

Undang-Undang Nomor 12 tahun 1997 tentang Perubahan Undang-Undang Nomor 6 Tahun 1987 tentang Hak Cipta sebagaimana telah diubah dengan Undang-Undang Nomor 7 Tahun 1987:

Tentang Hak Cipta

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah) atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah)
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidanakan dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Aktivitas - aktivitas Jasmani Berbasis Psikososial



Soni Nopembri ~ Saryono ~ Ahmad Rithaudin



AKTIVITAS-AKTIVITAS JASMANI BERBASIS PSIKOSOSIAL
ISBN 978-602-5430-69-5

Diterbitkan oleh:

Jl. Nyi Adi Sari Gg. Dahlia I,
Pilahan KG I / 722 RT 3912/
Rejowinangun, Kotagede, Yogyakarta
Telp. (0274) 8523476, email: info@istanaagency.com
www.istanaagency.com

Hak Cipta

© Soni Nopembri, Saryono, Ahmad Rhitaudin

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Aktivitas-Aktivitas Jasmani Berbasis Psikososial/ Soni Nopembri, Saryono,
Ahmad Rhitaudin

Cetakan 1, Februari 2019

Penulis : Soni Nopembri, Saryono, Ahmad Rhitaudin
Editor : Tim Redaksi UNY
Layout : aurajogja
Cover : Navas

PRAKATA

Kami panjatkan puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan untuk menyelesaikan buku ini. Ucapan terimakasih saya sampaikan kepada Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi (Kemristekdikti) Republik Indonesia melalui Direktorat Riset dan Pengabdian Pada Masyarakat beserta ajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan Penelitian Dasar Unggulan Perguruan Tinggi tahun 2018.

Sebagai salah luaran dari Penelitian PDUPT, buku yang berjudul "Aktivitas-aktivitas Jasmani Berbasis Psikososial" ini mendeskripsikan berbagai aktivitas gerak yang bertujuan untuk pengembangan keterampilan-keterampilan psikososial anak-anak Sekolah Dasar (SD) kelas 4 - 5. Hal ini terutama anak-anak di daerah rawan bencana yang senantiasa hidup dalam ancaman dan kewaspadaan keterjadian bencana memerlukan berbagai keterampilan yang dapat membantu mereka bertahan dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini berisi aktivitas-aktivitas jasmani yang meliputi deskripsi secara tekstual dan ilustrasi gambar.

Kami berharap buku ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan pengguna. Kritik dan saran yang membangun

terhadap buku ini akan senantiasa kami terima agar dikemudian hari dapat diperbaiki.

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

NO	Bahasa Indonesia	Hal.
1	Tujuan Bersama	1
2	Merakit Sama-sama	3
3	Selamatkan Diri	5
4	Tempat Berkumpul	7
5	Angkatlah Bergantian	9
6	Bebaskan Dirimu	9
7	Pelampung Darurat	13
8	Berjalan dalam Gelap	15
9	Lakukan Tugasmu	17
10	Kerjakan Bersama	18
11	Bantuan Datanglah	20
12	Lewati Tantangan	22
13	Tempat kita	23
14	Lemparan Percaya Diri	25
15	Ayo Berpikir	27
16	Lingkar Keselamatan	29
17	Hindari Runtuhan	30
18	Bentuk Kekompakan	32
19	Pandulah Diriku	34

20	Bugar Bersama	36
21	Tantangan Kebersamaan	38
22	Ayo Gerak Bersama	40
23	Menangkap Harapan	43
24	Hadapi Tekanan	44
25	Meraih Harapan	46
26	Gerak Berirama	49
27	Langkah-ayun Keberanian	51
28	Bola-bola Kerja sama	53
29	Berlarilah	55
30	Alas Kebersamaan	57
31	Segitiga Kekuatan	59
32	Mendengar Panggilan	60
33	Tentukan Tujuanmu	62
34	Membaca Kehidupan	64
35	Jalan Terbaik	66
36	Sirkuit Kemenangan	69
37	Kekuatan Jari	70
38	Tetaplah Terjaga	72
39	Mengetahui Tekanan	74
40	Berpeganganlah	76
41	Berkreasilah	77
42	Tarian Kehidupan	79
43	Keseimbangan Hidup	81

1. TUJUAN BERSAMA

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
- 1) Sikap : kemampuan bekerja sama, sportivitas, tanggung jawab, kejujuran, komunikasi.
 - 2) Pengetahuan : kesadaran ruang, mengambil keputusan
 - 3) Keterampilan : menggelindingkan bola (melangkah dengan kaki berlawanan, lutut ditekuk dan hampir menyentuh tanah, gulingkan bola diatas lantai), menangkap bola (mengamati, menjangkau, dan tarik untuk menyerap tenaga bola, bola lemparkan tinggi ke atas, bola menukik ke bawah hingga menyentuh tanah).
- b. Kelas : 4 dan 5
- c. Peralatan : 20 pin bowling plastik atau 2 botol soda, kaus berbeda warna atau penanda lain, 2-3 bola karet, dan kerucut pembatas.
- d. Deskripsi Aktivitas :
- 1) Buatlah lapangan dengan garis dan atau kerucut pembatas yang ada untuk menentukan batas-batas dan pin daerah untuk setiap permainan.
 - 2) Bagilah siswa menjadi 2 tim (5 siswa per tim) dan berikan kaus/penanda pada semua siswa. Setiap tim terdiri dari 4 pemain dan 1 penjaga pin.

3) Aturan:

- a) Permainan dimulai dengan Penjaga Pin mengoper bola ke rekan satu tim yang memulai permainan di tengah lapangan. Penjaga Pin bertanggung jawab untuk melindungi pin, dan membuat sesekali operan ke rekan satu tim.
- b) Pemain bertanggung jawab untuk mengoper bola ke rekan satu tim mereka, merobohkan pin tim lain, melindungi pin tim mereka, dan mengembalikan pin tim mereka ke area pin jika mereka tersingkir. Pemain tidak boleh masuk ke area pin. Pemain mengoper bola dan merobohkan pin dengan menggulirkan bola di lantai. Pemain tidak boleh melempar atau membuang bola selama permainan.
- c) Pemain dan Penjaga Pin diperbolehkan untuk memblokir bola dengan tangan dan atau kaki (tapi tidak ditendang). Bila menggunakan kaki untuk memblokir bola, siswa harus didorong untuk menjebak bola. Permainan ini bukan olahraga kontak fisik. Pemain yang melakukan pelanggaran memberikan bolanya kepada lawan.

e. Gambar :



2. MERAKIT SAMA-SAMA

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - 1) Sikap : kemampuan kerja sama, komunikasi.
 - 2) Pengetahuan : pemecahan masalah, penalaran, dan keterampilan matematika.
 - 3) Keterampilan : lari, jalan, reaksi gerak.
- b. Kelas : 4 dan 5
- c. Peralatan : bola (bola voli, bola tangan, bola plastik, bola kecil warna, dll), kerucut (*cone*), frisbee, simpai (sebagai rakit), kerucut pembatas atau garis untuk menandai pulau itu.
- d. Deskripsi Aktivitas :
 - a) Buatlah siswa dalam kelompok-kelompok kecil 3-5 orang.

e. Gambar :



12. LEWATI TANTANGAN

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
- 1) Sikap : kerja sama, tanggung jawab
 - 2) Pengetahuan : pemecahan masalah
 - 3) Keterampilan : kelentukan, koordinasi, keseimbangan
- b. Kelas : 3 – 5
- c. Peralatan : satu atau lebih simpai plastik/rotan
- d. Deskripsi Aktivitas :
- 1) Para siswa dibagi dalam dua kelompok.
 - 2) Setiap kelompok berpegangan tangan membentuk lingkaran.
 - 3) Pada aba-aba guru, setiap kelompok untuk mengoper simpai melalui seluruh tubuhnya tanpa melepaskan pegangan tangan sehingga lingkaran tetap terjaga.

- 4) Kelompok yang menang adalah kelompok yang dapat melewati simpai paling banyak.
- 5) Pastikan kelompok bekerja sama dengan baik. Guru dapat mengurangi poin/waktu melihat sesuatu yang salah dalam kerja sama.

e. Gambar :



13. TEMPAT KITA

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
- 1) Sikap : kerja sama, komunikasi, tanggung jawab
 - 2) Pengetahuan : kesadaran ruang, pemecahan masalah, belajar tentang negara (mapel IPS).
 - 3) Keterampilan : kelentukan, reaksi, lari, jalan.
- b. Kelas : 3 – 5
- c. Peralatan : 40-50 tali, selotip, gambar peta suatu negara/ benua.

