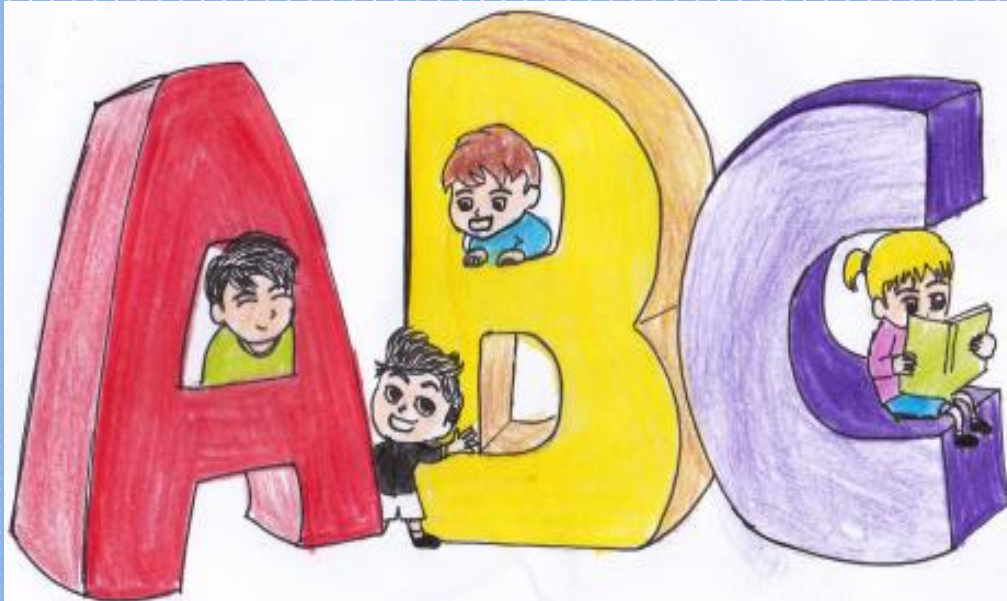


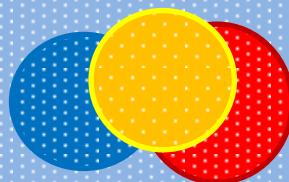
MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR MELALUI AKTIVITAS BERMAIN BAGI SISWA SDLB C KELAS 1

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 1

Penulis :

Selvi Atesya Kesumawati

Tandiyo Rahayu

Hari Amirullah Rachman

Setya Rahayu

ISBN: 978-602-53410-4-5 (jil.1)



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 1 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 Ayo Berolahraga	
Pendahuluan	3
Prosedur Pelaksanaan	3
Penilaian	8
 Model Permainan Sayangi Tubuh Kita	
Pendahuluan	16
Prosedur Pelaksanaan	16
Penilaian	20
 Model Permainan Kegiatan di Pagi Hari	
Pendahuluan	28
Prosedur Pelaksanaan	28
Penilaian	32

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 1 SDLB C adalah model yang menggabungkan beberapa keterampilan gerak dasar (lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif) yaitu gerak dasar berjalan, berlari, melompat, meloncat, melempar dan menggelindingkan bola 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 dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar dan mesntimulasi fokus perhatian dan respon peserta didik kelas 1 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 1 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 1 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 dan karakteristik 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 “AYO BEROLAHRAGA”

A. Pendahuluan

Tema permainan ini adalah “Ayo Berolahraga”. 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 tekstur, kemudian mengambil dan menyebutkan salah satu *flashcard* bergambar tangkai olahraga di garis akhir. Pos 2 peserta didik berlari secepat-cepatnya (*run forward*) memindahkan 3 buah *bean bag* berwarna dan memindahkannya ke keranjang yang sesuai warnanya. Pos 3, peserta didik menggelindingkan bola (*underhand rolling*) ke arah sasaran.

JHTujuan yang ingin dicapai dalam permainan ini adalah

- (1) Meningkatkan keterampilan gerak berjalan lurus ke depan
- (2) Meningkatkan keterampilan berlari secepat-cepatnya
- (3) Meningkatkan keterampilan menggelindingkan bola
- (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) 8 buah evamatt berukuran 30 x 30 cm, masing-masing dimodifikasi dengan tekstur yang berbeda (rumput sintesis halus, batu kerikil, rumput kasar, keset cendol, tutup botol, dakron, keset halus, *bean bag*).



- (2) *Flashcard* bergambar cabang/ tangkai olahraga.



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

- (b) Peralatan pos 2

- (1) 5 buah evamatt berukuran 60 x 60 cm.



- (2) 3 buah keranjang berwarna (merah, kuning dan biru)
 (3) 3 buah *bean bag* berwarna dasar (merah, kuning dan biru).



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

(c) Peralatan pos 3

- (1) 3 buah bola karet berdiameter 15 cm.



- (2) 15 buah evamatt berukuran 60 x 60 cm.



- (3) 6 buah gelas plastik sebagai penanda



- (4) Lakban
(5) 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.

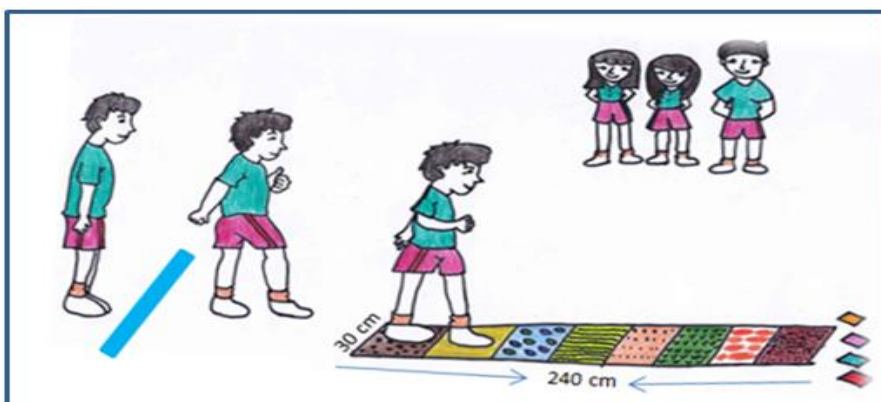
(3) Pelaksanaan Permainan “Ayo Berolahraga”

(a) Pelaksanaan Permainan “Ayo Berolahraga” Pos 1

- (1) Anak berdiri siap di belakang garis awal kemudian Guru memberikan instruksi kepada anak untuk mengambil salah

satu *flashcard* bergambar tangkai olahraga yang tereletak di garis akhir sesuai instruksinya.

- (2) Setelah mendengar aba-aba dari guru (bunyi peluit) anak segera melakukan gerakan berjalan lurus ke depan di atas tekstur sejauh 240 cm dengan lebar 30 cm (8 buah *evamatt* yang dimodifikasi berbagai tekstur).
- (3) Diusahakan pandangan anak tetap lurus ke depan sampai di garis akhir.
- (4) Setelah berada di garis akhir, anak berusaha mengambil salah satu *flashcard* berisi gambar tangkai olahraga yang diinstruksikan guru dan kembali ke garis awal.



(b) Pelaksanaan Permainan “Ayo Berolahraga” Pos 2

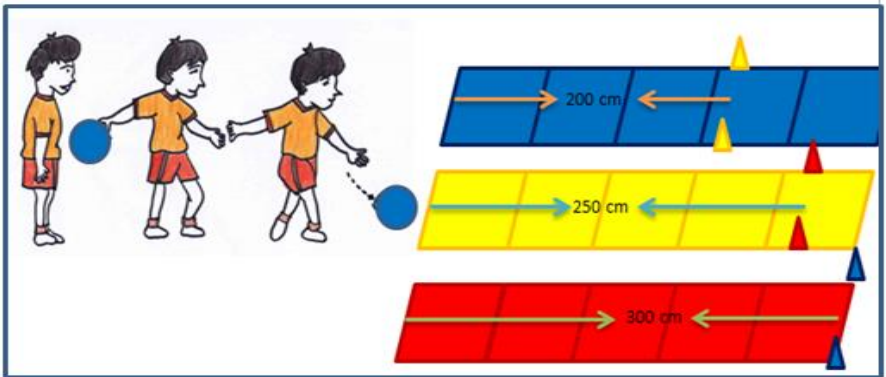
- (1) Anak berdiri siap di belakang garis awal.
- (2) Setelah mendengar aba-aba dari guru (bunyi peluit) anak segera melakukan gerakan berlari lurus ke depan secepat-cepatnya memindahkan 3 buah *bean bag* ke keranjang yang telah disediakan sejauh 3 meter

- (3) Pandangan anak diusahakan tetap lurus ke depan, lengan membentuk siku berlawanan dengan kaki dan badan agak condong ke depan selama berlari.
- (4) Setelah semua *bean bag* dipindahkan anak kembali ke garis awal, kemudian meninggalkan area permainan



(c) Pelaksanaan Permainan “Ayo Berolahraga” Pos 3

- (1) Anak berdiri siap di belakang garis awal.
- (2) Setelah mendengar aba-aba dari guru (bunyi peluit) anak segera melakukan gerakan menggelindingkan bola karet yang pertama dengan jarak 2 meter (anak mengambil bola dengan salah satu tangannya, kemudian anak menekuk lutut sembari mengayunkan lengan ke arah belakang selanjutnya ke depan, mata fokus ke arah target dan bola siap untuk dilepaskan) (digelindingkan).
- (3) Setelah menggelindingkan bola pertama, anak harus kembali ke posisi siap untuk menggelindingkan bola kedua dengan jarak 2,5 meter.
- (4) Anak kembali ke posisi siap dan melakukan gerakan menggelindingkan bola yang terakhir (ketiga) dengan jarak 3 meter. Setelah selesai anak meninggalkan area permainan.



(4) Penilaian Model Pembelajaran Permainan “Ayo Berolahraga”

Penilaian dalam model pembelajaran gerak dasar permainan “Ayo Berolahraga” menggunakan teknik observasi (pengamatan). Tugas dalam permainan ini adalah peserta didik diminta untuk melakukan gerakan berjalan lurus ke depan (*Walk forward*), berlari secepat-cepatnya (*run forward*), dan menggelindingkan bola (*underhand rolling*).

(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) Berlari secepat-cepatnya (*Run 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.

(c) Menggelindingkan Bola

- (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	Berlari secepat-cepatnya	Mengelindingkan Bola		
1.						
2.						
3.						
dst						

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

(4) Pedoman Penilaian Kognitif

(a) Penilaian Kognitif Permainan “Ayo Berolahraga” Pos 1

- (1) Peserta didik dapat mengambil *flashcard* bergambar tangkai olahraga dengan tepat sesuai instruksi guru.
- (2) Berusaha mengambil *flashcard* bergambar tangkai olahraga meskipun belum sesuai instruksi guru.
- (3) Dapat mengambil *flashcard* bergambar tangkai olahraga dengan sedikit arahan guru.
- (4) Dapat mengambil *flashcard* bergambar tangkai olahraga dengan bantuan penuh.

(b) Penilaian Kognitif Permainan “Ayo Berolahraga” Pos 2

- (1) Peserta didik dapat memindahkan *bean bag* sesuai warna keranjang.
- (2) Berusaha memindahkan *bean bag* namun belum sesuai dengan warna keranjang.
- (3) Dapat memindahkan *bean bag* dengan sedikit arahan guru.
- (4) Dapat memindahkan *bean bag* dengan bantuan penuh dari guru.

(c) Penilaian Kognitif Permainan “Ayo Berolahraga” Pos 3

- (1) Peserta didik dapat menunjukkan warna karpet dengan tepat.
- (2) Berusaha menunjukkan warna karpet meskipun belum tepat.
- (3) Dapat menunjukkan warna karpet dengan arahan dari guru.
- (4) Dapat menunjukkan warna karpet dengan bantuan penuh dari guru.

(5) Petunjuk Penskoran Petunjuk penskoran Kognitif Permainan “Ayo Berolahraga”

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 “Ayo Berolahraga” Pos 1

Beri skor 4, jika peserta didik dapat mengambil *flashcard* bergambar tangkai olahraga dengan tepat sesuai instruksi guru.

Beri skor 3, jika peserta didik berusaha mengambil *flashcard* bergambar tangkai olahraga meskipun belum sesuai instruksi guru..

Beri skor 2, jika peserta didik dapat mengambil *flashcard* bergambar tangkai olahraga dengan sedikit arahan guru.

Beri skor 1, jika peserta didik dapat mengambil *flashcard* bergambar tangkai olahraga dengan bantuan penuh.

(b) Petunjuk penskoran Kognitif Permainan “Ayo Berolahraga” Pos 2

Beri skor 4, jika peserta didik dapat memindahkan *bean bag* sesuai warna keranjang.

Beri skor 3, jika peserta didik berusaha memindahkan *bean bag* namun belum sesuai dengan warna keranjang.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat memindahkan *bean bag* dengan arahan dari guru.

Beri skor 1, jika peserta didik dapat memindahkan *bean bag* dengan bantuan penuh dari guru.

(c) Petunjuk penskoran Kognitif Permainan “Ayo Berolahraga” Pos 3

Beri skor 4, jika peserta didik dapat menunjukkan warna karpet dengan tepat.

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

Beri skor 2, jika peserta didik dapat menunjukkan warna karpet dengan arahan dari guru.

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

(6) Lembar Pengamatan Kognitif

No.	Nama Siswa	Indikator Penilaian Permainan			Total	Nilai
		Mengambil flashcard tangkai olahraga	Mencocokkan warna <i>bean bag</i> dengan tempatnya	Menyebutkan warna karpet dengan tepat		
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	Berlari secepat-cepatnya	Mengelindungi Bola		
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 gerakanya.

(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	Berlari secepat-cepatnya	Mengelindungi Bola		
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 “SAYANGI TUBUH KITA”

A. Pendahuluan

Tema permainan ini adalah “Sayangi Tubuh Kita”. 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 jalur bertekstur setelah di garis akhir mengambil *flashcard* bergambar anggota tubuh yang diperintahkan oleh guru. Pos 2 peserta didik meloncat ke depan ke dalam lima buah lingkaran berdiameter 30 cm kemudian ketika di garis akhir melakukan gerakan melambungkan dan menangkap bola selama 1 menit. Pos 3, peserta didik melempar (*underhand throw*) *bean bag* berwarna (merah, kuning dan biru) ke arah sasaran.

Tujuan yang ingin dicapai dalam permainan ini adalah

- (1) Meningkatkan keterampilan gerak berjalan menyamping
- (2) Meningkatkan keterampilan meloncat ke depan
- (3) Meningkatkan keterampilan melempar *bean bag* (*underhand throw*).
- (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) 8 buah evamatt berukuran 30 x 30 cm, masing-masing dimodifikasi dengan tekstur yang berbeda (rumput sintesis halus, batu kerikil, rumput kasar, keset cendol, tutup botol, dakron, keset halus, *bean bag*).



(2) *Flashcard* bergambar anggota tubuh.



(3) Tape (lakban)

(4) Bendera (penanda)

(5) Pluit

(b) Peralatan pos 2

(1) 5 buah selang berdiameter 30 cm.



(2) 3 buah bola kain berdiameter 15 cm.



(3) Tape (lakban berwarna).

(4) Bendera (penanda).

(5) Pluit.

(c) Peralatan pos 3

(1) 6 buah bean bag berwarna dasar 2 merah, 2 kuning dan 2 hijau



- (2) 3 buah evamatt berukuran 60 x 60 cm.



- (3) Lakban
(4) Pluit

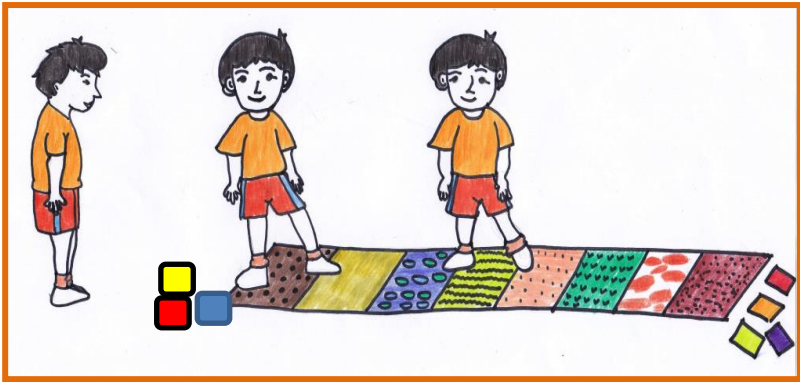
(2) Pemanasan

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 “Sayangi Tubuh Kita”

(a) Pelaksanaan Permainan “Sayangi Tubuh Kita” Pos 1

- (1) Anak berdiri siap di belakang garis awal. Anak melakukan gerakan hadap kiri. Kemudian mengambil salah satu *flashcard* bergambar anggota tubuh dan menyebutkan nama anggota tubuh tersebut.
- (2) Setelah mendengar aba-aba dari guru (bunyi pluit) anak segera melakukan gerakan melangkahkan kaki ke samping kanan dengan kaki kiri mengikutinya,
- (3) Diusahakan pandangan anak tetap lurus ke depan sampai di garis akhir.
- (4) Setelah berada di garis akhir, anak mengambil gambar anggota tubuh yang sesuai dengan *flashcard* yang diambil di garis awal (menyamakan gambar)



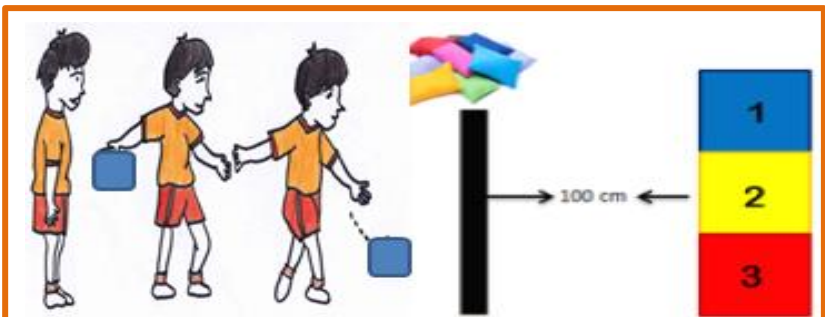
(b) Pelaksanaan Permainan “Sayangi Tubuh Kita” Pos 2

- (1) Anak berdiri siap di belakang garis awal, dan mengepit bola diantara kedua lutut.
- (2) Setelah mendengar aba-aba dari guru (bunyi peluit) anak segera melakukan gerakan meloncat ke arah depan (menolak dan mendarat dengan kedua kaki ke dalam lingkaran).
- (3) Setelah berada di garis akhir anak melakukan gerakan melambungkan bola ke arah atas kepala kemudian menangkapnya selama 1 menit.
- (4) Setelah selesai anak berdiri siap di garis akhir.



(c) Pelaksanaan Permainan “Sayangi Tubuh Kita” Pos 3

- (1) Anak berdiri siap di belakang garis awal. Setelah bunyi aba-aba dari guru, anak mengambil satu buah *bean bag* dengan menyebutkan warnanya dan menyebutkan angka yang sesuai warna sasaran lempar.
- (2) Anak melakukan gerakan melempar *bean bag* dari arah bawah (*underhand throw*) menuju sasaran lempar. Anak mengulangi kembali gerakan tersebut hingga *bean bag* yang disediakan (6 buah *bean bag*) berada di sasaran lempar.
- (3) Setelah itu anak berdiri siap di garis akhir.



(4) Penilaian Model Pembelajaran Permainan “Sayangi Tubuh Kita”

Penilaian dalam model pembelajaran gerak dasar permainan “Sayangi Tubuh Kita” menggunakan teknik observasi (pengamatan).

Tugas dalam permainan ini adalah peserta didik diminta untuk melakukan gerakan berjalan menyamping (*Walk side*), meloncat ke dalam lingkaran, dan melempar *bean bag* (*underhand throw*)

(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) Meloncat ke Depan

- (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 (*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 menyamping	Meloncat ke depan	Melempar dari bawah		
1.						
2.						
3.						
dst						

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

(4) Pedoman Penilaian Kognitif

(a) Penilaian Kognitif Permainan "Sayangi Tubuh Kita" Pos 1

- (1) Peserta didik dapat mencocokkan gambar anggota tubuh dengan tepat.
- (2) Berusaha mencocokkan gambar meskipun belum sesuai/ belum tepat.
- (3) Dapat mencocokkan gambar anggota tubuh dengan dengan sedikit arahan guru.
- (4) Dapat mencocokkan gambar anggota tubuh dengan bantuan penuh.

(b) Penilaian Kognitif Permainan "Sayangi Tubuh Kita" Pos 2

- (1) Peserta didik dapat menghitung jumlah lingkaran dengan benar.
- (2) Dapat berhitung meskipun jawabannya belum benar.
- (3) Dapat menghitung jumlah lingkaran dengan arahan dari guru.

- (4) Dapat menghitung jumlah lingkaran dengan bantuan penuh dari guru.

(c) Penilaian Kognitif Permainan “Sayangi Tubuh Kita” Pos 3

- (1) Peserta didik dapat menyebutkan angka dan warna karpet dengan tepat.
- (2) Dapat menyebutkan angka dan warna karpet meskipun belum tepat.
- (3) Dapat menyebutkan angka dan warna karpet dengan arahan dari guru.
- (4) Dapat menyebutkan angka dan warna karpet dengan bantuan penuh dari guru.

(5) Petunjuk Penskoran Petunjuk penskoran Kognitif Permainan “Sayangi Tubuh Kita”

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 “Sayangi Tubuh Kita” Pos 1

- Beri skor 4, jika Peserta didik dapat mencocokkan gambar anggota tubuh dengan tepat.
- Beri skor 3, jika peserta Berusaha mencocokkan gambar meskipun belum sesuai/ belum tepat.
- Beri skor 2, jika peserta didik dapat mencocokkan gambar anggota tubuh dengan dengan sedikit arahan guru.
- Beri skor 1, jika peserta didik Dapat dapat mencocokkan gambar anggota tubuh dengan bantuan penuh.

(b) Petunjuk penskoran Kognitif Permainan “Sayangi Tubuh Kita” Pos 2

Beri skor 4, jika Peserta didik dapat menghitung jumlah lingkaran dengan benar.

Beri skor 3, jika peserta didik dapat berhitung meskipun jawabannya belum benar.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat menghitung jumlah lingkaran dengan arahan dari guru.

Beri skor 1, jika peserta didik dapat menghitung jumlah lingkaran dengan bantuan penuh dari guru.

(c) Petunjuk penskoran Kognitif Permainan “Sayangi Tubuh Kita” Pos 3

Beri skor 4, jika Peserta didik dapat menyebutkan angka dan warna karpet dengan tepat.

Beri skor 3, jika peserta didik dapat menyebutkan angka dan warna karpet meskipun belum tepat.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat menyebutkan angka dan warna karpet dengan arahan dari guru.

Beri skor 1, jika peserta didik dapat menyebutkan angka dan warna karpet dengan bantuan penuh dari guru.

(6) Lembar Pengamatan Kognitif

No.	Nama Siswa	Indikator Penilaian Permainan			Total	Nilai
		Mencocokkan <i>flashcard</i>	Menghitung jumlah lingkaran	Menyebutkan warna kapet dengan tepat		
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 menyamping	Meloncat ke depan	Melempar dari bawah		
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 menyamping	Meloncat ke depan	Melempar dari bawah		
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.

MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR MELALUI AKTIVITAS BERMAIN “KEGIATAN DI PAGI HARI”

A. Pendahuluan

Tema permainan ini adalah “kegiatan di Pagi Hari”. 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 balik kanan kemudian mengambil salah satu *flashcard* makanan dan menghitung jumlahnya, setelah instruksi dari guru melakukan gerakan berjalan ke belakang (*backward*) di atas berbagai tekstur menuju garis akhir untuk mengambil *flashcard* bergambar angka yang sesuai jumlah makanan. Pos 2 peserta didik melompat dan meloncat mengikuti gambar jejak kaki (*foot pattern*) memindahkan 3 buah bola ke dalam keranjang yang terdapat di garis akhir. Pos 3, peserta didik melempar *bean bag* ke arah sasaran.

Tujuan yang ingin dicapai dalam permainan ini adalah

- (1) Meningkatkan keterampilan gerak berjalan ke belakang.
- (2) Meningkatkan keterampilan melompat dan meloncat.
- (3) Meningkatkan keterampilan melempar.
- (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) 8 buah evamatt berukuran 30 x 30 cm, masing-masing dimodifikasi dengan tekstur yang berbeda (rumput sintesis halus, batu kerikil, rumput kasar, keset cendol, tutup botol, dakron, biji-bijian, *fondant*/ malam).
- (2) *Flashcard* bergambar makanan dan minuman



(3) Flashcard angka



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

(b) Peralatan pos 2

- (1) 5 buah lingkaran terbuat dari selang berdiameter 30 cm.



- (2) 3 buah bola kain berdiameter 15 cm.



- (3) Gambar jejak kaki (*foot pattern*).



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

- (c) Peralatan pos 3
(1) 3 buah *bean bag* (1 merah, 1 kuning dan 1 biru).



- (2) 15 buah gelas plastik berwarna warni sebagai sasaran.



- (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 “Kegiatan di Pagi Hari”

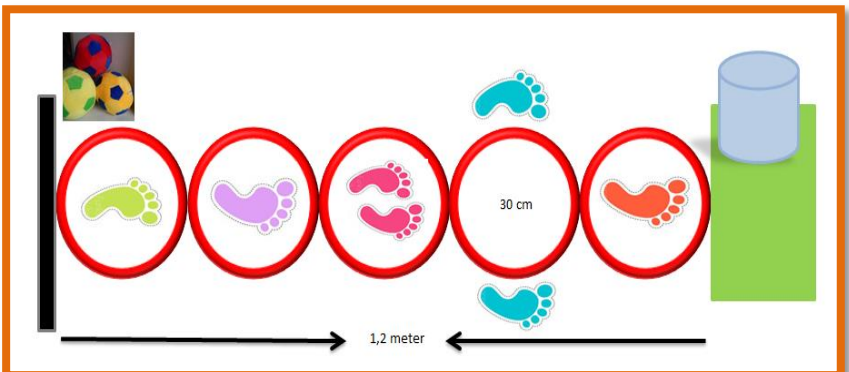
(a) Pelaksanaan Permainan “Kegiatan di Pagi Hari” Pos 1

- (1) Anak berdiri siap di belakang garis awal, melakukan balik kanan dan mengambil salah satu kartu bergambar makanan, kemudian menghitung jumlahnya.
- (2) Setelah mendengar aba-aba dari guru (bunyi peluit) anak segera melakukan gerakan berjalan mundur di atas berbagai tekstur. Dusahakan pandangan anak tetap lurus ke depan sampai di garis akhir.
- (3) Setelah berada di garis akhir Anak mengambil angka yang sesuai dengan jumlah makanan yang ada pada *flashcard*.



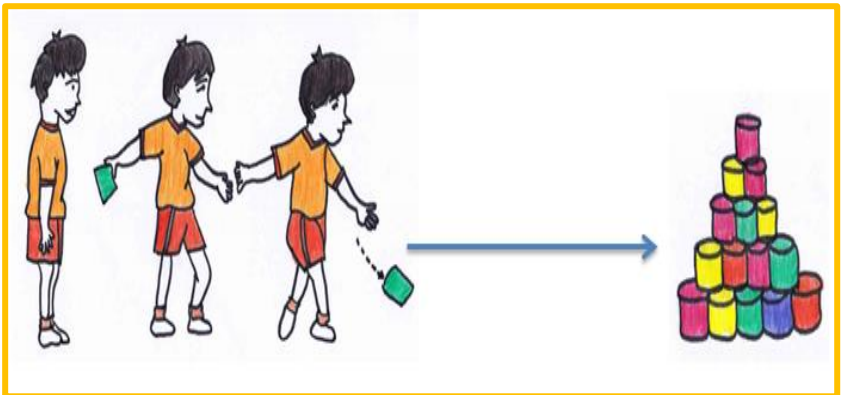
(b) Pelaksanaan Permainan “Kegiatan di Pagi Hari” Pos 2

- (1) Anak berdiri siap di belakang garis awal.
- (2) Setelah mendengar aba-aba dari guru (bunyi peluit) anak segera mengambil bola kain dan dipeluk di dada.
- (3) anak melakukan gerakan melompat ke depan mengikuti petunjuk (cetakan kaki) untuk memindahkan bola ke tempat yang telah disediakan. Anak kembali ke garis awal dengan berjalan. Anak harus mengulangi gerakan untuk memindahkan bola yang kedua dan ketiga.
- (4) Setelah selesai anak meninggalkan lapangan permainan.



(c) Pelaksanaan Permainan “Kegiatan di Pagi Hari” Pos 3

- (1) Anak berdiri siap di belakang garis awal.
- (2) Setelah mendengar aba-aba dari guru (bunyi peluit) anak segera mengambil 1 buah *bean bag* dan melakukan gerakan melempar ke arah sasaran (15 buah gelas plastik berwarna-warni yang disusun bertingkat).
- (3) Anak diberikan 3 kali kesempatan melempar. Lemparan anak diharapkan dapat menjatuhkan gelas plastik sebanyak-banyaknya.
- (4) Setelah selesai anak diminta untuk menyebutkan warna dan menghitung jumlah gelas plastik yang jatuh sebagai hasil lemparan anak. Setelah selesai anak meninggalkan area permainan.



(4) Penilaian Model Pembelajaran Permainan “Kegiatan di Pagi Hari”

Penilaian dalam model pembelajaran gerak dasar permainan “Kegiatan di Pagi Hari” menggunakan teknik observasi (pengamatan).

Tugas dalam permainan ini adalah peserta didik diminta untuk melakukan gerakan berjalan ke belakang (*backward*), melompat mengikuti jejak kaki dan melempar ke arah sasaran.

(1) Pedoman Pengamatan Keterampilan Gerak Dasar**(a) Berjalan mundur (*Backward*)**

- (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 mengikuti jejak kaki

- (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 ke Arah Sasaran

- (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 mundur	Melompat mengikuti jejak kaki	Melempar ke arah sasaran		
1.						
2.						
3.						
dst						

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

(4) Pedoman Penilaian Kognitif

(a) Penilaian Kognitif Permainan “Kegiatan di Pagi Hari” Pos 1

- (1) Peserta didik dapat mengambil *flashcard* angka yang tepat sesuai gambar.
- (2) Berusaha mengambil *flashcard* angka meskipun belum sesuai gambar.
- (3) Dapat mengambil *flashcard* angka dengan sedikit arahan guru.
- (4) Dapat mengambil *flashcard* angka dengan bantuan penuh.

(b) Penilaian Kognitif Permainan “Kegiatan di Pagi Hari” Pos 2

- (1) Peserta didik dapat menghitung jumlah lingkaran dengan benar.
- (2) Berusaha menghitung jumlah lingkaran meskipun belum benar.
- (3) Dapat menghitung jumlah lingkaran dengan sedikit arahan guru.
- (4) Dapat menghitung jumlah lingkaran dengan bantuan penuh dari guru.

(c) Penilaian Kognitif Permainan “Kegiatan di Pagi Hari” Pos 3

- (1) Peserta didik dapat menghitung jumlah gelas yang terjatuh dengan benar.
- (2) Berusaha menghitung jumlah gelas yang terjatuh meskipun belum benar.
- (3) Dapat menghitung jumlah gelas yang terjatuh dengan arahan dari guru.
- (4) Dapat menghitung jumlah gelas yang terjatuh dengan bantuan penuh dari guru.

(5) Petunjuk Penskoran Petunjuk penskoran Kognitif Permainan “Kegiatan di Pagi Hari”

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 “Kegiatan di Pagi Hari” Pos 1

Beri skor 4, jika peserta didik dapat mengambil *flashcard* angka yang tepat sesuai gambar.

Beri skor 3, jika peserta didik berusaha mengambil *flashcard* angka meskipun belum sesuai gambar.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat mengambil *flashcard* angka dengan sedikit arahan guru.

Beri skor 1, jika peserta didik dapat mengambil *flashcard* angka dengan bantuan penuh.

(b) Petunjuk penskoran Kognitif Permainan “Kegiatan di Pagi Hari” Pos 2

Beri skor 4, jika peserta didik dapat menghitung jumlah lingkaran dengan benar.

Beri skor 3, jika peserta didik berusaha menghitung jumlah lingkaran meskipun belum benar.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat menghitung jumlah lingkaran dengan sedikit arahan dari guru.

Beri skor 1, jika peserta didik dapat menghitung jumlah lingkaran dengan bantuan penuh dari guru.

(c) Petunjuk penskoran Kognitif Permainan “Kegiatan di Pagi Hari” Pos 3

Beri skor 4, jika peserta didik dapat menghitung jumlah gelas yang terjatuh dengan benar.

Beri skor 3, jika peserta didik berusaha menghitung jumlah gelas yang terjatuh meskipun belum benar.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat menghitung jumlah gelas yang terjatuh dengan arahan dari guru.

Beri skor 1, jika peserta didik dapat menghitung jumlah gelas yang terjatuh dengan bantuan penuh dari guru.

(6) Lembar Pengamatan Kognitif

No.	Nama Siswa	Indikator Penilaian Permainan			Total	Nilai
		Megambil <i>flashcard</i> angka	Menghitung jumlah lingkaran	Menghitung jumlah gelas yang terjatuh		
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 mundur	Melompat mengikuti jejak	Melempar 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 mundur	Melompat mengikuti jejak	Melempar 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.



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 978-602-53410-4-5 (jil.1)



9 786025 341045