasi terfokus
2. Mencatat
3. Berorganisasi dan mempersiapkan diri untuk tes
4. Membaca cepat
5. Mengingat

Hal ini menunjukkan bahwa konsentrasi terfokus dalam belajar merupakan faktor utama yang penting untuk diajarkan kepada siswa agar siswa mampu mencapai kesuksesan belajar.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar antara lain:

a. Usia

Faktor usia ikut berpengaruh dalam kemampuan konsentrasi individu karena kemampuan untuk berkonsentrasi ini ikut tumbuh dan berkembang sesuai dengan usia individu. Pada anak-anak perhatiannya lebih mudah terpecah dan kurang mampu memusatkan pikiran dibandingkan orang dewasa. Ini disebabkan kapasitas kemampuan berkonsentrasi pada anak-anak lebih terbatas bila dibandingkan orang dewasa (Wickens dalam Veenstra, 1995).

b. Fisik

Di samping atensi, hal yang perlu diperhatikan dalam konsentrasi adalah sikap dan kenyamanan posisi secara fisik. Sikap fisik akan menentukan cepat atau lambatnya seseorang mengalami kelelahan dalam beraktivitas. Hal ini disebabkan di dalam konsentrasi diperlukan ketahanan untuk memusatkan pikiran dan perhatian.

Bjorklund dan Harnischfeger menemukan bahwa kondisi sistem saraf mempengaruhi kemampuan individu dalam menyeleksi sejumlah dalam kegiatan perhatian. Individu memiliki kemampuan saraf otak yang berbeda dalam menyeleksi sejumlah informasi yang ada sehingga turut mempengaruhi kemampuan individu dalam memusatkan perhatian. (Veenstra, 1995).

c. Pengetahuan dan pengalaman

Treisman dan Gelade (Anderson, 1995) menjelaskan bahwa faktor pengetahuan dan pengalaman turut berperan dalam usaha untuk memusatkan perhatian. Individu akan memusatkan perhatian pada objek

yang belum bisa dikenali polanya sehingga pengetahuan dan pengalaman individu dapat memudahkannya untuk berkonsentrasi.

B. Senam Ritmik

Senam ritmik adalah teknik senam yang didesain untuk anak berupa gerakan yang melibatkan seluruh anggota tubuh, jenisnya alami sesuai dengan perkembangan anak, terbagi dalam gerakan dasar yang harus diikuti dan gerakan bebas yang sesuai dengan ekspresi tiap-tiap anak, serta diiringi musik tertentu yang mempunyai ritme sesuai dengan tubuh manusia.

Menurut DePorter dan Hernacki (1992), otak manusia mempunyai dua belahan kanan dan kiri yang keduanya menjalankan fungsinya masing-masing. Otak kanan bersifat acak, tidak teratur, intuitif, dan holistik. Cara berfikirnya sesuai dengan cara-cara untuk mengetahui yang bersifat nonverbal, seperti perasaan dan emosi, kesadaran yang berkenaan dengan perasaan, pengenalan bentuk dan pola, kesadaran spasial, musik, seni, kepekaan warna, kreativitas, dan visualisasi. Otak kiri bersifat logis, sekuensial, linear, dan rasional. Sisi ini sangat teratur. Walaupun berdasarkan realitas, ia mampu melakukan penafsiran abstrak dan simbolik. Cara berfikirnya sesuai dengan tugas-tugas teratur ekspresi verbal, menulis, membaca, asosiasi auditorial, menempatkan detail dan fakta, fonetik, serta simbolisme. Jadi otak kiri yang akan bekerja ketika seseorang sedang berada dalam proses belajar seperti mengikuti pelajaran di kelas yang membutuhkan perhatian (*attention*) dengan cara berkonsentrasi penuh. Gangguan konsentrasi ketika seseorang sedang melakukan *attention* bisa disebabkan oleh otak kanan yang tidak mempunyai pekerjaan atau tidak bekerja dengan optimal. Oleh karena itu, otak kanan perlu dioptimalkan sehingga otak kiri dapat memusatkan perhatian pada tugasnya.

Adanya keseimbangan kerja otak kiri dan otak kanan serta kenyamanan fisik merupakan komponen yang sangat penting dalam menentukan konsentrasi belajar seseorang. Oleh karena itu diperlukan teknik untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar. DePorter, Reardon, dan Singer-Nourie

(2000) mengungkapkan bahwa berdasarkan suatu penelitian ternyata siswa mengingat informasi lebih lama. Dengan kata lain, siswa memaksimalkan momen belajar sehingga perlu diajarkan cara mencapai keadaan belajar terbaik. “Keadaan” dalam hal ini adalah kombinasi pikiran, perasaan, dan posisi tubuh. Setiap keadaan dari marah hingga santai, dari bosan hingga bersemangat, mempunyai kombinasi ketiga unsur di atas.

Berkaitan dengan hal-hal tersebut di atas, dalam penelitian ini akan diperkenalkan sebuah metode yang berfungsi untuk meningkatkan konsentrasi belajar terutama untuk siswa Sekolah Dasar dengan metode senam ritmik. Metode tersebut merupakan pengembangan dan modifikasi lebih lanjut dari metode yang pernah diterapkan pada sekolah-sekolah di Jepang akhir masa Perang Dunia II (Kuroyanagi, 1985).

Ada beberapa kelebihan dari senam ritmik, antara lain :

1. Melibatkan gerak seluruh tubuh
2. Tidak memerlukan waktu lama untuk melakukannya (10 – 15 menit)
3. Murah dan sederhana karena dapat dilakukan tanpa alat-alat khusus dan gerakannya tidak terlalu rumit
4. Tidak memerlukan instruktur khusus, dapat diajarkan oleh guru atau orang tua
5. Menyenangkan bagi anak.

C. Keterkaitan Antara Senam Ritmik dan Konsentrasi Belajar

Senam merupakan latihan fisik (*exercise*) yang lebih dari hanya menguatkan otot-otot. Walaupun tidak ada kesulitan emosional, latihan fisik sering membantu mengurangi ketegangan dan kelelahan, mengatasi kecemasan dan depresi, mengurangi emosi-emosi negatif seperti marah dan benci. Secara berulang-ulang, setelah melakukan *exercise*, kekuatan konsentrasi meningkat serta pencernaan dan tidur menjadi lebih baik (Barclay, 1963).

Aktivitas fisik menurut Campbell, Campbell, dan Dickinson (1996) akan memusatkan (*focus*) atensi siswa dalam kelas dan membantu mengingat dengan cara *encoding learning* melalui penguat saraf pada tubuh (*body's neuro-musculator*). Sedangkan musik – misalnya musik humoris – merupakan sesuatu yang penting yang dapat menajamkan pendengaran dan kemampuan konsentrasi (*concentration skills*).

Dryden menjelaskan enam jalur utama menuju otak, yaitu kita belajar melalui apa yang kita lihat, apa yang kita dengar, apa yang kita rasakan, apa yang kita sentuh, apa yang kita baui, dan apa yang kita lakukan (Dryden dan Vos, 2000). Dengan demikian fungsi otak kiri dan otak kanan dapat bekerja dengan seimbang. Dalam keadaan santai seseorang dapat berkonsentrasi dengan baik dan mampu belajar dengan sangat mudah. Otot-otot yang tegang akan mampu mengalihkan aliran darah dan perhatian (DePorter dan Hernacki, 1992).

Senam ritmik melibatkan gerak tubuh seperti gerakan kaki, tangan, kepala, dan badan yang teratur dan mengutamakan ekspresi alamiah anak. Iringan musik yang dipilih adalah musik gembira dengan tempo yang sesuai dengan irama tubuh. Dengan demikian senam ritmik dapat mengoptimalkan fungsi otak kanan agar seimbang dengan fungsi otak kiri, yang akan bekerja ketika seseorang sedang dalam proses belajar seperti mengikuti pelajaran di kelas yang membutuhkan perhatian dengan cara berkonsentrasi penuh (DePorter dan Hernacki, 1992). Berdasarkan uraian di atas, maka diajukan hipotesis sebagai berikut “Ada perbedaan konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar yang menggunakan senam ritmik dengan yang tidak menggunakannya. Siswa Sekolah Dasar yang menggunakan senam ritmik akan meningkatkan konsentrasi belajarnya.”

METODE PENELITIAN

Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar sebagai variabel tergantung dan senam ritmik sebagai variabel bebas.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 24 siswa Sekolah Dasar kelas 2 di kota Jogja dengan rata-rata usia 7-8 tahun dan sedang memasuki tahap operasional konkret dengan asumsi bahwa anak dalam usia tersebut mulai mampu melakukan konsep membayangkan dan fokus pada hal-hal yang tidak hadir di depan matanya sehingga mendukung proses konsentrasi. Subjek terbagi ke dalam dua kelompok, yaitu 12 siswa kelompok eksperimen dan 12 siswa kelompok kontrol.

Alat ukur

Penelitian ini menggunakan tes konsentrasi yang disusun oleh peneliti. Tes konsentrasi yang digunakan bersifat paralel dan terdiri dari tes visual dan tes auditori. Uji coba alat ukur ini dilakukan sebanyak 3 kali, pertama adalah *try-out pre eliminir*, kemudian uji coba sebanyak 2 kali. Uji reliabilitas paralel untuk tes visual dengan koefisien korelasi sebesar 0,529 dan koefisien korelasi rulon untuk tes auditori sebesar 0,989.

Metode Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *Mixed Anova with One Between Subject One Within Subject* dengan bantuan program *SPSS 10.0 for Windows*.

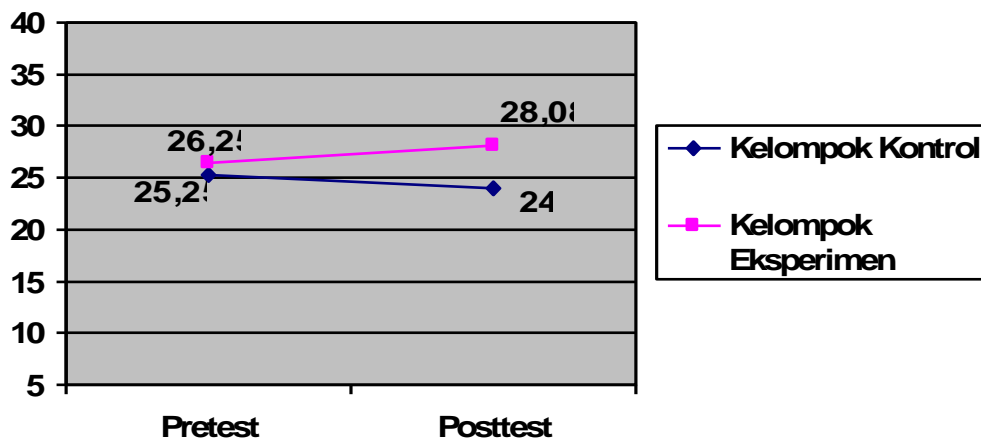
HASIL PENELITIAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan dalam konsentrasi belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan senam ritmik mengalami peningkatan konsentrasi belajar dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan senam ritmik ($F=3,218$; $p>0,10$).

Tabel Ringkasan Anava
(1 Variabel Antar-Subjek & 1 Variabel Dalam-Subjek)

Sumber	JK	db	MK	F
Antar-Subjek	(1859,979)	(23)	---	---
Senam	77,521	1	77,521	0,957
Kesalahan (Subjek Dalam Kelompok)	1782,458	22	81,021	---
Dalam Subjek	(224,5)	(24)	---	---
Waktu (Pretest-Posttest)	1,021	1	1,021	0,15
Waktu x Senam	28,521	1	28,521	3,218*
Kesalahan (Dalam Kelompok Waktu x Senam)	194,958	22	8,862	---
Total	2084,479	47	---	---

Sementara itu skor *pretest* dan *posttest* konsentrasi belajar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada grafik berikut.



Gambar Grafik Skor Konsentrasi Belajar

Dari grafik di atas terlihat bahwa mean skor pretes dan postes kelompok eksperimen mengalami peningkatan (26,25 menjadi 28,08) sedangkan mean skor pretes dan postes kelompok kontrol mengalami penurunan (25,25 menjadi 24).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis terlihat bahwa terdapat perbedaan konsentrasi belajar yang signifikan antara kelompok yang mendapatkan senam ritmik (kelompok eksperimen) dengan kelompok yang tidak mendapatkan senam ritmik (kelompok kontrol). Berdasarkan rerata skor konsentrasi belajar yang ditunjukkan oleh Gambar 1, terlihat bahwa skor *posttest* kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan skor *posttest* kelompok kontrol (mean kelompok kontrol = 24,00; mean kelompok eksperimen= 28,08).

Dengan demikian hipotesis diterima. Artinya ada perbedaan konsentrasi belajar antara anak yang mendapatkan perlakuan senam ritmik dengan yang tidak mendapatkannya. Anak yang mendapatkan perlakuan senam ritmik lebih tinggi konsentrasi belajarnya.

Hasil penelitian ini mendukung pendapat Barclay (1963) bahwa kekuatan konsentrasi dapat ditingkatkan setelah melakukan *exercise*. Dikemukakan juga oleh Campbell, Campbell, dan Dickinson (1996) bahwa aktivitas fisik dan mendengarkan musik akan membantu memusatkan (*focus*) atensi siswa di dalam kelas dan membantu mengingat dengan cara *encoding learning*. Hasil penelitian ini sekaligus menunjukkan bahwa pemberian perlakuan senam ritmik dapat digunakan untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar pada anak.

Gerakan-gerakan terstruktur dalam senam ritmik didasarkan pada prinsip gerakan menyilang seperti yang dikemukakan Sperry (Kompas, 2000). Selain itu untuk meningkatkan konsentrasi, gerakan yang dilakukan harus sesuai dengan irama musik sehingga diberikan juga gerakan-gerakan bertema.

Gerakan ini bersifat bebas sesuai dengan tema gerakan yang diberikan. Hal ini disebabkan karena senam ritmik memiliki prinsip gerakan yang mengalir, indah serta kuat dan menuruti hukum alam secara luwes (Kuroyanagi, 1985). Dari perlakuan senam ritmik yang diberikan diperoleh data yang sekaligus dibahas sebagai berikut :

Subjek yang semuanya merupakan siswa kelas 2 SD sudah saling mengenal dengan baik sehingga lebih mudah dalam membuat kontrak pelaksanaan senam ritmik. Sebelumnya diberikan penjelasan mengenai senam ritmik. Kemudian subjek diberikan contoh gerakan terstruktur dan tema gerakan bebas yang harus disesuaikan dengan irama musik. Dengan demikian subjek akan berkonsentrasi untuk menyesuaikan gerakan dengan tempo musik dan irama yang berubah. Salah satu pola barisan yang sesuai untuk kelas 2 SD yaitu berupa lingkaran (Vannier & West, 1963) sehingga subjek penelitian kemudian membentuk lingkaran besar dan bergerak mengelilingi lingkaran. Dalam senam ritmik ini digunakan lima irama musik yang berjenis musik klasik dengan aransemenn khusus untuk anak-anak.

Bermain dalam hujan. Ini adalah tema gerakan pertama yang dilakukan oleh subjek. Sambil berimajinasi seolah-olah hujan sedang turun, subjek penelitian bergerak dalam lingkaran searah jarum jam kemudian berbalik arah berlawanan jarum jam.

Anak harimau mengejar kelinci. Dalam irama musik kedua subjek bergerak seolah-olah menjadi anak harimau atau menjadi kelinci. Setiap subjek akan mengekspresikan dirinya sesuai dengan tema dan irama musik.

Burung terbang. Subjek bergerak seolah-olah menjadi burung yang sedang terbang. Dalam gerakan ini hampir semua subjek bergerak dengan pola gerakan yang sama.

Menjadi api dan menjadi air. Dalam irama musik keempat subjek menggambarkan diri sebagai api dan air dan bergerak seolah-olah menjadi api yang sedang membakar atau air yang mengalir.

Gerakan terstruktur. Pada irama musik kelima, subjek diberikan instruksi dan contoh gerakan terstruktur yang meliputi :

1. Gerakan burung hantu. Otot bahu dicengkeram sambil kepala digerakkan ke arah yang dipijat serta buang napas. Kemudian tarik napas pada saat posisi kepala berada di tengah. Gerakan ini dilakukan 6 kali (3 kali ke kiri dan 3 kali ke kanan).
2. Mengaktifkan tangan. Satu tangan diluruskan ke atas di samping telinga. Napas dibuang perlahan kemudian tangan didorong melawan tangan satunya ke empat jurusan ke depan, ke belakang, ke dalam, dan ke luar.
3. Pasang kuda-kuda. Kaki dibuka lebih lebar dari bahu. Arahkan kaki kiri ke kiri dan kaki kanan lurus ke depan. Tekuk kaki kiri sambil buang napas dan ambil napas bila kaki kiri diluruskan. Pinggul dan bahu tetap menghadap ke depan. Gerakan ini dilakukan 4 kali.
4. Gerakan angka delapan. Bentuk angka delapan di udara. Tangan kiri naik ke kiri atas, turun ke bawah mengikuti lingkaran sesuai arah jarum jam. Kemudian ganti tangan kanan naik ke kanan atas, turun ke bawah mengikuti lingkaran sesuai arah jarum jam. Gerakan ini dilakukan lima kali untuk setiap tangan, kemudian lima kali dengan kedua tangan.

Ketika alunan irama musik berhenti dan gerakan selesai dilakukan, subjek bersama-sama tepuk tangan.

Kemudian dilakukan observasi kelompok eksperimen oleh guru kelas sebanyak satu kali selama perlakuan diberikan. Observasi dilakukan di dalam kelas meliputi perhatian ketika guru menerangkan, perhatian ketika mengerjakan tugas, dan konsentrasi secara umum dari subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. 1997. Mahasiswa Indonesia Tak Pandai Membaca. *Republika*, 23 September 1997. Jakarta: PT. Abdi Bangsa.
- Asmaniar. 1999. Abad 21, Budaya Komunikasi Bergeser Dari Lisan Ke Aksara. *Republika*. 28 September 1999. Jakarta: PT. Abdi Bangsa.
- Anderson, J.R. 1995. *Learning and Memory*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Azwar, S. 1993. "Kelompok Subjek ini Memiliki Harga Diri Rendah, Kok Tahu...?". *Buletin Psikologi*, no.2, 13-17.
- Azwar, S. 1997. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beck, R.H., Cook, W.W. & Kearney N. C. 1960. *Curriculum in The Modern Elementary Schools*, Second Edition. New York: Prentice Hall, Inc.
- Bond, G. L. & Wagner, E.B. 1962. *Teaching the Child to Read*. New York: The Macmillan Company.
- Burns, D.D. 1998. *Terapi Kognitif*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Chaplin, J.P. 1995. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Dechant, E V. 1982. *Improving the Teaching of Reading*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- DePorter, B. & Hernacki, M. 2000. *Quantum Learning: Unleashing the Genius in You*. New York: A Dell Trade Paperback.
- Faraz, N.J. 2000. Mencermati Anggaran Pembangunan Pendidikan Nasional. *Kedaulatan Rakyat*, 1 Mei 2000. Yogyakarta : PT-BP Kedaulatan Rakyat.
- Heilman, A.W. 1977. *Principles and Practices of Teaching Reading*. Columbus: Charles E. Merrill Publishing Company.
- Howell, D. C. 1982. *Statistical Methods for Psychology*. Boston : PWS Publisher.
- Just, M. A. & Carpenter, P. A. 1980. A theory of reading: From eye Fixations to Comprehension. *Psychological Review*, 87, 329 – 354.

- Karlin, R. 1975. *Teaching Elementary Reading*. New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Leonhart, M. 1999. *99 Cara Menjadikan Anak Anda Keranjingan Membaca*. Bandung: Penerbit Kaifa.
- Matlin, M. W. 1994. *Cognition*. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Mönks, F.J., Knoers, A.M.P. & Haditono, S. R. 1996. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Rahadian, H.F. 1998a. *Seri Ilmuwan Muslim 2*. Bandung: Salam Prima Media.
- Rahadian, H.F. 1998b. *Seri Ilmuwan Muslim 3*. Bandung: Salam Prima Media.
- Rahmat, J. 1997. *Catatan Kang Jalal*. Bandung: Penerbit Rosda Karya.
- Siegler, Robert S. 1991. *Children's Thinking*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Smith, H.P. & Dechant, E.V. 1961. *Psychology in Teaching Reading*. New York: Prentice hall, Inc.
- Soedarso. 1999. *Speed Reading, Sistem Membaca Cepat dan Efektif*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sumanto. 1995. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset.
- Thoyib, R. & Darmuin. 1999. *Pemikiran Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Topatimasang, R. 1998. *Sekolah itu Candu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar bekerjasama dengan INSIST.
- Haryanto. 1998. *IPA untuk Kelas 5 SD*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lukman, H. D. & Trihasmoro, L. 1998. *Bahasa Indonesia 5B*. Jakarta: Penerbit Yudhistira.
- Soelardi, 1996. *Pandai Berhitung Matematika untuk Kelas 5 SD*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Tim Bina Karya Guru. 1997. *PPKN untuk Kelas 5*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Wardana, D., dkk. 1997. *IPS 3 untuk kelas 5 SD*. Jakarta: Depdikbud.
- Porter, B & Hernacki, M. 1992. *Quantum Learning : Unleashing the Genius in You*. New York : A Dell Trade Paperback.
- Goleman, D. 1997. *Emotional Intelligence*. Jakarta : P. T. Gramedia Pustaka Utama.
- Jatman, D. 1999. *Belajar untuk Belajar*. Tidak diterbitkan. Disampaikan dalam Seminar Pendidikan oleh CSIS Yogyakarta
- McCown, R., Driscoll, M., & Roop, P.G. 1996. *Educational Psychology : A Learning Centered Approach to Classroom Practice*. Boston : Allyn & Bacon.
- Pasaribu, I.L. & B. Simanjuntak. 1983. *Proses Belajar Mengajar (Edisi 2)*. Bandung : Taristo.
- Slavin, R. E. 1991. *Educational Psychology : Theory & Practice*. New Jersey : Prentice Hall, Inc.