

MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR MELALUI AKTIVITAS BERMAIN BAGI SISWA SDLB C KELAS 2

**Pedoman bagi Guru untuk Melaksanakan Model Pembelajaran
Pendidikan Jasmani**



2018

**Selvi Atesya Kesumawati
Tandiyo Rahayu
Hari Amirullah Rachman
Setya Rahayu**





MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR MELALUI AKTIVITAS BERMAIN BAGI SISWA SDLB C KELAS 2

Penulis :

Selvi Atesya Kesumawati

Tandiyo Rahayu

Hari Amirullah Rachman

Setya Rahayu

ISBN: 978-602-53410-5-2 (jil. 2)



Desain Sampul dan Tata Letak:

Cut Gesti Maria Ulfahmi

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang mengutip, memperbanyak, dan menerjemahkan sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa ijin tertulis dari penerbit.

Cetakan pertama:

Diterbitkan oleh:

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

Surel : fik@mail.unnes.ac.id

Laman : fik.unnes.ac.id

Telp./Faks : +62248508007



KATA PENGANTAR

Penulis memanjatkan puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa dimana atas limpahan hidayah dan rahmat-Nya lah penulis dapat membuat dan menyelesaikan tulisan dalam buku “Pengembangan Pembelajaran Gerak Dasar melalui Aktivitas Bermain” yang dapat digunakan sebagai pedoman pelaksanaan dalam pembelajaran Penjas adaptif khususnya materi pembelajaran gerak dasar untuk anak tunagrahita Kelas 2 SDLB C.

Penyusunan buku panduan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan guru yang akan mengajarkan Penjas adaptif materi gerak dasar dan sebagai salah satu upaya untuk membantu mengatasi masalah kekurangan guru yang berlatar belakang pendidikan jasmani di SLB khususnya di SDLB C Tunagrahita, sehingga guru bidang studi lain atau guru kelas juga dapat melaksanakan pembelajaran Penjas adaptif khususnya materi gerak dasar.

Penulis mengucapkan terimakasih atas dukungan dan partisipasi kepada semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan buku ini. Penulis menyadari bahwa materi dalam buku ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu kami mohon masukan dari para pembaca. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi peningkatan mutu pembelajaran Penjas khususnya di SDLB C Tunagrahita.

Semarang, Oktober 2018



Daftar Isi

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	ii
Model Pembelajaran Gerak Dasar melalui Aktivitas Bermain dalam pembelajaran Penjas	
Tujuan	1
Manfaat	2
Petunjuk untuk Guru	2
Model Permainan Aku Sayang Ayahku	
Pendahuluan	3
Prosedur Pelaksanaan	6
Penilaian	8
Model Permainan Ibuku Pahlawanku	
Pendahuluan	15
Prosedur Pelaksanaan	15
Penilaian	20
Model Permainan Lingkungan Rumahku	
Pendahuluan	28
Prosedur Pelaksanaan	28
Penilaian	34

Model Pembelajaran Gerak Dasar melalui Aktivitas Bermain dalam Pembelajaran Penjas di SDLB C



Model Pembelajaran Gerak Dasar melalui Aktivitas Bermain dalam Pembelajaran Penjas di SDLB C Tunagrahita

A. Latar Belakang

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peranan yang sangat penting dalam memberikan pengalaman belajar bagi peserta didik, karena secara langsung peserta didik akan terlibat dalam pengalaman belajar yang sistematis melalui aktivitas jasmani, bermain permainan olahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana untuk dapat mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan gerak dasar dan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai dan pembiasaan pola hidup sehat.

Pembelajaran gerak dasar melalui aktivitas bermain dalam pembelajaran penjas di SDLB C merupakan salah satu upaya untuk membantu guru dalam mengembangkan materi gerak dasar yang diharapkan dapat menstimulasi dan meningkatkan keterampilan gerak dasar dan pengetahuan peserta didik sebagai bekal dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Model pembelajaran gerak dasar melalui aktivitas bermain untuk kelas 2 SDLB C adalah model yang menggabungkan beberapa keterampilan gerak dasar (lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif) yaitu gerak dasar berjalan, berlari, melompat, meloncat dan melempar yang peralatannya dibuat semenarik mungkin dengan tematik, memuat mata pelajaran lain memperkenalkan warna dasar (merah, kuning dan biru), tekstur, dan peralatan yang aman disesuaikan dengan karakteristik peserta didik tunagrahita. Model ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar dan mesntimulasi fokus perhatian dan respon peserta didik kelas 2 SDLB C Tunagrahita.

B. Tujuan

- (1) Meningkatkan keterampilan gerak dasar
- (2) Pengetahuan (kognitif)
- (3) Kesenangan
- (4) Fokus perhatian

C. Spesifikasi Produk

Produk buku ini berisikan 3 model permainan untuk anak tunagrahita kelas 2 SDLB C setiap model terdiri dari 3 pos dan setiap pos terdiri dari pendahuluan, prosedur pelaksanaan, dan penilaian.

D. Manfaat

- (1) Model pembelajaran gerak dasar melalui aktivitas bermain pada anak tunagrahita kelas 2 SDLB C dipakai sebagai alternatif guru dalam melaksanakan pembelajaran Penjas di SDLB C (dapat dijadikan solusi untuk SDLB C yang kekurangan guru berlatar penjas).
- (2) Bermanfaat bagi peningkatan keterampilan gerak dasar dan pengetahuan (kognitif) sebagai bekal peserta didik dalam menjalani kehidupan sehari-hari.
- (3) Bagi pemegang kebijakan di bidang SLB, dapat dijadikan masukandalam menyusun dan merencanakan kurikulum penjas adaptif.

E. Petunjuk untuk Guru/ Pembimbing/ Orang Tua

- (1) Mendemonstrasikan (mencontohkan) terlebih dahulu sampai peserta didik mengerti, dan berikan kesempatan mereka untuk mencoba terlebih dahulu.
- (2) Mempertimbangkan kemampuan individu.
- (3) Peralatan yang digunakan sebaiknya disimpan di tempat yang tidak terlihat oleh peserta didik dan dipersiapkan sesaat akan dimulai permainan.
- (4) Memberikan semangat dan pujian ketika anak berhasil melakukan aktivitas gerak.
- (5) Mencatat kemajuan peserta didik untuk mengetahui keterampilan yang dicapai peserta didik.
- (6) Peserta didik diinstruksikan untuk tidak menggunakan alas kaki untuk mengoptimalkan indera perabaan dengan catatan lingkungan sekitar sudah aman dan tidak membahayakan peserta didik.

MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR MELALUI AKTIVITAS BERMAIN “AKU SAYANG AYAHKU”

A. Pendahuluan

Tema permainan ini adalah “Aku Sayang Ayahku”. Model ini terdiri dari 3 pos permainan. Setiap pos memiliki tugas gerak dan menggunakan media dan alat yang berbeda. Pos 1 peserta didik melakukan gerak berjalan lurus ke depan (*walk forward*) di atas balok titian memindahkan bean bag dengan menaruhnya di atas kepala (diusahakan bean bag tidak terjatuh sampai ke garis akhir), kemudian meletakkannya di tempat yang tepat (sesuai huruf dan warnanya). Pos 2 peserta didik meloncat ke depan (*horizontal jump*) melewati rintangan dan setelah di garis akhir menjawab pertanyaan dari guru. Pos 3, peserta didik melempar dari atas kepala (*overhand throw*) ke arah sasaran menggunakan bola yang terbuat dari bahan kain.

Tujuan yang ingin dicapai dalam permainan ini adalah

- (1) Meningkatkan keterampilan gerak berjalan lurus ke depan di atas balok titian.
- (2) Meningkatkan keterampilan meloncat ke depan.
- (3) Meningkatkan keterampilan melempar dari atas kepala.
- (4) Meningkatkan kemampuan kognitif, kesenangan dan fokus perhatian.

B. Prosedur Pelaksanaan

(1) Peralatan

Peralatan yang diperlukan untuk masing-masing pos adalah sebagai berikut;

(a) Peralatan pos 1

- (1) 6 buah balok titian bertekstur berukuran panjang 100 cm, lebar 7 cm, dan tinggi 8 cm.



- (2) 4 buah *bean bag* berwarna dasar dan terdapat huruf (A, y,a,h)



- (3) Kertas berwarna (merah, kuning, biru dan hijau)
 (4) Tape (lakban)
 (5) Bendera (penanda)
 (6) Pluit

(b) Peralatan pos 2

- (1) 4 buah rintangan dari kayu yang dilapisi tekstur berukuran panjang 50 cm, lebar 7 cm dan tinggi 8 cm.



- (2) 1 buah selang berdiameter 30 cm



- (3) *Flashcard* bergambar seorang ayah



- (4) Tape (lakban berwarna).
- (5) Bendera (penanda).
- (6) Pluit.

(c) Peralatan pos 3

- (1) 4 buah bola berbahan dasar kain



- (2) sasaran lempar terbuat dari banner



- (3) Lakban
- (4) Pluit

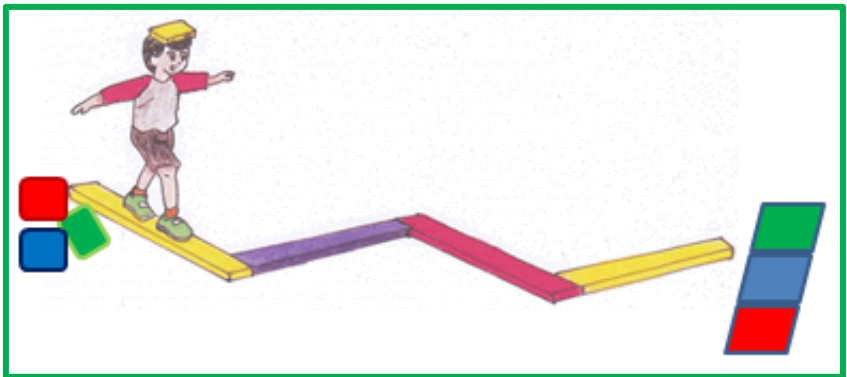
(2) Pemanasan

Peserta didik melakukan gerakan pemanasan *stretching* (*penguluran*) statis dipimpin oleh guru dan melakukan gerakan kombinasi diiringi lagu anak kepala pundak lutut kaki.

(3) Pelaksanaan Permainan “Aku Sayang Ayahku”

(a) Pelaksanaan Permainan “Aku Sayang Ayahku” Pos 1

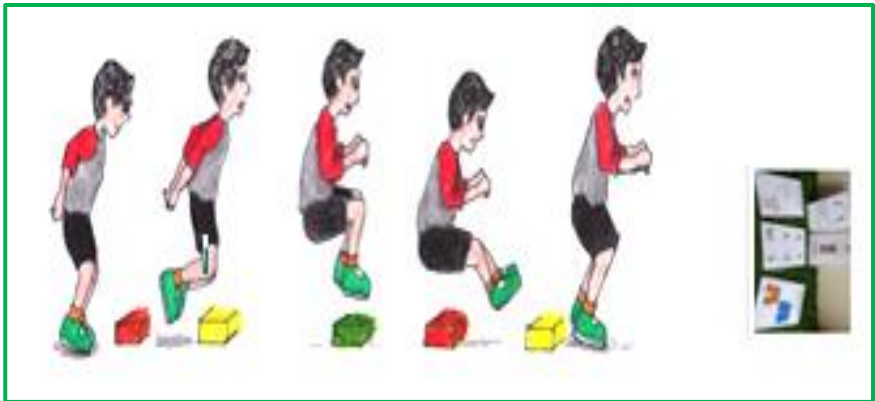
- (1) Anak berdiri siap di belakang garis awal, mengambil 1 buah *bean bag* kemudian menaruh *bean bag* tersebut di atas kepalanya.
- (2) Setelah mendengar aba-aba dari guru (bunyi peluit) anak segera melakukan gerakan berjalan di atas balok titian untuk memindahkan 4 buah *bean bag* secara bergantian. Diusahakan *bean bag* yang ada di atas kepala anak tidak terjatuh ke lantai dan pandangan anak tetap lurus ke depan sampai di garis akhir.
- (3) Anak berusaha meletakkan *bean bag* yang sesuai tempatnya.
- (4) Setelah semuanya dipindahkan, anak kembali ke garis akhir dan kemudian meninggalkan lapangan permainan.



(b) Pelaksanaan Permainan “Aku Sayang Ayahku” Pos 2

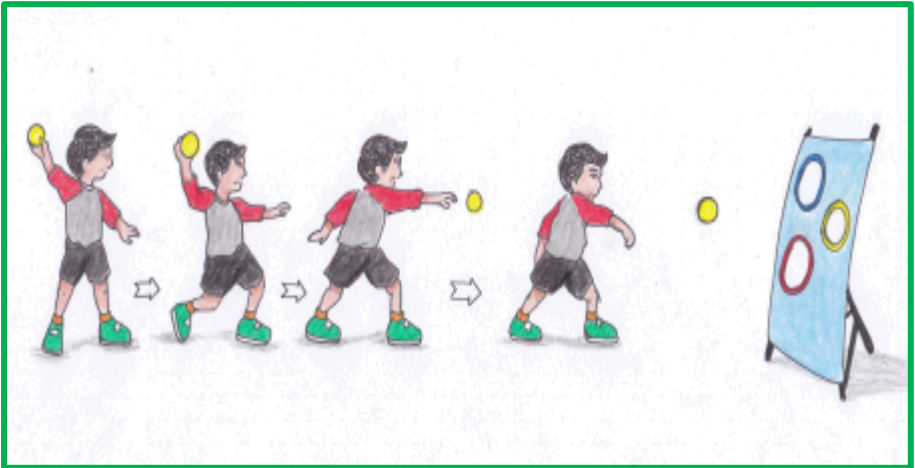
- (1) Anak berdiri siap di belakang garis awal. Anak melihat *flashcard* bergambar seorang ayah. Guru menginstruksikan untuk mengingat warna baju dan celana yang ada pada *flashcard* bergambar seorang ayah.

- (2) Setelah mendengar aba-aba dari guru (bunyi peluit) anak segera meloncat ke depan melewati 4 buah rintangan (setiap rintangan berukuran panjang 50 cm, lebar 8 cm dan tinggi 54 cm) dan berhenti di dalam lingkaran.
- (3) Pada saat anak berada di dalam lingkaran anak menjawab/ menunjukkan gambar sesuai pertanyaan yang ada pada *flashcard*.



(c) Pelaksanaan Permainan “Aku Sayang Ayahku” Pos 3

- (1) Anak berdiri siap di belakang garis awal.
- (2) Setelah mendengar aba-aba dari guru (bunyi peluit) anak segera melakukan gerakan melempar 4 buah bola kain dari atas kepala menuju ke sasaran yang terbuat dari banner. Setelah semua bola dilempar anak berlari menuju garis akhir permainan.
- (3) Setelah selesai anak meninggalkan lapangan permainan.



(4) Penilaian Model Pembelajaran Permainan “Aku Sayang Ayahku”

Penilaian dalam model pembelajaran gerak dasar permainan “Aku Sayang Ayahku” menggunakan teknik observasi (pengamatan).

Tugas dalam permainan ini adalah peserta didik diminta untuk melakukan gerakan berjalan lurus ke depan (*Walk forward*), di atas balok titian, melompat ke depan (*horizontal jump*) melewati rintangan, dan melempar bola dari atas kepala (*overhand throw*).

(1) Pedoman Pengamatan Keterampilan Gerak Dasar

(a) Berjalan Lurus ke Depan (*Walk Forward*)

- (1) Peserta didik dapat melakukan tanpa bantuan orang lain.
- (2) Dapat melakukan dengan sedikit bantuan orang lain.
- (3) Dapat melakukan dengan bantuan penuh orang lain.
- (4) Memerlukan bimbingan khusus untuk dapat melakukan gerakan.

(b) Melompat ke Depan (*Horizontal Jump*)

- (1) Peserta didik dapat melakukan tanpa bantuan orang lain.
- (2) Dapat melakukan dengan sedikit bantuan orang lain.
- (3) Dapat melakukan dengan bantuan penuh orang lain.

- (4) Memerlukan bimbingan khusus untuk dapat melakukan gerakan.

(c) Melempar dari Atas Kepala (*Overhand Throw*)

- (1) Peserta didik dapat melakukan tanpa bantuan orang lain.
- (2) Dapat melakukan dengan sedikit bantuan orang lain.
- (3) Dapat melakukan dengan bantuan penuh orang lain.
- (4) Memerlukan bimbingan khusus untuk dapat melakukan gerakan.

(2) Petunjuk Penskoran Keterampilan Gerak Dasar

Setiap tugas gerak yang dilakukan oleh peserta didik akan dinilai oleh guru/ pengamat terlatih, dan akan memberikan skor sebagai berikut;

Beri skor 4, jika peserta didik dapat melakukan tanpa bantuan orang lain.

Beri skor 3, jika peserta didik dapat melakukan dengan sedikit bantuan orang lain.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat melakukan dengan bantuan penuh orang lain.

Beri skor 1, jika peserta didik memerlukan bimbingan khusus untuk dapat melakukan gerakan.

(3) Lembar Pengamatan Keterampilan Gerak Dasar

No.	Nama Siswa	Indikator Penilaian Permainan			Total	Nilai
		Berjalan lurus ke depan	Meloncat ke depan	Melempar bola kain ke sasaran		
1.						
2.						
dst						

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang dinilai}}{12} \times 100 = \dots\dots\dots$$

(4) Pedoman Penilaian Kognitif

(a) Penilaian Kognitif Permainan “Aku Sayang Ayahku” Pos 1

- (1) Peserta didik dapat menaruh *bean bag* sesuai tempatnya.
- (2) Berusaha menaruh *bean bag* meskipun belum sesuai tempatnya.
- (3) Dapat menaruh *bean bag* dengan sedikit arahan guru.
- (4) Dapat menaruh *bean bag* dengan bantuan penuh.

(b) Penilaian Kognitif Permainan “Aku Sayang Ayahku” Pos 2

- (1) Peserta didik dapat menunjukkan gambar yang tepat sesuai instruksi guru.
- (2) Berusaha menunjukkan gambar meskipun belum tepat.
- (3) Dapat menunjukkan gambar dengan sedikit arahan guru.
- (4) Dapat menunjukkan gambar dengan bantuan penuh dari guru.

(c) Penilaian Kognitif Permainan “Aku Sayang Ayahku” Pos 3

- (1) Peserta didik dapat membaca cerita singkat dengan lancar.
- (2) Berusaha membaca cerita singkat meskipun belum lancar.
- (3) Dapat membaca cerita singkat dengan arahan dari guru.
- (4) Dapat membaca cerita singkat dengan bantuan penuh dari guru.

(5) Petunjuk Penskoran Petunjuk penskoran Kognitif Permainan “Aku Sayang Ayahku”

Setiap tugas gerak yang dilakukan oleh peserta didik akan dinilai oleh guru/ pengamat terlatih, dan akan memberikan skor dapat dilihat pada halaman berikutnya.

(a) Petunjuk penskoran Kognitif Permainan “Aku Sayang Ayahku” Pos 1

Beri skor 4, jika peserta didik dapat menaruh *bean bag* sesuai tempatnya.

Beri skor 3, jika peserta didik berusaha menaruh *bean bag* meskipun belum sesuai tempatnya.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat menaruh *bean bag* dengan sedikit arahan guru.

Beri skor 1, jika peserta didik dapat menaruh *bean bag* dengan bantuan penuh

(b) Petunjuk penskoran Kognitif Permainan “Aku Sayang Ayahku” Pos 2

Beri skor 4, jika peserta didik dapat menunjukkan gambar yang tepat sesuai instruksi guru.

Beri skor 3, jika peserta didik berusaha menunjukkan gambar meskipun belum tepat.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat menunjukkan gambar dengan sedikit arahan guru.

Beri skor 1, jika peserta didik dapat menunjukkan gambar dengan bantuan penuh dari guru.

(c) Petunjuk penskoran Kognitif Permainan “Aku Sayang Ayahku” Pos 3

Beri skor 4, jika peserta didik dapat membaca cerita singkat dengan lancar.

Beri skor 3, jika peserta didik berusaha membaca cerita singkat meskipun belum lancar.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat membaca cerita singkat dengan arahan dari guru.

Beri skor 1, jika peserta didik dapat membaca cerita singkat dengan bantuan penuh dari guru.

(6) Lembar Pengamatan Kognitif

No.	Nama Siswa	Indikator Penilaian Permainan			Total	Nilai
		Meletakkan bean bag sesuai tempatnya	Menunjukkan gambar yang sesuai	Membaca cerita singkat		
1.						
2.						
3.						
dst						

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang dinilai}}{12} \times 100 = \dots\dots\dots$$

(7) Pedoman Penilaian Kesenangan

- (1) Peserta didik menunjukkan ekspresi wajah yang ceria dan kadang-kadang disertai dengan gelak tawa ceria.
- (2) Menunjukkan ekspresi wajah ceria dan terkadang tersenyum lebar saat menikmati permainan.
- (3) Tidak menunjukkan perasaan senang (melakukan gerakan semaunya dan asal-asalan).
- (4) Tidak merasa senang (ekspresi wajah cemberut dan seolah-olah terpaksa melakukan gerakan).

(8) Petunjuk Penyekoran Aspek Kesenangan

Beri skor 4, jika peserta didik menunjukkan ekspresi wajah yang ceria dan kadang-kadang disertai dengan gelak tawa ceria.

Beri skor 3, jika peserta didik menunjukkan ekspresi wajah ceria dan terkadang tersenyum lebar saat menikmati permainan.

Beri skor 2, jika peserta didik tidak menunjukkan perasaan senang (melakukan gerakan semaunya dan asal-asalan).

Beri skor 1, jika peserta didik tidak merasa senang (ekspresi wajah cemberut dan seolah-olah terpaksa melakukan gerakan).

(9) Lembar Pengamatan Aspek Kesenangan

No.	Nama Siswa	Indikator Penilaian Permainan			Total	Nilai
		Berjalan lurus ke depan	Meloncat ke depan	Melempar bola kain ke sasaran		
1.						
2.						
3.						
dst						

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang dinilai}}{12} \times 100 = \dots\dots\dots$$

(10) Pedoman Penilaian Fokus Perhatian

- (1) Peserta didik sangat fokus pada saat melakukan gerakan (dari awal sampai akhir, dan tidak terganggu dengan keadaan di sekitar)
- (2) Fokus perhatian terganggu, kadang-kadang masih menengok kiri dan kanan.
- (3) Tidak fokus dan sering berhenti ketika melakukan tugas gerak.
- (4) Sangat tidak fokus dan anak tidak dapat menyelesaikan tugas geraknya.

(11) Petunjuk Penyekoran Aspek Fokus Perhatian

Beri skor 4, jika peserta didik sangat fokus pada saat melakukan gerakan (dari awal sampai akhir, dan tidak terganggu dengan keadaan di sekitar).

Beri skor 3, jika fokus perhatian peserta didik terganggu, kadang-kadang masih menengok kiri dan kanan.

Beri skor 2, jika peserta didik tidak fokus dan sering berhenti ketika melakukan tugas gerak.

Beri skor 1, jika peserta didik sangat tidak fokus dan tidak dapat menyelesaikan tugas geraknya.

(12) Lembar Pengamatan Aspek Fokus Perhatian

No.	Nama Siswa	Indikator Penilaian Permainan			Total	Nilai
		Berjalan lurus ke depan	Meloncat ke depan	Melempar bola kain ke sasaran		
1.						
2.						
3.						
dst						

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang dinilai}}{12} \times 100 = \dots\dots\dots$$

(5) Penenangan / pendinginan

Peserta didik segera melakukan pendinginan setelah melakukan gerakan inti. Pendinginan bertujuan untuk mengembalikan suhu tubuh ke suhu normal dan menurunkan tekanan darah, merelaksasi otot dan persendian serta membantu proses metabolisme dalam tubuh.

Peserta didik membuat lingkaran dan berpegangan satu sama lain dan mengayunkan lengan secara bersamaan sambil berputar berjalan dengan mengatur nafas. Setelah 2 menit melakukan gerakan stretching sesuai instruksi guru. Setelah selesai guru menginstruksikan untuk meninggalkan lapangan untuk menuju ruang kelas.

MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR MELALUI AKTIVITAS BERMAIN “IBUKU PAHLAWANKU”

A. Pendahuluan

Tema permainan ini adalah “Ibuku Pahlawanku”. Model ini terdiri dari 3 pos permainan. Setiap pos memiliki tugas gerak dan menggunakan media dan alat yang berbeda. Pos 1 peserta didik melakukan gerak berjalan lurus ke depan (*walk forward*) di atas balok titian menggunakan ujung kaki (berjinjit), setelah di garis akhir anak menyebutkan aktivitas seorang ibu yang terdapat pada 4 (empat) buah *flashcard*. Pos 2 peserta didik berjinjak di dalam 4 (empat) buah lingkaran dan mendarat dengan kedua kaki di karpet *evamatt* yang telah disediakan, setelah di garis akhir menjepit gambar pakaian sesuai petunjuk yang telah disediakan. Pos 3, peserta didik melempar dari arah bawah (*underhand throw*) ke arah sasaran menggunakan bola yang terbuat dari bahan kain.

Tujuan yang ingin dicapai dalam permainan ini adalah

- (1) Meningkatkan keterampilan gerak berjinjit di atas balok titian.
- (2) Meningkatkan keterampilan berjinjak.
- (3) Meningkatkan keterampilan melempar dari arah bawah.
- (4) Meningkatkan kemampuan kognitif, kesenangan dan fokus perhatian.

B. Prosedur Pelaksanaan

(1) Peralatan

Peralatan yang diperlukan untuk masing-masing pos adalah sebagai berikut;

(a) Peralatan pos 1

- (1) Balok titian berukuran panjang 2 meter, lebar 7 cm dan tinggi 8 cm.



- (2) 5 buah *flashcard* bergambar aktivitas seorang ibu.



- (3) Tape (lakban)
 (4) Bendera (penanda)
 (5) Pluit

- (b) Peralatan pos 2

- (1) 4 buah lingkaran terbuat dari selang masing-masing berdiameter 30 cm.



- (2) *Flashcard* bergambar pakaian



- (3) Tali
 (4) Jepitan
 (5) Tape (lakban berwarna)

(6) Bendera (penanda).

(7) Pluit.

(c) Peralatan pos 3

(1) 4 buah bola berbahan dasar kain



(2) sebuah keranjang sebagai sasaran lempar



(3) 3 buah karpet evamatt berukuran 60 x 60 cm



(4) 2 buah evamatt berukuran 30 x 30 cm.

(5) Lakban

(6) Pluit

(2) Pemanasan

Peserta didik melakukan gerakan pemanasan *stretching* (*penguluran*) statis dipimpin oleh guru dan melakukan gerakan kombinasi diiringi lagu anak kepala pundak lutut kaki

(3) Pelaksanaan Permainan “Ibuku Pahlawanku”

(a) Pelaksanaan Permainan “Ibuku Pahlawanku” Pos 1

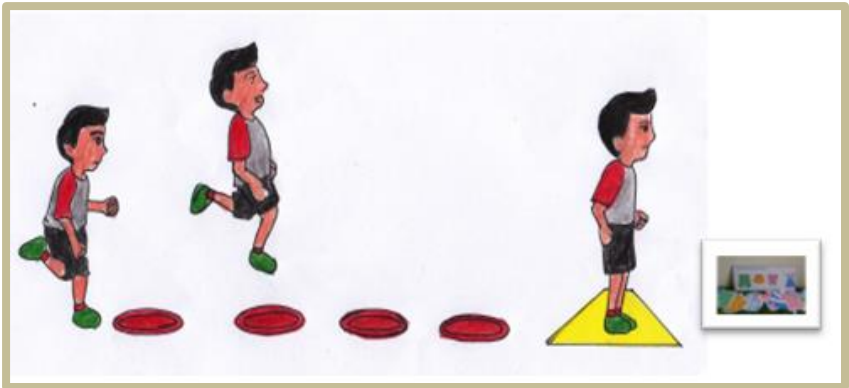
- (1) Anak berdiri siap di belakang garis awal. Setelah mendengar aba-aba dari guru (bunyi peluit) anak segera melakukan gerakan berjalan menggunakan ujung kaki (berjinjit) di atas jalur titian.
- (2) Diusahakan pandangan anak tetap lurus ke depan sampai di garis akhir.
- (3) Setelah berada di garis akhir, anak mengambil dan mengambil *flashcard* berisi gambar aktivitas seorang ibu dan menyebutkannya satu persatu.
- (4) Setelah selesai anak meninggalkan area permainan dan menuju ke pos berikutnya



(b) Pelaksanaan Permainan “Ibuku Pahlawanku” Pos 2

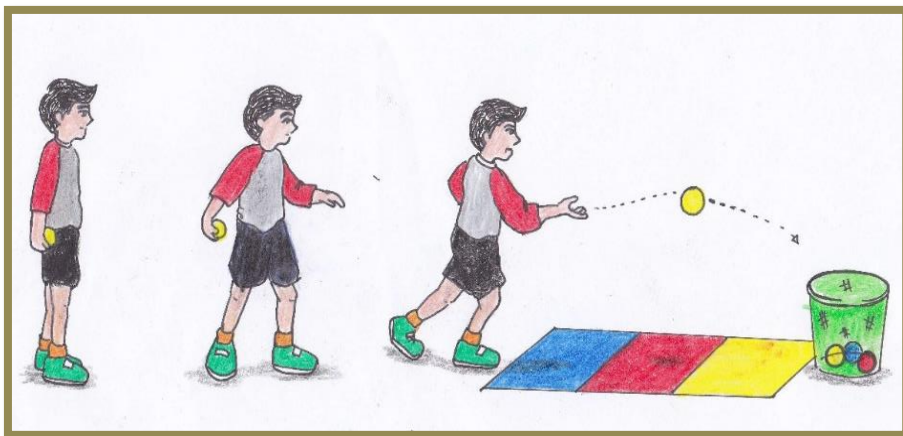
- (1) Anak berdiri siap di belakang garis awal.
- (2) Setelah mendengar aba-aba dari guru anak melakukan gerakan melompat satu kaki dan dua kaki mengikuti petunjuk guru.

- (3) Setelah di garis akhir anak mengambil gambar berisi baju dan celana berwarna warni. Anak diminta mengurutkan gambar sesuai dengan petunjuk dan menjepitnya di tali (seperti melakukan aktivitas menjemur pakaian).
- (4) Setelah selesai anak meninggalkan area permainan dan menuju ke pos berikutnya.



(c) Pelaksanaan Permainan “Ibuku Pahlawanku” Pos 3

- (1) Anak berdiri siap di dalam lingkaran di belakang garis.
- (2) Setelah mendengar aba-aba dari guru (bunyi peluit) anak segera mengambil 1 buah bola kain dan melempar (*underhand throw*) bola tersebut ke dalam keranjang. Anak melempar sesuai jumlah bola yang disediakan.
- (3) Guru menghitung jumlah bola yang masuk ke dalam keranjang.
- (4) Setelah selesai anak meninggalkan area permainan.



(4) Penilaian Model Pembelajaran Permainan “Ibuku Pahlawanku”

Penilaian dalam model pembelajaran gerak dasar permainan “Ibuku Pahlawanku” menggunakan teknik observasi (pengamatan).

Tugas dalam permainan ini adalah peserta didik diminta untuk melakukan gerakan berjinjit di atas balok titian, berjingkat di dalam 4 buah lingkaran, dan melempar bola dari arah bawah (*underhand throw*).

(1) Pedoman Pengamatan Keterampilan Gerak Dasar

(a) Berjalan Jinjit di atas Balok Titian

- (1) Peserta didik dapat melakukan tanpa bantuan orang lain.
- (2) Dapat melakukan dengan sedikit bantuan orang lain.
- (3) Dapat melakukan dengan bantuan penuh orang lain.
- (4) Memerlukan bimbingan khusus untuk dapat melakukan gerakan.

(b) Berjingkat di dalam Lingkaran

- (1) Peserta didik dapat melakukan tanpa bantuan orang lain.
- (2) Dapat melakukan dengan sedikit bantuan orang lain.
- (3) Dapat melakukan dengan bantuan penuh orang lain.

(4) Memerlukan bimbingan khusus untuk dapat melakukan gerakan.

(c) Melempar dari Arah Bawah (*Underhand Throw*)

- (1) Peserta didik dapat melakukan tanpa bantuan orang lain.
- (2) Dapat melakukan dengan sedikit bantuan orang lain.
- (3) Dapat melakukan dengan bantuan penuh orang lain.
- (4) Memerlukan bimbingan khusus untuk dapat melakukan gerakan.

(2) Petunjuk Penskoran Keterampilan Gerak Dasar

Setiap tugas gerak yang dilakukan oleh peserta didik akan dinilai oleh guru/ pengamat terlatih, dan akan memberikan skor sebagai berikut;

Beri skor 4, jika peserta didik dapat melakukan tanpa bantuan orang lain.

Beri skor 3, jika peserta didik dapat melakukan dengan sedikit bantuan orang lain.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat melakukan dengan bantuan penuh orang lain.

Beri skor 1, jika peserta didik memerlukan bimbingan khusus untuk dapat melakukan gerakan.

(3) Lembar Pengamatan Keterampilan Gerak Dasar

No.	Nama Siswa	Indikator Penilaian Permainan			Total	Nilai
		Berjalan jinjit ke depan	Berjingkat di dalam lingkaran	Melempar bola kain ke sasaran		
1.						
2.						
dst						

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang dinilai}}{12} \times 100 = \dots\dots\dots$$

(4) Pedoman Penilaian Kognitif

(a) Penilaian Kognitif Permainan “Ibuku Pahlawanku” Pos 1

- (1) Peserta didik dapat menyebutkan aktivitas seorang ibu yang ada pada *flashcard* dengan tepat.
- (2) Berusaha menyebutkan aktivitas seorang ibu yang ada pada *flashcard* meskipun belum tepat.
- (3) Dapat menyebutkan aktivitas seorang ibu yang ada pada *flashcard* dengan sedikit arahan guru.
- (4) Dapat menyebutkan aktivitas seorang ibu yang ada pada *flashcard* dengan bantuan penuh.

(b) Penilaian Kognitif Permainan “Ibuku Pahlawanku” Pos 2

- (1) Peserta didik dapat menjepit gambar pada tali yang telah disediakan sesuai petunjuk gambar.
- (2) Berusaha menjepit gambar pada tali yang telah disediakan meskipun belum sesuai petunjuk gambar.
- (3) Dapat menjepit gambar pada tali yang telah disediakan dengan arahan dari guru.
- (4) Dapat menjepit gambar pada tali yang telah disediakan dengan bantuan penuh dari guru.

(c) Penilaian Kognitif Permainan “Ibuku Pahlawanku” Pos 3

- (1) Peserta didik dapat menghitung jumlah bola yang masuk ke dalam keranjang dengan benar.
- (2) Berusaha dapat menghitung jumlah bola yang masuk ke dalam keranjang.meskipun belum benar.
- (3) Dapat menghitung jumlah bola yang masuk ke dalam keranjang dengan arahan dari guru.
- (4) Dapat dapat menghitung jumlah bola yang masuk ke dalam keranjang dengan bantuan penuh dari guru.

(5) Petunjuk Penskoran Kognitif Permainan “Ibuku Pahlawanku”

Setiap tugas gerak yang dilakukan oleh peserta didik akan dinilai oleh guru/ pengamat terlatih, dan akan memberikan skor dapat dilihat di bawah ini:

(a) Petunjuk penskoran Kognitif Permainan “Ibuku Pahlawanku” Pos 1

Beri skor 4, jika peserta didik dapat menyebutkan aktivitas yang dilakukan oleh seorang ibu pada *flashcard* dengan tepat.

Beri skor 3, jika peserta didik berusaha menyebutkan aktivitas yang dilakukan oleh seorang ibu pada *flashcard* meskipun belum sesuai/ belum tepat.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat menyebutkan aktivitas yang dilakukan oleh seorang ibu pada *flashcard* dengan sedikit arahan guru.

Beri skor 1, jika peserta didik dapat menyebutkan aktivitas yang dilakukan oleh seorang ibu pada *flashcard* dengan bantuan penuh.

(b) Petunjuk penskoran Kognitif Permainan “Ibuku Pahlawanku” Pos 2

Beri skor 4, jika peserta didik dapat menjepit gambar pada tali yang telah disediakan sesuai petunjuk gambar.

Beri skor 3, jika peserta didik berusaha menjepit gambar pada tali yang telah disediakan meskipun belum sesuai petunjuk gambar.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat menjepit gambar pada tali yang telah disediakan dengan arahan dari guru.

Beri skor 1, jika peserta didik dapat menjepit gambar pada tali yang telah disediakan dengan bantuan penuh dari guru.

(c) Petunjuk penskoran Kognitif Permainan “Ibuku Pahlawanku” Pos 3

Beri skor 4, jika Peserta didik dapat menghitung jumlah bola yang masuk ke dalam keranjang dengan benar.

Beri skor 3, jika peserta didik berusaha menghitung jumlah bola yang masuk ke dalam keranjang.meskipun belum benar.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat menghitung jumlah bola yang masuk ke dalam keranjang dengan arahan dari guru.

Beri skor 1, jika peserta didik dapat menghitung jumlah bola yang masuk ke dalam keranjang dengan bantuan penuh dari guru.

(6) Lembar Pengamatan Kognitif

No.	Nama Siswa	Indikator Penilaian Permainan			Total	Nilai
		Menyebutkan gambar pada <i>flashcard</i>	Menjepit sesuai petunjuk gambar	Menghitung jumlah bola		
1.						
2.						
3.						
dst						

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang dinilai}}{12} \times 100 = \dots\dots\dots$$

(7) Pedoman Penilaian Kesenangan

- (1) Peserta didik menunjukkan ekspresi wajah yang ceria dan kadang-kadang disertai dengan gelak tawa ceria.
- (2) Menunjukkan ekspresi wajah ceria dan terkadang tersenyum lebar saat menikmati permainan.
- (3) Tidak menunjukkan perasaan senang (melakukan gerakan semaunya dan asal-asalan).
- (4) Tidak merasa senang (ekspresi wajah cemberut dan seolah-olah terpaksa melakukan gerakan).

(8) Petunjuk Penyekoran Aspek Kesenangan

Beri skor 4, jika peserta didik menunjukkan ekspresi wajah yang ceria dan kadang-kadang disertai dengan gelak tawa ceria.

Beri skor 3, jika peserta didik menunjukkan ekspresi wajah ceria dan terkadang tersenyum lebar saat menikmati permainan.

Beri skor 2, jika peserta didik tidak menunjukkan perasaan senang (melakukan gerakan semaunya dan asal-asalan).

Beri skor 1, jika peserta didik tidak merasa senang (ekspresi wajah cemberut dan seolah-olah terpaksa melakukan gerakan).

(9) Lembar Pengamatan Aspek Kesenangan

No.	Nama Siswa	Indikator Penilaian Permainan			Total	Nilai
		Berjalan jinjit ke depan	Berjingkat di dalam lingkaran	Melempar bola kain ke sasaran		
1.						
2.						
3.						
dst						

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang dinilai}}{12} \times 100 = \dots\dots\dots$$

(10) Pedoman Penilaian Fokus Perhatian

- (1) Peserta didik sangat fokus pada saat melakukan gerakan (dari awal sampai akhir, dan tidak terganggu dengan keadaan di sekitar).
- (2) Fokus perhatian terganggu, kadang-kadang masih menengok kiri dan kanan.
- (3) Tidak fokus dan sering berhenti ketika melakukan tugas gerak.
- (4) Sangat tidak fokus dan anak tidak dapat menyelesaikan tugas geraknya.

(11) Petunjuk Penyekoran Aspek Fokus Perhatian

Beri skor 4, jika peserta didik sangat fokus pada saat melakukan gerakan (dari awal sampai akhir, dan tidak terganggu dengan keadaan di sekitar).

Beri skor 3, jika fokus perhatian peserta didik terganggu, kadang-kadang masih menengok kiri dan kanan.

Beri skor 2, jika peserta didik tidak fokus dan sering berhenti ketika melakukan tugas gerak.

Beri skor 1, jika peserta didik sangat tidak fokus dan tidak dapat menyelesaikan tugas geraknya.

(12) Lembar Pengamatan Aspek Fokus Perhatian

No.	Nama Siswa	Indikator Penilaian Permainan			Total	Nilai
		Berjalan jinjit ke depan	Berjingkat di dalam lingkaran	Melempar bola kain ke sasaran		
1.						
2.						
3.						
dst						

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang dinilai}}{12} \times 100 = \dots\dots\dots$$

(5) Penenangan / pendinginan

Peserta didik segera melakukan pendinginan setelah melakukan gerakan inti. Pendinginan bertujuan untuk mengembalikan suhu tubuh ke suhu normal dan menurunkan tekanan darah, merelaksasi otot dan persendian serta membantu proses metabolisme dalam tubuh.

Peserta didik membuat lingkaran dan berpegangan satu sama lain dan mengayunkan lengan secara bersamaan sambil berputar berjalan dengan mengatur nafas. Setelah 2 menit melakukan gerakan stretching sesuai instruksi guru. Setelah selesai guru menginstruksikan untuk meninggalkan lapangan untuk menuju ruang kelas.

MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR MELALUI AKTIVITAS BERMAIN “LINGKUNGAN RUMAHKU”

A. Pendahuluan

Tema permainan ini adalah “Lingkungan Rumahku”. Model ini terdiri dari 3 pos permainan. Setiap pos memiliki tugas gerak dan menggunakan media dan alat yang berbeda. Pos 1 peserta didik melakukan gerak berjalan menyamping (*walk side*) di atas balok titian memindahkan *bean bag* berbentuk bangun datar sesuai tempatnya. Pos 2 peserta didik meloncat ke depan (*horizontal jump*) dan menyebutkan bangun datar. Pos 3, peserta didik melakukan gerakan berjalan mirip singa setelah berada di garis akhir menunjukkan gambar bangun datar yang diinstruksikan guru.

Tujuan yang ingin dicapai dalam permainan ini adalah

- (1) Meningkatkan keterampilan gerak berjalan menyamping di atas balok titian.
- (2) Meningkatkan keterampilan meloncat ke depan.
- (3) Meningkatkan keterampilan berjalan meniru hewan.
- (4) Meningkatkan kemampuan kognitif, kesenangan dan fokus perhatian.

B. Prosedur Pelaksanaan

(1) Peralatan

Peralatan yang diperlukan untuk masing-masing pos adalah sebagai berikut;

(a) Peralatan pos 1

- (1) 6 buah balok titian bertekstur berukuran panjang 100 cm, lebar 7 cm, dan tinggi 8 cm.



- (2) 4 buah *bean bag* berwarna dan berbentuk bangun datar



- (3) 3 buah lingkaran terbuat selang sebagai tempat meletakkan *bean bag*



- (4) Tape (lakban)
(5) Bendera (penanda)
(6) Pluit

- (b) Peralatan pos 2

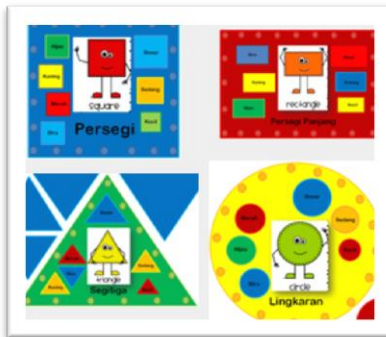
- (1) 7 buah karpet evamatt berwarna berukuran 60x60 cm



- (2) Lakban berwarna-warni (merah, kuning, biru, dan hijau).



- (3) *Flashcard* berbentuk bangun datar yang dilubangi untuk aktivitas seperti menjahit.



- (4) Bendera (penanda).
 (5) Pluit.

- (c) Peralatan pos 3
 (1) 10 buah evamatt berukuran 30x30 cm



- (2) *flashcard* gambar sebuah rumah yang terdiri dari beberapa bangun datar



- (3) Lakban
(4) Pluit

(2) Pemanasan

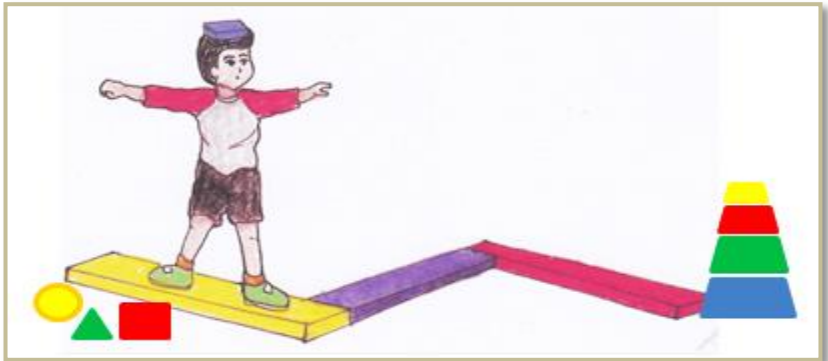
Peserta didik melakukan gerakan pemanasan *stretching* (*penguluran*) statis dipimpin oleh guru dan melakukan gerakan kombinasi diiringi lagu anak kepala pundak lutut kaki.

(3) Pelaksanaan Permainan “Lingkungan Rumahku”

(a) Pelaksanaan Permainan “Lingkungan Rumahku” Pos 1

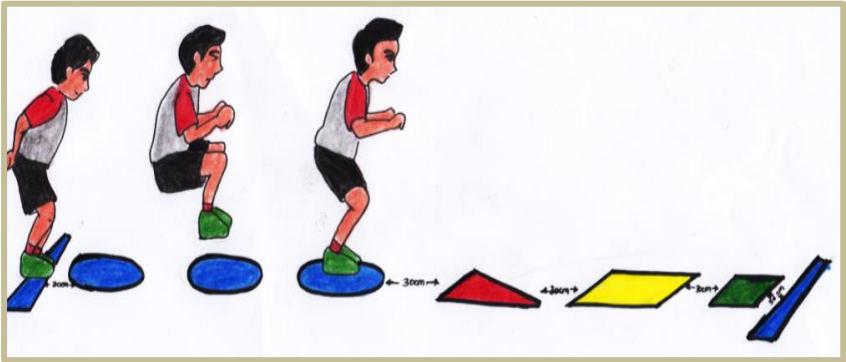
- (1) Anak berdiri siap di belakang garis awal, mengambil 1 buah *bean bag* kemudian menaruh *bean bag* berbentuk (segitiga, persegi dan lingkaran) berwarna di atas kepalanya.
- (2) Setelah mendengar aba-aba dari guru (bunyi pluit) anak segera melakukan gerakan berjalan menyamping di atas balok dan memindahkan 3 buah *bean bag* berbentuk bangun datar secara bergantian ke tempat yang sesuai dengan bentuknya.

- (3) Diusahakan *bean bag* yang ada di atas kepala anak tidak terjatuh ke lantai dan pandangan anak tetap lurus ke depan sampai di garis akhir.
- (4) Setelah semuanya dipindahkan, anak kembali ke garis awal dan meninggalkan lapangan permainan dan bersiap menuju ke pos berikutnya.



(b) Pelaksanaan Permainan “Lingkungan Rumahku” Pos 2

- (1) Anak berdiri siap di belakang garis awal. setelah bunyi pluit dari guru, anak segera melakukan gerakan meloncat ke depan dengan menyebutkan warna dan bangun datar di setiap bangun datar (tempat anak mendarat).
- (2) Setelah sampai di garis akhir anak mengambil salah satu kartu tugas dan melakukan aktivitas seperti menjahit menggunakan tali kur yang telah disiapkan (*lacing activities*).
- (3) Setiap anak diusahakan menyelesaikan permainan dengan waktu yang secepat-cepatnya.
- (4) Setelah selesai, anak meninggalkan area permainan., dan bersiap menuju ke pos berikutnya.



(c) Pelaksanaan Permainan “Lingkungan Rumahku” Pos 3

- (1) Anak berdiri siap di belakang garis awal. Setelah mendengar aba-aba dari guru (bunyi peluit) anak segera melakukan gerakan berjalan mirip singa di atas *evamatt* sejauh 4 meter menuju lingkaran dan mengambil flashcard bergambar sebuah rumah yang terdiri dari 4 buah bangun datar (segitiga, lingkaran, persegi dan persegi panjang).
- (2) Guru meminta anak menunjukkan dan menghitung jumlah bangun datar (segitiga, lingkaran, persegi dan persegi panjang) tersebut.
- (3) Setelah selesai anak harus kembali melakukan gerakan berjalan singa menuju garis awal.
- (4) Anak meninggalkan lapangan permainan.



(4) Penilaian Model Pembelajaran Permainan “Lingkungan Rumahku”

Penilaian dalam model pembelajaran gerak dasar permainan “Lingkungan Rumahku” menggunakan teknik observasi (pengamatan).

Tugas dalam permainan ini adalah peserta didik diminta untuk melakukan gerakan berjalan menyamping (*Walk Side*), di atas balok titian, melompat ke depan (*horizontal jump*) dan meniru singa berjalan.

(1) Pedoman Pengamatan Keterampilan Gerak Dasar

(a) Berjalan Menyamping (*Walk Side*)

- (1) Peserta didik dapat melakukan tanpa bantuan orang lain.
- (2) Dapat melakukan dengan sedikit bantuan orang lain.
- (3) Dapat melakukan dengan bantuan penuh orang lain.
- (4) Memerlukan bimbingan khusus untuk dapat melakukan gerakan.

(b) Melompat ke Depan (*Horizontal Jump*)

- (1) Peserta didik dapat melakukan tanpa bantuan orang lain.
- (2) Dapat melakukan dengan sedikit bantuan orang lain.
- (3) Dapat melakukan dengan bantuan penuh orang lain.
- (4) Memerlukan bimbingan khusus untuk dapat melakukan gerakan.

(c) Berjalan Meniru Hewan (*Singa Berjalan*)

- (1) Peserta didik dapat melakukan tanpa bantuan orang lain.
- (2) Dapat melakukan dengan sedikit bantuan orang lain.

- (3) Dapat melakukan dengan bantuan penuh orang lain.
- (4) Memerlukan bimbingan khusus untuk dapat melakukan gerakan.

(2) Petunjuk Penskoran Keterampilan Gerak Dasar

Setiap tugas gerak yang dilakukan oleh peserta didik akan dinilai oleh guru/ pengamat terlatih, dan akan memberikan skor sebagai berikut;

- Beri skor 4, jika peserta didik dapat melakukan tanpa bantuan orang lain.
- Beri skor 3, jika peserta didik dapat melakukan dengan sedikit bantuan orang lain.
- Beri skor 2, jika peserta didik dapat melakukan dengan bantuan penuh orang lain.
- Beri skor 1, jika peserta didik memerlukan bimbingan khusus untuk dapat melakukan gerakan.

(3) Lembar Pengamatan Keterampilan Gerak Dasar

No.	Nama Siswa	Indikator Penilaian Permainan			Total	Nilai
		Berjalan menyamping	Meloncat ke depan	Berjalan meniru singa		
1.						
2.						
dst						

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang dinilai}}{12} \times 100 = \dots\dots\dots$$

(4) Pedoman Penilaian Kognitif

**(a) Penilaian Kognitif Permainan “Lingkungan Rumahku”
Pos 1**

- (1) Peserta didik dapat menaruh *bean bag* sesuai tempatnya.
- (2) Berusaha menaruh *bean bag* meskipun belum sesuai tempatnya.
- (3) Dapat menaruh *bean bag* dengan sedikit arahan guru.
- (4) Dapat menaruh *bean bag* dengan bantuan penuh.

**(b) Penilaian Kognitif Permainan “Lingkungan Rumahku”
Pos 2**

- (1) Peserta didik dapat menyebutkan nama dan warna bangun datar dengan tepat.
- (2) Berusaha menyebutkan nama dan warna bangun datar dengan meskipun belum sesuai.
- (3) Dapat menyebutkan nama dan warna bangun datar dengan arahan dari guru.
- (4) Dapat menyebutkan nama dan warna bangun datar dengan bantuan penuh dari guru

**(c) Penilaian Kognitif Permainan “Lingkungan Rumahku”
Pos 3**

- (1) Peserta didik dapat menyebutkan bangun datar pada *flashcard* bergambar sebuah rumah dengan benar.
- (2) Berusaha dapat menyebutkan bangun datar pada *flashcard* bergambar sebuah rumah meskipun belum benar.
- (3) Dapat menyebutkan bangun datar pada *flashcard* bergambar sebuah rumah dengan arahan dari guru.
- (4) Dapat dapat menyebutkan bangun datar pada *flashcard* bergambar sebuah rumah dengan arahan penuh dari guru.

(5) Petunjuk Penskoran Kognitif Permainan “Lingkungan Rumahku”

Setiap tugas gerak yang dilakukan oleh peserta didik akan dinilai oleh guru/ pengamat terlatih, dan akan memberikan skor dapat dilihat pada halaman berikutnya.

**(a) Petunjuk penskoran Kognitif Permainan “Lingkungan Rumahku”
Pos 1**

Beri skor 4, jika peserta didik dapat menaruh *bean bag* sesuai tempatnya.

Beri skor 3, jika peserta didik berusaha menaruh *bean bag* meskipun belum sesuai tempatnya.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat menaruh *bean bag* dengan sedikit arahan guru.

Beri skor 1, jika peserta didik dapat menaruh *bean bag* dengan bantuan penuh

**(b) Petunjuk penskoran Kognitif Permainan “Lingkungan Rumahku”
Pos 2**

Beri skor 4, jika peserta didik dapat menyebutkan nama dan warna bangun datar dengan tepat.

Beri skor 3, jika peserta didik berusaha menyebutkan nama dan warna bangun datar dengan meskipun belum sesuai.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat menyebutkan nama dan warna bangun datar dengan arahan dari guru.

Beri skor 1, jika peserta didik dapat menyebutkan nama dan warna bangun datar dengan bantuan penuh dari guru.

(c) **Petunjuk penskoran Kognitif Permainan “Lingkungan Rumahku”
Pos 3**

Beri skor 4, jika Peserta didik dapat menyebutkan bangun datar pada *flashcard* bergambar sebuah rumah dengan benar.

Beri skor 3, jika peserta didik berusaha menyebutkan bangun datar pada *flashcard* bergambar sebuah rumah meskipun belum benar.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat menyebutkan bangun datar pada *flashcard* bergambar sebuah rumah dengan arahan dari guru.

Beri skor 1, jika peserta didik dapat menyebutkan bangun datar pada *flashcard* bergambar sebuah rumah dengan bantuan penuh dari guru.

(d) **Lembar Pengamatan Kognitif**

No.	Nama Siswa	Indikator Penilaian Permainan			Total	Nilai
		Meletakkan <i>bean bag</i> sesuai tempatnya	Menyebutkan bangun datar	Menyebutkan nama bangun datar dari gambar sebuah rumah		
1.						
2.						
3.						
dst						

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang dinilai}}{12} \times 100 = \dots\dots\dots$$

(6) Pedoman Penilaian Kesenangan

- (1) Peserta didik menunjukkan ekspresi wajah yang ceria dan kadang-kadang disertai dengan gelak tawa ceria.
- (2) Menunjukkan ekspresi wajah ceria dan terkadang tersenyum lebar saat menikmati permainan.
- (3) Tidak menunjukkan perasaan senang (melakukan gerakan semaunya dan asal-asalan).
- (4) Tidak merasa senang (ekspresi wajah cemberut dan seolah-olah terpaksa melakukan gerakan).

(7) Petunjuk Penyekoran Aspek Kesenangan

Beri skor 4, jika peserta didik menunjukkan ekspresi wajah yang ceria dan kadang-kadang disertai dengan gelak tawa ceria.

Beri skor 3, jika peserta didik menunjukkan ekspresi wajah ceria dan terkadang tersenyum lebar saat menikmati permainan.

Beri skor 2, jika peserta didik tidak menunjukkan perasaan senang (melakukan gerakan semaunya dan asal-asalan).

Beri skor 1, jika peserta didik tidak merasa senang (ekspresi wajah cemberut dan seolah-olah terpaksa melakukan gerakan).

(8) Lembar Pengamatan Aspek Kesenangan

No.	Nama Siswa	Indikator Penilaian Permainan			Total	Nilai
		Berjalan menyamping	Meloncat ke depan	Berjalan meniru singa		
1.						
2.						
3.						
dst						

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang dinilai}}{12} \times 100 = \dots\dots\dots$$

(9) Pedoman Penilaian Fokus Perhatian

- (1) Peserta didik sangat fokus pada saat melakukan gerakan (dari awal sampai akhir, dan tidak terganggu dengan keadaan di sekitar)
- (2) Fokus perhatian terganggu, kadang-kadang masih menengok kiri dan kanan.
- (3) Tidak fokus dan sering berhenti ketika melakukan tugas gerak.
- (4) Sangat tidak fokus dan anak tidak dapat menyelesaikan tugas geraknya.

(10) Petunjuk Penyebaran Aspek Fokus Perhatian

Beri skor 4, jika peserta didik sangat fokus pada saat melakukan gerakan (dari awal sampai akhir, dan tidak terganggu dengan keadaan di sekitar).

Beri skor 3, jika fokus perhatian peserta didik terganggu, kadang-kadang masih menengok kiri dan kanan.

Beri skor 2, jika peserta didik tidak fokus dan sering berhenti ketika melakukan tugas gerak.

Beri skor 1, jika peserta didik sangat tidak fokus dan tidak dapat menyelesaikan tugas geraknya.

(11) Lembar Pengamatan Aspek Fokus Perhatian

No.	Nama Siswa	Indikator Penilaian Permainan			Total	Nilai
		Berjalan menyamping	Meloncat ke depan	Berjalan meniru singa		
1.						
2.						
3.						
dst						

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang dinilai}}{12} \times 100 = \dots\dots\dots$$

(5) Penenangan / pendinginan

Peserta didik segera melakukan pendinginan setelah melakukan gerakan inti. Pendinginan bertujuan untuk mengembalikan suhu tubuh ke suhu normal dan menurunkan tekanan darah, merelaksasi otot dan persendian serta membantu proses metabolisme dalam tubuh.

Peserta didik membuat lingkaran dan berpegangan satu sama lain dan mengayunkan lengan secara bersamaan sambil berputar berjalan dengan mengatur nafas. Setelah 2 menit melakukan gerakan stretching sesuai instruksi guru. Setelah selesai guru menginstruksikan untuk meninggalkan lapangan untuk menuju ruang kelas.



Keterampilan gerak dasar (*Fundamental Movement Skills*)

merupakan keterampilan dasar yang menggunakan anggota tubuh dan merupakan pola pendahuluan untuk keterampilan yang khusus dan kompleks. Orang – orang yang percaya diri dengan keterampilan gerak dasar yang dimilikinya dapat memudahkannya dalam menjalani aktivitas sehari-hari serta dapat memberi kesempatan untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan sepanjang hidupnya.

Anak tunagrahita mengalami hambatan atau kendala dalam melakukan pembelajaran gerak dasar, sehingga memerlukan bantuan dari guru atau orangtua. Buku ini dapat digunakan sebagai pedoman bagi guru atau orangtua dalam memberikan pembelajaran dan pengalaman gerak dasar sebagai bekal untuk menjalani kehidupan sehari-hari anak tunagrahita.

Penerbit:
Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang.
Surel: fik@mail.unnes.ac.id
Laman : fik.unnes.ac.id
Telp./Faks : +62248508007

ISBN 978-602-53410-5-2 (jil.2)

