

Latihan Relaksasi dan Pemberi Semangat

Anda dapat menggunakan latihan-latihan singkat ini di awal setiap pertemuan untuk menciptakan suasana santai atau agar siswa menjadi lebih bersemangat. Anda dapat memilih latihan-latihan yang sesuai dengan suasana hati siswa ketika memasuki ruangan (kelas). Saat Anda memfasilitasi sebuah latihan relaksasi, usahakan agar durasinya tidak lebih dari 10 menit. Cobalah untuk mempraktikkan semua latihan yang tertera di bawah ini, dan ulangi latihan-latihan yang digemari oleh siswa Anda.

Latihan Relaksasi

Pilihlah salah satu latihan relaksasi yang ada dalam daftar ini jika Anda mengamati bahwa ketika memasuki ruangan (kelas), siswa cenderung **hiperaktif, tidak fokus, berisik, atau mengganggu**. Latihan relaksasi akan membantu mereka menjadi tenang dan fokus secara mental, yang pada akhirnya akan membantu jalannya proses pembelajaran menjadi lebih teratur.

Kiat untuk memfasilitasi latihan relaksasi:

- ✓ Cobalah untuk menciptakan suasana tenang, tanpa gangguan suara keras maupun orang keluar masuk ruangan (kelas).
- ✓ Saat melakukan latihan relaksasi, siswa sebaiknya berdiri atau duduk di kursinya masing-masing atau duduk di lantai (namun tidak disarankan untuk berbaring).
- ✓ Selama latihan, siswa dapat memilih untuk memejamkan atau membuka mata mereka.
- ✓ Saat memandu latihan relaksasi, turunkan nada suara Anda, gunakan suara yang lembut dan tidak tergesa-gesa sehingga membantu siswa merasa rileks.
- ✓ Untuk memulainya, Anda dapat langsung membaca isi naskah yang disediakan di bawah ini. Nantinya, ketika Anda sudah lebih percaya diri dalam memfasilitasi latihan relaksasi, Anda mungkin tidak perlu lagi berpatokan pada naskah.

Latihan Relaksasi 1: Pernapasan dasar (duduk atau berdiri)

Guru Berkata:

“Ambil posisi yang nyaman, pastikan kamu dapat bergerak leluasa dan usahakan tidak terlalu berdekatan dengan (tidak menyentuh) orang lain. Kamu dapat memilih untuk duduk di kursimu, atau duduk di lantai atau berdiri, tetapi jangan berbaring di lantai. Kalau menurutmu nyaman, kamu boleh memejamkan atau membiarkan matamu tetap terbuka selama kita melakukan latihan relaksasi ini, kamu bebas memilih. Mohon untuk bersikap tenang atau tidak bersuara agar kita dapat memulai latihan relaksasi.”

<Tunggu sampai semua siswa diam>.

“Marilah kita sekarang memperhatikan napas kita. Bernapaslah secara alami. Tidak perlu mengubah gaya pernapasan kita. Tidak perlu memperdalam atau memperpanjang pernapasan kita. Kita hanya perlu perhatikan pernapasan kita baik-baik. Apakah napasmu saat ini cepat? Lambat? Dangkal? Dalam? Mari kita memperhatikan pernapasan kita selama satu menit.”

"Sekarang mari kita menarik napas dalam-dalam, lebih dalam dan lebih lama. Ambil napas melalui hidung, dan keluarkan melalui mulut".

"Berikutnya, mari kita kembali menarik napas dalam-dalam, dan tahan napas selama tiga hitungan (selama tiga detik) 1 2 3 (Guru/fasilitator menghitung sampai tiga secara perlahan) kemudian buang atau hembuskan perlahan-lahan dalam tiga hitungan (selama tiga detik)1 2 3 (Guru/fasilitator menghitung sampai tiga dengan lambat)".

"Berikutnya, mari bersama-sama kita ambil napas panjang dan dalam lalu hembuskan perlahan, kembali kita ambil napas panjang dan dalam lalu hembuskan perlahan."

<Tunggu sekitar 1 menit>

"Nah, jika kamu merasa sudah siap, silakan membuka matamu perlahan-lahan, lakukan beberapa gerakan peregangan ringan (seperti menundukkan kepala ke bawah dan menengadahkan kepala ke atas, lalu menolehkan kepala ke kanan dan ke kiri selama beberapa hitungan/detik), dan silakan kembali ke tempat dudukmu."

Latihan Relaksasi 2: Meletakkan akar (berdiri)

Guru Berkata:

"Ambil posisi berdiri yang nyaman sehingga kamu bisa bergerak dengan leluasa tanpa menyentuh orang lain. Kamu boleh memejamkan atau membiarkan matamu tetap terbuka selama kita melakukan latihan relaksasi ini, kamu bebas memilih. Mohon untuk bersikap tenang atau tidak bersuara agar kita dapat memulai latihan relaksasi."

<Tunggu sampai semua siswa diam>

"Tekan atau pijakkanlah kakimu dengan kuat ke tanah (lantai). Bayangkan seolah-olah kakimu adalah pangkal sebuah pohon yang kokoh dan tak tergoyahkan. Rasakan telapak kakimu menyentuh tanah yang ada di permukaan bumi. Bayangkan betapa dalamnya bumi tempat kamu berpijak saat ini. Selama puluhan bahkan ribuan tahun, bumi yang tua ini adalah tempat kita dan para leluhur kita berjalan, bermain, bercocok tanam, dan melakukan berbagai kegiatan."

"Berdirilah dengan tegak, tekan atau pijakkanlah kakimu ke tanah, dan bayangkan seolah-olah ada energi lembut namun penuh kekuatan dan kebijaksanaan muncul dari dalam bumi tempat kamu berdiri saat ini, kemudian perlahan-lahan energi tersebut mengalir tubuhmu. Bayangkan energi itu bergerak perlahan mulai dari telapak kaki, lalu menuju ke arah kedua kakimu, lalu naik hingga ke perut dan dadamu. Energi itu lalu mengalir memenuhi ruang hatimu; rasakanlah sensasinya. Kemudian energi itu kembali bergerak mengalir di sepanjang lenganmu, lalu bergerak naik perlahan ke bahu, punggung, dan leher, sampai ke ubun-ubunmu."

"Bayangkan bumi ini memberikan kita energi kebijaksanaan dan ketenangan yang kita perlukan untuk menghadapi tantangan dalam hidup ini. Bumi membisikkan rahasia kehidupan dengan lembut di telinga kita."

"Ingatlah bahwa kamu bisa melakukan kegiatan ini kapan saja, bumi tempat kamu berpijak ini akan selalu siap memberikanmu ketenangan dan kekuatan di saat kamu merasa lemah atau takut."

"Nah, jika kamu merasa sudah siap, silakan membuka matamu perlahan-lahan, cobalah melihat sekelilingmu, lakukanlah beberapa gerakan peregangan ringan, dan silakan kembali ke tempat dudukmu."

Latihan Relaksasi 3: Balon Merah (duduk atau berdiri)

Guru Berkata:

"Ambil posisi berdiri yang nyaman sehingga kamu bisa bergerak dengan leluasa tanpa menyentuh orang lain. Kamu boleh memejamkan atau membiarkan matamu tetap terbuka selama kita melakukan latihan relaksasi ini, kamu bebas memilih. Mohon untuk bersikap tenang atau tidak bersuara agar kita dapat memulai latihan relaksasi."

<Tunggu sampai semua siswa diam>

"Marilah kita mengambil napas dalam-dalam secara perlahan. Bernapaslah melalui hidung, dan hembuskanlah melalui mulut. Berikutnya, mari kita kembali menarik napas dalam-dalam, dan tahan napas kita selama tiga hitungan (selama tiga detik) 1 2 3 (Guru/fasilitator menghitung sampai tiga secara perlahan) kemudian buang atau hembuskan perlahan-lahan dalam tiga hitungan (selama tiga detik) 1 2 3 (Guru/fasilitator menghitung sampai tiga dengan lambat)."

<Ulangi proses ini beberapa kali>

"Sekarang marilah sama-sama kita membayangkan seolah-olah kita sedang memegang sebuah balon berwarna merah. Saat meniup balon, bayangkanlah semua pikiran dan emosi negatif yang mungkin kita rasakan saat ini keluar dari tubuh dan pikiran kita, lalu bergerak masuk, berpindah ke dalam balon. Mungkin itu adalah hal negatif yang kita rasakan terhadap orang lain, atau pikiran negatif tentang diri kita sendiri. Sekaranglah waktunya untuk menyingkirkan semua itu."

"Sekali lagi, mari kita bayangkan bahwa kita sedang meniup balon merah tersebut sembari membersihkan tubuh dan pikiran kita dari semua pikiran dan perasaan negatif."

"Saat balon merah yang kita tiup sudah penuh dan menjadi keras, mari kita bayangkan kita memegang balon yang sudah penuh/keras tersebut di tangan kanan kita, dan memegang sebuah peniti yang tajam di tangan kiri kita. Kita akan meletuskan balon

merah kita dan membayangkan semua pikiran negatif yang tadi sudah kita tiupkan ke dalam balon sekarang melayang-layang di udara.”

“Silakan kembali mengambil napas panjang dan dalam lalu hembuskan secara perlahan, jika sudah siap, silakan letuskan balonmu sekarang.”

“Perlahan-lahan bukalah matamu, lakukanlah beberapa gerakan peregangan ringan, dan silakan kembali ke tempat dudukmu.”

Latihan Relaksasi 4: Apa yang dapat kamu dengar? (duduk atau berdiri)

Guru Berkata:

“Ambil posisi berdiri yang nyaman sehingga kamu bisa bergerak dengan leluasa tanpa menyentuh orang lain. Kamu boleh memejamkan atau membiarkan matamu tetap terbuka selama kita melakukan latihan relaksasi ini, kamu bebas memilih. Mohon untuk bersikap tenang atau tidak bersuara agar kita dapat memulai latihan relaksasi.”

<Tunggu sampai semua siswa diam>

“Marilah kita pelan-pelan mulai mengambil napas dalam-dalam. Bernapaslah melalui hidung, dan hembuskanlah melalui mulut. Berikutnya, mari kita kembali menarik napas dalam-dalam, dan tahan napas selama tiga hitungan (selama tiga detik) 1 2 3 (Guru/fasilitator menghitung sampai tiga secara perlahan) kemudian buang atau hembuskan perlahan-lahan dalam tiga hitungan (selama tiga detik) 1 2 3 (Guru/fasilitator menghitung sampai tiga dengan lambat).”

<Ulangi proses ini beberapa kali>

“Marilah kita memperhatikan bunyi atau suara yang bisa kita dengar di sekitar kita. Mulailah dengan memfokuskan pada satu bunyi yang dapat kita dengar di dalam ruangan kita saat ini. Mungkin bunyi detak jarum jam, atau suara cabang pohon yang tertiuip angin yang terdengar seolah-olah sedang mengetuk-ngetuk jendela ruangan kita. Perhatikanlah bunyi itu dengan seksama.”

<Jeda sejenak>

“Sekarang marilah kita mengalihkan fokus pikiran kita pada suara yang bisa kita dengar dari luar ruangan. Mungkin suara burung, atau desiran angin yang bertiup di antara pepohonan. Perhatikanlah suara itu dengan seksama.”

<Jeda sejenak>

“Sekarang marilah kita mengalihkan fokus pikiran kita pada semua bunyi atau suara yang dapat kita dengar di sekitar kita.”

<Jeda sejenak>

“Silakan kembali mengambil napas yang dalam dan hembuskan secara perlahan, jika sudah selesai, bukalah matamu perlahan-lahan, lakukanlah beberapa gerakan peregangan ringan, dan silakan kembali ke tempat dudukmu.”

Latihan Relaksasi 5: Mantra positif (duduk atau berdiri)

Guru Berkata:

“Ambil posisi yang nyaman, leluasa dan tidak terlalu berdekatan dengan (tidak menyentuh) orang lain. Kamu dapat memilih untuk duduk di kursimu, atau duduk di lantai atau berdiri, tetapi jangan berbaring di lantai. Kalau menurutmu nyaman, kamu boleh memejamkan atau membiarkan matamu tetap terbuka selama kita melakukan latihan relaksasi ini, kamu bebas memilih. Mohon untuk bersikap tenang atau tidak bersuara agar kita dapat memulai latihan relaksasi.”

<Tunggu sampai semua siswa diam>.

“Marilah kita pelan-pelan mengambil napas dalam-dalam. Tariklah napas melalui hidung, dan hembuskanlah melalui mulut. Berikutnya, mari kita kembali menarik napas dalam-dalam, dan tahan napas selama tiga hitungan (selama tiga detik) 1 2 3 (Guru/fasilitator menghitung sampai tiga secara perlahan) kemudian buang atau hembuskan perlahan-lahan dalam tiga hitungan (selama tiga detik) 1 2 3 (Guru/fasilitator menghitung sampai tiga dengan lambat).”

<Ulangi proses ini beberapa kali>

“Sekarang kita akan berlatih mengatakan hal-hal positif tentang diri kita sendiri. Tarik napas dalam-dalam dan hembuskan secara perlahan. Saya akan membacakan beberapa pernyataan dan kamu akan membayangkan atau memvisualisasikannya dalam pikiranmu....”

<Guru membaca pernyataan berikut dengan lantang, beri jeda 5 detik untuk masing-masing pernyataan>

- Saya sempurna
- Saya berbakat
- Saya aman
- Saya memiliki kendali atas tubuh saya sendiri
- Saya unik
- Saya dihormati

<Guru dapat menambahkan beberapa pernyataan positif lain ke dalam daftar ini jika mau>

“Silakan kembali mengambil napas yang dalam dan hembuskan secara perlahan, jika sudah selesai, bukalah matamu perlahan-lahan, lakukanlah beberapa gerakan peregangan ringan, dan silakan kembali ke tempat dudukmu.”

Latihan Pemberi Semangat

Pilihlah salah satu latihan pemberi semangat yang ada dalam daftar ini jika Anda mengamati bahwa ketika memasuki ruangan (kelas), siswa terlihat **malas, lelah, bosan, atau lesu**. Latihan pemberi semangat akan membantu menghidupkan suasana, membuat mereka kembali bersemangat, sehingga mereka akan tertarik dan terlibat penuh dalam pembelajaran.

Kiat untuk memfasilitasi latihan pemberi semangat:

- ✓ Bersihkan ruangan atau pindah ke luar ruangan di mana siswa dapat lebih leluasa bergerak
- ✓ Semakin banyak siswa yang terlibat, maka kegiatan ini akan semakin menyenangkan
- ✓ Saat memberikan instruksi, bersuaralah dengan lantang, penuh energi dan bersemangat agar siswa lebih termotivasi untuk terlibat, perbanyaklah gerakan-gerakan yang menarik.

Latihan Pemberi Semangat 1: Ikuti Saya

Mintalah siswa untuk berdiri membentuk sebuah lingkaran yang menghadap ke dalam.

Jelaskan kepada siswa bahwa meregangkan bagian-bagian tubuh merupakan cara yang baik untuk menghilangkan stres serta membantu memulihkan energi dengan cara yang sehat.

Berilah siswa sebuah contoh gerakan peregangan dan **jelaskanlah** manfaatnya, misalnya, jelaskan bahwa dengan mengangkat kedua lengan ke atas (hingga melebihi) kepala, kita dapat merasakan peregangan di lengan serta peregangan di sepanjang punggung dan sisi kanan-kiri tubuh kita. Peragakan gerakan peregangan ini dengan mengangkat kedua lengan Anda hingga melewati kepala dan minta para siswa untuk mengikuti/mencontohi gerakan Anda.

Mintalah siswa memikirkan/mengidentifikasi bagian tubuh mereka yang dirasa tegang atau lelah, baik karena stres, ataupun karena sudah lama tidak digerakkan atau sudah lama tidak berolahraga.

Mintalah siswa Anda membentuk sebuah lingkaran, dan sampaikan bahwa mereka akan bergantian memimpin gerakan peregangan untuk bagian tubuh yang berbeda (misanya: siswi A akan memimpin/mencontohkan gerakan peregangan bahu, siswa B akan memimpin gerakan peregangan pinggang, dan seterusnya sampai semua mendapat kesempatan).

Ingatkan siswa untuk tidak memaksakan diri melakukan gerakan peregangan yang terlalu keras/sulit atau mempraktikkan posisi-posisi yang tidak nyaman!

Mintalah salah satu siswi (atau siswa, misalnya Dita) untuk memimpin satu latihan peregangan dan siswa lainnya untuk menirukan gerakan yang diperagakan oleh Dita. Setelah selesai, maka giliran siswa/siswi yang berada di sebelah (kanan/kiri) Dita untuk

bergantian memimpin gerakan. Doronglah mereka untuk memikirkan gerakan peregangan baru untuk dicoba bersama-sama, namun jika mereka ingin mengulang gerakan peregangan yang telah dilakukan/diperagakan sebelumnya, maka biarkanlah mereka melakukannya.

Ulangi tiap-tiap gerakan peregangan sebanyak sekali atau dua kali, pastikan sesuai urutan dan dimulai dari awal.

Akhiri kegiatan dengan bertepuk tangan, atau dengan melakukan satu gerakan peregangan terakhir bersama-sama.

Latihan Pemberi Semangat 2: Hafalkan Gerakan Saya

Mintalah siswa berdiri membentuk lingkaran yang menghadap ke dalam.

Jelaskan kepada siswa bahwa salah satu dari mereka akan memulai permainan dengan menunjukkan sebuah gerakan atau gerakan tarian (joget) secara cepat kepada teman-temannya, misalnya meloncat-loncat, melompat tinggi, atau berputar di tempat.

Beritahu siswa bahwa tujuan permainan ini adalah agar semua orang dalam lingkaran mendapat giliran memperagakan gerakan teman-temannya dan menambah satu gerakannya kreasinya sendiri, dan melakukan semua gerakan tersebut tanpa kesalahan. Orang terakhir yang mendapat giliran harus menghafal dan memperagakan semua gerakan/tarian yang diberikan oleh teman-temannya.

Mulailah dengan menyepakati siapa yang akan memulai, misalnya Ani menjadi orang pertama, dia memutuskan untuk memperagakan gerakan berputar di tempat sebanyak satu kali, kemudian orang di sebelah kanan Ani, misalnya Dodi, harus kembali memperagakan gerakan Ani (berputar di tempat sebanyak satu kali) lalu menambahkan satu gerakan kreasinya sendiri misalnya meloncat ke kanan dan ke kiri, berikutnya akan diikuti oleh orang di sebelah kanan Dodi, misalnya Putri, yang akan memperagakan gerakan Ani (berputar di tempat sebanyak satu kali) dan Dodi (meloncat ke kanan dan ke kiri), serta menambahkan satu gerakan kreasinya sendiri, begitu seterusnya, sampai semua orang mendapat giliran dan memperagakan semua gerakan tanpa kesalahan.

Latihan Pemberi Semangat 3: Voli Balon!

Catatan Guru: Anda akan membutuhkan satu atau beberapa balon untuk kegiatan ini

Mintalah siswa untuk berdiri membentuk lingkaran yang menghadap ke dalam.

Jelaskan kepada siswa bahwa tugas mereka adalah menjaga agar balon tetap berada di udara (melayang) selama mungkin. Setiap orang hanya diperbolehkan menyentuh balon sekali, dan hanya boleh bergerak di sekitar lingkaran mengikuti urutan yang disepakati bersama (misalnya ke arah kanan atau ke kiri lingkaran).

Ingatkan siswa untuk menghormati ruang pribadi orang lain dan tidak melukai siapapun.

Jelaskan kepada siswa tentang aturan permainannya (setiap orang hanya diperbolehkan menyentuh balon satu kali, dan harus bergerak dalam urutan yang sudah disepakati bersama dan harus tetap berada/berdiri di sekitar lingkaran/tidak keluar).

Mulailah permainan dengan melemparkan balon ke udara ke arah salah satu siswa/siswi yang ada di lingkaran. Siswa/siswi tersebut harus menangkap balon dan kemudian mengoper balon ke orang di sebelahnya, begitu seterusnya.

Pilihan/opsi:

- Mainkan ronde eliminasi. Misalnya dengan peraturan dimana siswa yang menyentuh balon lebih dari satu kali atau membiarkan balon menyentuh lantai, akan dikeluarkan dari lingkaran dan permainan akan terus berlanjut sampai hanya ada satu orang yang tersisa.
- Buat peraturan baru, misalnya, siswa hanya dapat menyentuh balon dengan tangan kanan atau kiri, atau dengan lutut atau siku.

Latihan Pemberi Semangat 4: Zip, Zap, Zum!

Minta peserta untuk membentuk lingkaran yang menghadap ke dalam.

Beritahu siswa bahwa mereka akan menggunakan jari telunjuk mereka untuk menunjuk ke arah kanan, kiri, dan depan mereka.

Jelaskan kepada siswa bahwa mereka harus membayangkan diri mereka saling mengalirkan 'arus listrik' dari satu orang ke orang lain sambil mengucapkan kata-kata 'Zip', 'Zap', atau 'Zum':

- Untuk memberikan 'arus listrik' kepada orang yang duduk di **sebelah kiri** mereka, mereka harus menunjuk ke arah orang tersebut sembari mengatakan '**Zip**';
- Untuk memberikan 'arus listrik' kepada orang yang duduk di **sebelah kanan** mereka, mereka harus menunjuk ke arah orang tersebut dan mengatakan '**Zap**';
- Untuk memberikan arus kepada orang yang duduk di **seberangnya**, mereka harus menunjuk mereka ke arah orang tersebut dan mengatakan '**Zum**'.

Jelaskan kepada siswa bahwa permainan akan terus berlanjut sampai ada peserta yang salah menyebutkan kata (selain Zip, Zap, Zum) atau mengacaukan pola permainan (misalnya: tidak berkata apa-apa atau diam saja, atau merasa ragu-ragu untuk mengucapkan sesuatu setelah lebih dari beberapa detik), maka orang tersebut akan dikeluarkan dari lingkaran.

Tunjuk satu siswa untuk memulai permainan.

Mainkan satu putaran sehingga siswa dapat memahami aturannya.