Lampiran 2

Standar operasional prosedur (SOP) kombinasi latihan kognitif dan fisik

A. Latihan Kognitif

Link youtube : https://youtu.be/60aGrXRtLFU?si=cagrx9UGtmvXSniU

Alat dan Bahan :
1. Kartu bergambar aktivitas
2. Kartu bergambar angka
3. Kartu bergambar hewan
4. Kartu berwarna
5. Manik-manik

Gerakan	Prosedur fasilitator	Prosedur peserta	Gambar
Latihan memori	1. fasilitator menyiapkan 5 kartu bergambar dan diperlihatkan ke perserta lalu ditutup 2. fasilitator menyiapkan 5 kartu bergambar yang dapat tersusun menjadi alur cerita	1. Peserta menebak gambar pada kartu yang diperlihatkan fasilitator 2. Peserta mengurutkan kartu bergambar hingga menjadi suatu alur yang tepat	1. Menebak kartu bergambar  2. Menyusun cerita 
Latihan Bahasa	1. Fasilitator menyiapkan dan menyebutkan kata 2. Fasilitator menyiapkan gambar	1. Peserta melanjutkan kata lain yang bunyinya mirip. Contoh "bola", "cola", "bala"	1. Menyebutkan kata yang bunyinya mirip 

Dipindai dengan CamScanner

	aktivitas dan diperlihatkan kepada peserta	2. Peserta menceritakan aktivitas yang ada pada gambar	2. Menceritakan aktivitas digambar 
Latihan fungsi eksekutif	1. Fasilitator menyusun kartu berangka dan memberikan pertanyaan tentang posisi kartu, misalnya "Angka 1 berada di sebelah mana dari angka 2?". 2. Fasilitator menyiapkan kartu bergambar sesuai kategori secara acak, misalnya hewan darat dan hewan laut.	1. Peserta mengamati susunan kartu berangka dan menentukan posisi kartu sesuai pertanyaan yang diberikan. 2. Peserta mengamati kartu dan mengelompokkan kartu sesuai kategori, misalnya hewan darat dan hewan laut.	1. Teka-teki sederhana  2. Klasifikasi & kategorisasi 
Latihan Perhatian & Konsentrasi	1. Fasilitator melihatkan urutan kartu berwarna, misalnya merah, biru, kuning, hijau, kemudian kartu diambil kembali	1. Peserta mengamati urutan kartu berwarna yang diperlihatkan dan mengulang susunan kartu sesuai urutan yang ditunjukkan	1. Mengurutkan kartu berwarna  2. Perhatian terbagi

Dipindai dengan CamScanner

	2. Fasilitator meletakkan kartu berwarna secara acak, serta menunjukkan kartu satu per satu	2. Peserta menghitung kartu merah dan menyebutkan warna kartu yang ditunjukkan secara bersamaan.	
Latihan persepsi	1. Fasilitator melihatkan & memberikan instruksi mengenai bentuk dan warna manik - manik yang harus dipilih peserta 2. Fasilitator merlihatkan 4 kartu ke peserta kemudian memindahkan posisi salah satu kartu 3. Fasilitator melihatkan kartu dengan jarak yang berbeda antar kartu, kemudian meminta peserta menebak jarak antar kartu	1. Peserta mengamati instruksi yang diberikan dan mengambil manik-manik sesuai bentuk atau warna yang diminta. 2. Peserta mengamati posisi 4 kartu dan menebak posisi kartu yang dipindahkan setelah susunan kartu diubah. 3. Peserta mengamati jarak antar kartu yang diperlihatkan dan menentukan apakah jarak antar kartu termasuk dekat atau jauh.	1. pengenalan bentuk warna  2. persepsi spasial  3. perkiraan jarak 

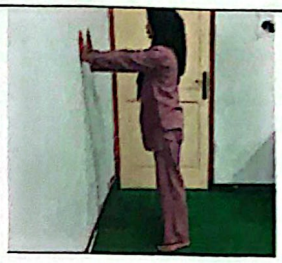
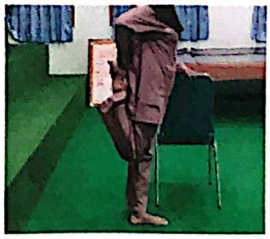
Dipindai dengan CamScanner

B. Latihan Fisik

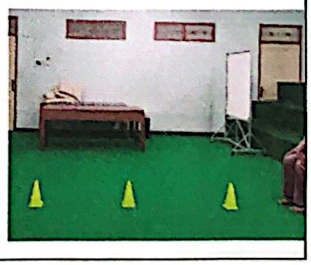
Alat dan Bahan :
1. Kursi tanpa sandaran
2. Bola
3. Manik-manik
4. Cone
5. Lakban
6. Gunting

Latihan tonus postural	1. *Seated heel raises* : peserta mengangkat tumit dilakukan dalam posisi duduk secara bergantian sisi kanan maupun kiri. Latihan dilkakukan dengan cara ditahan selama 5 detik lalu diturunkan perlahan, lakukan 5 kali repetisi pada setiap kaki 2. *Chair torso twists* : peserta duduk tegak di kursi dengan kaki menapak lantai, lalu memutar batang tubuh ke arah kanan dan kiri secara bergantian. Lakukan dengan ditahan selama 5 detik pada setiap arah, sebanyak 10 repetisi 3. *Slow walks* : Peserta diminta berjalan perlahan dengan intensitas ringan selama 3 menit 4. *Wall exercise* : latihan dinding (berdiri menghadap dinding, menekan telapak tangan ke dinding setinggi bahu sambil menahan postur tegak untuk menguatkan otot bahu, punggung atas, dan inti	1. *Seated heel raises*  2. *Chair torso twists*  3. *Slow walks*  4. *Wall exercise*

Dipindai dengan CamScanner

	tubuh.). Dilakukan 8-10 repetisi 2 set dan istirahat 1 menit di antara set 5. *Gentle stretching* peregangan ditahan selama 20 detik dan ulangi 5 kali a. Peregangan otot *dorsifleksor ankle*: peserta duduk dengan posisi berselonjor, satu kaki ditekuk. Selanjutnya, gerakkan pergelangan kaki ke arah bawah hingga terasa regangan pada bagian depan kaki bawah. b. Peregangan otot *plantar fleksor ankle* dan *hamstring*: peserta duduk dengan satu kaki berselonjor. Selanjutnya, tubuh dicondongkan ke depan untuk menyentuh jari kaki sambil dibantu menekuk pergelangan kaki hingga terasa regangan pada paha belakang dan betis. c. Peregangan otot *fleksor hip*: peserta berdiri, dapat berpegangan bila diperlukan. Selanjutnya, angkat satu kaki dan gerakkan ke arah belakang hingga terasa regangan pada bagian paha depan.	 5. *Gentle stretching* *a.* Peregangan otot *dorsifleksor ankle*  *b.* Peregangan otot *plantar fleksor ankle* dan *hamstring*  *c.* Peregangan otot *fleksor hip* 

Dipindai dengan CamScanner

Latihan skema tubuh	Peserta diminta menutup mata, kemudian menunjuk anggota tubuh yang disebutkan	
Latihan lateralitas	1. *Ball passing exercises* : Peserta berpasangan lalu mengoper bola dengan kedua tangan secara bergantian 2. *Crossed movement exercise* : melakukan gerakan menyilang (mengangkat kaki kanan bersamaan tangan kiri, lalu kaki kiri bersamaan tangan kanan) dilakukan 8 repetisi 2 set	1. *Ball passing exercises*  2. *Crossed movement exercise* 
Latihan Keterampilan Motorik Halus dan Kasar	1. Motorik halus : merangkai manik-manik untuk motorik halus, peserta diminta untuk membuat gelang dari manik-manik dan benang elastis 2. Motorik kasar : peserta diminta untuk berjalan melewati sirkuit zig-zag dengan mengambil koin lalu kembali ketempat duduk	1. Motorik halus  2. Motorik kasar 

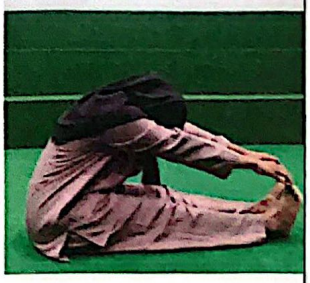
Dipindai dengan CamScanner

Latihan keseimbangan	1. Berjalan ditempat : Latihan diawali posisi berdiri tegak, kaki dibuka selebar pinggul, dan lengan di samping tubuh. Dimulai dengan mengangkat lutut kanan dengan fleksi panggul dan lutut sekitar 45 derajat, diikuti sisi sebaliknya, lakukan 8 langkah (*step*) 1 set 2. *Weight Balancing* : posisi awal berdiri tegak dengan distribusi berat badan yang merata pada kedua kaki. Peserta kemudian melangkah ke samping, ke depan, dan ke belakang sambil menggeser tubuh sehingga berat badan berpindah ke arah langkah tersebut, kemudian kembali ke posisi awal setelah setiap gerakan. Setiap posisi dipertahankan selama 10 detik, dilakukan sebanyak 3 set 3. *tandem walking* : Peserta berjalan dengan tumit menyentuh jari kaki lainnya dalam garis lurus dengan jarak 3 meter tanpa alas kaki, dilakukan 1 set	1. Berjalan ditempat  2. *Weight Balancing*  3. *tandem walking* 
Latihan fleksibilitas	1. *Shoulder stretches* : peserta berdiri tautkan kedua jari tangan, selanjutnya kedua lengan dibawa ke arah depan untuk meregangkan bahu, kemudian gerakan dilanjutkan dengan membawa kedua lengan ke arah belakang.	1. *Shoulder stretches*  2. *Arm Shoulder stretches*

Dipindai dengan CamScanner

	Pertahankan masing-masing gerakan selama 8-10 detik dilakukan 3-4 repetisi 2. *Arm Shoulder stretches* : peregangan lengan dilakukan dengan cara mengangkat satu lengan lurus ke depan kemudian menarik lengan tersebut menyilang ke arah dada menggunakan tangan yang lain hingga terasa peregangan pada bahu dan lengan. Posisi tersebut ditahan selama 15–30 detik dan dilakukan sebanyak 3 repetisi pada masing-masing lengan 3. *Wrist rotation* : peserta melakukan gerakan rotasi pergelangan tangan. Dilakukan 10 repetisi dengan 2 set pada masing-masing tangan 4. *Ankle rotation* : peserta melakukan gerakan rotasi pergelangan kaki. Dilakukan 10 repetisi dengan 3 set pada masing-masing kaki	 3. *Wrist rotation*  4. *Ankle rotation* 
Pendinginan	1. Peregangan *neck & shoulder* : Peserta berdiri dengan posisi tubuh tegak dan bahu rileks, kemudian kepala dimiringkan perlahan ke samping hingga telinga mendekati bahu tanpa mengangkat bahu. Tahan posisi tersebut selama 15 detik hingga terasa peregangan pada otot leher dan bahu. Setelah itu kembali ke posisi netral dan	1. Peregangan *neck & shoulder*  2. Peregangan pada *shoulder & trunk*

Dipindai dengan CamScanner

	beristirahat selama 15 detik lalu lanjutkan ke sisi sebelahnya 2. Peregangan pada *shoulder & trunk* : Peserta berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan kemudian ditautkan dan diangkat perlahan ke atas melewati kepala dengan lengan tetap lurus ditahan 15 detik, selanjutnya tubuh diputar perlahan ke salah satu sisi sambil mempertahankan lengan tetap terangkat dan panggul tetap menghadap ke depan hingga terasa peregangan ringan dan dipertahankan selama 15 detik, kemudian kembali ke posisi awal, masing – masing gerakan diberi waktu istirahat selama 15 detik sebelum mengulangi gerakan pada sisi lainnya. 3. Peregangan pada *m. Gastrocnemius* : Peserta berdiri menghadap dinding dan kedua tangan di dinding sebagai penopang keseimbangan dengan satu kaki berada di depan dan satu kaki di belakang, pergelangan kaki depan sedikit ditekuk, sedangkan kaki belakang tetap lurus dengan tumit menempel di lantai, tubuh condong sedikit ke depan hingga terasa peregangan pada otot betis kaki belakang. Posisi tersebut dipertahankan selama 15 detik, kemudian kembali ke	 3. Peregangan pada *m. Gastrocnemius*  4. Peregangan pada *hip, hamstring,* dan *lumbal*  5. Peregangan *hip* dan *trunk*

Dipindai dengan CamScanner

	posisi awal dan beristirahat selama 15 detik sebelum mengganti posisi kaki. 4. Peregangan pada *hip, hamstring*, dan *lumbal :* Peserta duduk di lantai dengan kedua kaki diluruskan ke depan. Selanjutnya, tubuh dibungkukkan perlahan ke arah depan dengan kedua tangan diarahkan untuk meraih ujung kaki atau pergelangan kaki sesuai kemampuan. Lutut tetap dalam posisi lurus dan punggung dijaga agar tetap memanjang mengikuti arah gerakan. Peregangan dilakukan hingga terasa tarikan pada bagian belakang paha dan punggung bawah. Posisi tersebut dipertahankan selama 15 detik 5. Peregangan *hip* dan *trunk :* Peserta tengkurap dengan kedua kaki lurus ke belakang. Kedua tangan diletakkan di samping bahu sebagai penopang. Selanjutnya, tubuh bagian atas diangkat secara perlahan dengan meluruskan kedua lengan hingga dada terangkat dengan panggul dan kaki tetap menempel pada alas. Kepala menghadap ke depan mengikuti gerakan tubuh. Peregangan dilakukan hingga terasa tarikan pada pinggul, dan batang tubuh. Posisi tersebut dipertahankan selama 15 detik.	

Dipindai dengan CamScanner