

36
PROCEEDING
SEMINAR OLAHRAGA NASIONAL
PORPERTI UNY

PENGEMBANGAN TRIPILAR
OLAHRAGA BERBASIS BUDAYA
SINERGIS UNTUK MENGGAPAI
PRESTASI MENUJU
MASA DEPAN SEJAHTERA

KEMAHASISWAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
18 Desember 2007

34. PERAN ORGANISASI MAHASISWA DALAM MEMBUDAYAKAN ENTREPRENEURSHIP MAHASISWA OLAHRAGA Oleh: Anni Muliaqin	336
35. SPORTSMANSHIP ACHIEVEMENT IMPROVEMENT IN INDONESIA NEEDS ACADEMICAN COACH Oleh: Anni Komari	342
36. MAJAJEMEN PENDIDIKAN TERPADU ANAK BERAKAT DALAM BIDANG OLAHRAGA Oleh: Tri Anil Hastuti	348
37. SPORT AS A COMMUNICATION BRIDGE IN THE UNIVERSITY Oleh: Erwin Setyo Kristawanto	354
38. SIMULAF (Sistem Informatasi Manajemen Olahraga Latihan Fisik) Oleh: Er Pratiyo Dikusworo	360
39. PERKEMBANGAN EPISTIMOLOGI ILMU KEOLAHRAGAN DITENGAH REALTAS LEMBAGA PENDIDIKAN TINGGI DI INDONESIA Oleh: Dmyati	370
40. PAMAHAN SEBAGAI OLAHRAGA REKREASI Oleh: Ismayati	382
41. REDIFINISI DAN FILOSOFI PHRASE ORANDUIM EST UT SIT MENS SANA IN CORPPORE SANDO Oleh: Sahri	388
42. Potensi Penguruan Tinggi Dalam Menghidupkan Kembali Permainan Tradisional Untuk memacu pertumbuhan dan Perkembangan Motorik Dasar Anak Usia Sekolah Oleh: Sudarjono	396
43. PILIHAN UNTUK DIAJARKAN TERLEBIH DAHULU ANTARA BERENANG GAYA DADADAN BERENANG GAYA CRAWL BAGI MAHASISWA Oleh: Semaajiyo	404
44. EFEKTIVITAS SENAMAEROBIK DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN JASMANI BAGI MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI Oleh: A. Etnia Lisyanti	408
45. PENGEMBANGAN PERMAINAN CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI UNTUK PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA SEKOLAH DASAR Oleh: Agung Wahyudi	418
46. UPAYAMEMBANTU MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DAN LAGU UNTUK GURU KELOMPOK BERMAIN DAN TANGAN KANAK-KANAK Oleh: Erndang Rini Sukarni	430
47. IMPLEMENTASI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DI PERGURUAN TINGGI Oleh: R. Agung Duvandono Sahli	438
48. PERMAINAN SEPAKBOLA SEBAGAI SALAH SATU CABANG OLAHRAGA PENDIDIKAN UNTUK WAKHANA PENCAPAIAN TUJUAN PENDIDIKAN NASIONAL Oleh: Yudanto	446
49. Adapasi Metode Montessori Sebagai Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Taman Kanak-kanak dan Sekolah Dasar Oleh: Ahmad Ribaudin	454
50. PENGEMBANGAN TES PSIKOMOTORIK DALAM PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA PRESTASI MELALUI PENDEKATAN TEORI RESPON BUTIR Oleh: Budi Aryanto	464
51. PERAN PENDIDIKAN JASMANI DI PERGURUAN TINGGI Oleh: Subagyo	474
52. PARTISIPASI MAHASISWA DALAM PERKULIAHAN OLAHRAGA PILIHAN Oleh: Agus Susworo Dwi Manhaendro dan Tri Anil Hastuti	478
53. THE RELATION OF PULL AND PUSH STRENGTH, FAT THICKNESS, AND BODY MASS INDEX TO CRAWL STYLE SWIM Oleh: Eriawan Susanto	488
54. Manager Role in the Volleyball Club/Club Behavior Oleh: Guntur	500
55. KEMAMPUAN BERMAIN TENIS MEJA TINGKAT PENULA Oleh: AM. Bandi Utama	508
56. AKTIVITAS JASMANI YANG DISESUAKAN (ADAPTED) BAGI ANAK TUNAGRAHITA Oleh: Sumaryanti	512
57. OLAHRAGA DI PERGURUAN TINGGI Oleh: Pandoyo Edi Hartono	526
58. Pemberdayaan Masyarakat Olahraga Sebagai Upaya Pengembangan Kualitas Sumber Daya Manusia Olahraga di Perguruan Tinggi Oleh: Jaka Sunardi	532
59. PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING ATAS SISWA KELAS VIII F SMP NEGERI 4 UNGARAN KABUPATEN SEMARANG PROPINSI JAWA TENGAH TAHUN PELAJARAN 2007/2008 DENGAN MENGGUNAKAN BOLA GANTUNG Oleh: Dwi Wahyuni Ludyanti	540
60. MODEL SENAM PEKERJA Untuk Meningkatkan Produktivitas Kerja Buruh Oleh: Ari Setiawan	546

sedang.

9). Menggunakan perasaan sebagai alat pengajaran yang efektif. Peragaan yang lebih efektif dengan menggunakan peraga perbandingan.

10). Melibatkan siswa secara aktif dalam kegiatan yang dapat mereka lakukan dengan baik

11). Mempermudah kekuiserian dalam kegiatan kelompok, sebagai pembimbing atau guru, memberikan layanan yang semestinya.

Bergaul dengan baik kepada para siswa

Bersabar terhadap siswa dengan kemajuan yang lebih rendah dan lebih lambat. Seringkali kemajuan yang dicapai kecil ketika dibandingkan dengan teman sebaya mereka, tetapi akan nampak hebat bila dibandingkan dengan para siswa yang unggul ahla.

Jangan memarahkan kemampuan siswa yang kurangahla untuk melakukan gerakan-gerakan terampil. Ada kecenderungan untuk menentnkan target yang terlalu rendah bagi siswa berkelehang

Mengajarkan persamaan pada lingkungan masyarakat

12). Kondisi anak dengan tingkat kesadaran lebih rendah harus diajari banyak kegiatan bermain. Ini berarti bahwa program pendidikan bertanggung jawab atas pembentukan lingkungan bermain, memperbunui kemampuan motorik dasar dengan alat bermain, menentukan pada level apa dia bermain (bisa mengarahkan diri sendiri, penontn, peyendiri, bergaul, atau bekejasama).

13). Melibatkan anak supaya dapat berpartisipasi dalam kehidupan bermasyarakat melalui aktifitas fisik yaitu kegiatan rekreasi dan olahraga.

14). Ciptakan lingkungan bermain yang aman tetapi tidak perlu menggunakan tenaga keamanan yang berlebihan sehingga para anak tidak akan sangat bergantung pada orang lain.

3. Program Aktifitas Jasmani yang disesuaikan untuk anak tuna grahita.

Program aktifitas jasmani adapled dalam pengembangan keterampilan gerak anak tunagrahita, didasarkan pada kebutuhan dasar. Kebutuhan dasar yang dimaksud adalah pengontrolan dan pengelolaan seluruh tubuh dan meningkatkan fungsi keterampilan gerak.

Program latihan untuk pengontrolan dan pengelolaan seluruh tubuh yang digunakan di Slippery Rick State College adalah memanjat palang, berguling-guling, berjalan di papan miring, melompat, tempolin mini yang kesemuanyaini ternyata dapat memperbaiki eksplorasi terhadap gaya grahitaasi bunu. Sedang program ke dua yaitu meningkatkan fungsi keterampilan gerak lokomotor dan keterampilan dasar bermain. Keterampilan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas. Beberapa contoh gerakan yang dilakukan yaitu: berlari, melompat, meloncat, melempar, menangkap, memukul dan menendang. Untuk dapat melakukan pengontrolan dan pengelolaan gerak seluruh tubuh tidaklah mudah hal ini dikarenakan pada umumnya anak tunagrahita sedang memiliki keterbatasan dalam persepsi motoriknya. Kemampuan persepsi motoriknya lebih rendah bila dibandingkan dengan anak normal sebayanya.

Berbagai contoh aktifitas fisik dengan kemampuan fisik rendah dengan lujan untuk keterampilan gerak lokomotor dan keterampilan dasar bermain yang sudah dikemas dalam kegiatan yang menyenangkan adalah sebagai berikut:

Aktivitas untuk Seseorang dengan Kelembakangan Mental Tingkat Lanjut

1. regangkan pinggul dan lutut, gerakan siswa yang memiliki nonambulatory dan yang menderita kelembakangan mental tingkat tinggi dari posisi duduk dan bantu dia untuk melakukan kegiatan tersebut pada matras
 2. untuk memperbaiki rangkaian gerakan, beri semangat peserta didik untuk meraih sebuah objek melewati beberapa derajat kepasias yang seharusnya dia bisa. Untuk tetap memberikan rasa berantik, kadang kala ijinkan mereka untuk meraih sebuah objek.
 3. murid diminta menelungkupkan badannya di atas matras, berilah bantal atau guling di bawah dadanya. Beri dorongan murud untuk mengangkai kepala dari posisi tersebut seesering mungkin.
 4. tempatkan murud yang memiliki keterlembakangan mental tingkat tinggi menelungkup pada sebuah scooter, tank scooternya dan bantkan murud menggunakan tangan dan kakinya untuk mendorong dirinya sendiri.
 5. Tempatkan siswa pada posisi telentang pada matras atau sebuah trampoline. Kemudian dengan lemah lemah polatirngkan sisi matras di sekitar siswa
 6. Puji setiap usaha siswa untuk memberi semangat padanya agar melakukan gerakan itu bagi
 7. Kalkikan potongan therband yang ringan atau bual putaran dari tali elasis disekeliling siswa (sekali waktu), dan beri dorongan pada mereka untuk menarik diri berlawanan arah dengan datangnya tali tersebut
- Berbagai bentuk aktifitas fisik untuk pengembangan fungsi motorik dengan berbagai kondisi baik itu untuk kemampuan rendah sampai kemampuan di atasnya.

Equilibrium

Perkembangan Equilibrium sama pentingnya dengan perkembangan fungsi motor. Equilibrium sangat penting untuk keseimbangan ketika melakukan gerakan mengguling, merangkak, merayap, berjalan, berlari atau ketika melakukan gerakan-gerakan motorik. Aktivitas yang dilakukan dalam kegiatan ini telah dipilih yang dapat memberi jaminan terhadap perkembangan postural anak dan dilakukan dengan gembira.

Keseimbangan dalam keadaan telentang

- Puppy on a leash

Mintalah seorang anak untuk merebahkan diri dengan punggungnya berada pada scooterboard memegang ujung tali. Seorang guru atau anak yang lain dapat menarik "puppy" keliling ruangan.

- Melewatli Lubang Buaya

Gantungkan sebuah tali di atas seorang anak sepanjang lengan dari dadanya. Mintalah seorang anak, rebah telentang pada scooterboard untuk menarik dirinya sendiri, selapak demi selapak, sepanjang tali, kepala terlebah dahulu

Keseimbangan dalam keadaan itarap

- Superchlid

Seorang anak untuk rebahan dengan perutnya pada scooterboard dan memegang lengan dan kepala memdongak ke atas (seperti supeman yang terbang) dan "terbang" ketika didorong oleh gurunya

- Bean Bag Chair swimmer

batwa anak terbelakang mental mempunyai karakteristik sebagai berikut: 1) Hiperaktif, 2) Persepsi motoriknya lemah, 3) Memiliki koordinasi umum lemah, 4) Ketidak semimbangan emosi, 5) Kekacauan dalam hal perhatian, 6) Menurut Klatka hati, 7) Lemah dalam mengingat dan berfikir, 8) Mengalami masalah dalam akademik, 9) Gangguan dalam bicara dan belajar. Newell Kechari (dalam A. Setiawan, 1987) menyatakan bahwa anak terbelakang mental seldom memiliki persepsi yang tidak normal juga mempunyai permasalahan pada persepsi motoriknya. Hal ini dapat terjadi dikarenakan ketidak sempurnaan persepsi visual dan persepsi pendengarannya. Dalam hal aktivitas fisik banyak anak tunagrahita terutama mampu lebih (golongan sedang) yang mengalami kesulitan aktivitas fisiknya, terutama dalam hal menggunakan kemampuan motoriknya. Penyebab dari kesulitan tersebut adalah dikarenakan faktor rasa takut yang berlebihan, dan juga 2 faktor motor pergerakan yaitu oleh otot-otot yang besar dan lebar, dan kemampuan motorik yang meliputi koordinasi penglihatan dan system motoriknya itu sendiri.

Konferi' aktifitas fisik yang ada pada usia kronologis, usia dalam tahun yang sebenarnya), bisa dikonteskan dengan usia berdasarkan mental anak tunagrahita maka akan terjadi perbedaan. Pada umumnya keterampilan fisik yang ditampilkan berdasarkan pada usia mental anak tunagrahita akan lebih rendah bila dibandingkan dengan usia secara kronologis. Adapun konferensinya ada pada table ini.

Tabel 1: Konferi' Tingkah Laku Pada Aktivitas Fisik Sesuai Dengan usia Kronologis Dengan Tunagrahita Sedang

Usia secara kronologis	Aktivitas anak normal berdasarkan usia	Usia berdasarkan mental	Aktivitas anak tunagrahita dengan keterbelakangan mental sedang
4-8 tahun	Lari cepat umum, melompat, seperti kegiatan nilai bernilai, permainan dengan peralatan mudah (contoh : mengkait, petak umpuk, saputangan)	2-4 tahun	Berdiri sendiri, keseimbangan di atas tali, memutar objek (berputar), melakukan aktivitas dengan peralatan dengan serpiak
8-12 tahun	Permainan bola, permainan yang menggunakan bola basket, permainan yang melibatkan kegiatan melompat dan menangkap.	4-8 tahun	Konferi' motorik menggunakan anak melakukan semua aktivitas lari dan melempar, menggunakan ke dalam aktivitas bermain. Banyak anak dengan keterbelakangan mental yang mengalami kesulitan berburu dan berolahraga dalam permainan, perahu, dan bermain secara perahu.
12-17 tahun	Mampu melakukan pemeliharaan kompositif dimana ada organisasi tim, Mampu mengorganisir permainan dan bermain menurut peraturan	6-8 tahun	Berpartisipasi dalam permainan semua aktivitas (menung, berputar, jalan) di mana sangat sedikit adanya kontak sosial dan bergoyang sendiri dari orang-orang dan permainan yang melibatkan bola, lari sangat sulit untuk berpartisipasi dalam aktivitas kompositif
Laki-laki 17 tahun	Mampu melakukan pemeliharaan kompositif dimana ada organisasi tim, Mampu mengorganisir permainan dan bermain menurut peraturan	Di atas 10 tahun	Dapat beraktivitas dan mengikuti komunikasi olahraga minimal dan aktivitas bermain semua aktivitas yang bisa.

Pembahasan

Program aktivitas jasmani adapted yang disesuaikan untuk anak tunagrahita.

Didalam pembahasan program latihan aktivitas fisik diperlukan data-data kondisi anak, data-data yang diperlukan antara lain: evaluasi neurologis, pengujian psikomotor, tes kesehatan, tes kebugaran, skala perkembangan gerak dan penilaian persepsi. Setelah diketahui polensinya, baik itu kelebihannya maupun kelemahannya baru diujik pada dasar-dasar penyusunan program aktivitasnya. Hal-hal yang perlu diperhatikan didalam membuat program latihan:

1. Dasar2 Penyusunan Program Aktivitas Jasmani Bagi Anak Tunagrahita

- (1). Memilih aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan tingkat ketertarikan anak
- (2). Faktor keselamatan harus selalu terjaga, instruktur/pembimbing guru harus menyadari dan mengantisipasi apabila anak melakukan aktivitas yang sangat disukai secara tiba-tiba karena anak mempunyai kesederhanaan untuk melakukan aktivitas tersebut
- (3). Menyadari adanya perbedaan dari tiap-tiap individu ketika mereka memiliki aktivitasnya. Sedekikan banyak pilihan permainan yang memungkinkan untuk dipilih, sesuai kemampuan tiap-tiap individu dan di sesuaikan dengan umur perkembangannya yang mereka miliki.
- (4). Memberikan kesempatan untuk beraktivitas fisik yang mengandung nilai social
- (5). Berhentikan latihan fisik yang melibatkan aktivitas motor-sensor-perseptual untuk meningkatkan perkembangan anak tunagrahita.

(6). Langkah dengan aktivitas yang sifatnya rekreasional supaya anak menjadi terampil dan juga sekaligus dapat berinteraksi dan bergabung dalam lingkungannya dan anggota keluarga yang lain.

(7). Memilih aktivitas, khususnya untuk pengembangan keterampilan gerak dasar, bagaimana pun, umur kronologis dapat memberikan dampak untuk pemilihan aktivitas. Blamemungkinkin, aktivitas yang dipilih disesuaikan dengan umur anak yang bersangkutan.

(8). Menyatakan bentuk-bentuk aktivitas yang lebih luas yang di dalamnya terdapat aktivitas rekreasional dan segi-segi sosial yang berguna untuk kehidupannya pada masa yang akan datang.

(9). Mengajarkan keterampilan social yang lebih spesifik yang akan berguna di dalam lingkungan social khusus sehingga muncul perubahan tingkah laku dan akhirnya terbentuk fungsi-fungsi social pada anak.

(10). Diarah tensu menerus untuk mengembangkan keterampilan. Untuk anak-anak; pergunakan aktivitas sensorimotor yang memberikan kontribusi pada pengembangan system sensory/Inpur. Untuk anak yang lebih tua, penguasaan analisis fast dengan metode perkembangan secara bertahap

2. Dalam pelaksanaan program latihan yang perlu diperhatikan untuk anak tunagrahita yaitu:

- 1). Tubuh digerakan secara manual
- 2). Memonitorasikan aktivitas yang akan dilakukan terlebih dahulu
- 3). Menggunakan syarat-penghinaan, peraba dan pendengaran yang kuat untuk memusakan perhatian hal ini akan memberikan hasil yang terbaik.
- 4). Memperhatikan kemampuan individu dalam jangka waktu perhatian
- 5). Memberikan semangat dan pujian ketika anak berhasil melakukan kegiatan
- 6). Melakukan penilaian kemajuan yang dilakukan oleh anak
- 7). Tujuan aktivitas fisik untuk keterampilan, kebugaran dan kesehatan.
- 8). Minimalkan petunjuk lisan. Petunjuk lisan tidak efektif untuk mengajar anak-anak tunagrahita sedang

Mintalah seorang anak untuk rebahkan dengan perutnya pada ujung kursi kantung buncis. Doronglah dia untuk melakukan gerakan renang menggunakan tangan dan lengannya. Keseimbangan dalam keadaan duduk

-Sling "bug-of-war"

Mintalah dua orang anak untuk duduk di lantai, saling berhadapan, dan mainkan "bug-of-war" dengan bola, tali, atau mainan yang lembut. Modifikasi permainan itu dengan meminta seorang anak untuk duduk di atas matras yang tergulung atau bantal ketika memainkan "bug"

-Sling Bounce

Mintalah seorang anak untuk duduk pada sebuah ruangan atau naungan permainan penuh bola, dengan memegang tangan gurunya. Guru itu harus memainkan tangannya untuk menciptakan kedudukan ketidakseimbangan pada anak tersebut. Lalu anak tersebut harus segera mencapai kedudukan seimbang dalam keadaan duduk.

Keseimbangan tangan dan lutut

- Dizzy Dog

Seorang anak merangkak menggunakan tangan dan kakinya, tapi dengan cara menyalangkan tangan kanannya di depan tangan kirinya, membentuk huruf 'X'. berganti-gantian seperti itu.

- Cara jalan dinosaurus

Anak-anak bergerak merangkak, dengan cara tangan dan kakikannya bergerak dahulu, diikuti kaki dan tangan kiri seperti jalannya dinosaurus, sambil menyanyikan "Di-No-Saur", "Di-No-Saur" Keseimbangan berlutut

-Cernin

Mintalah dua orang anak untuk saling berhadapan dan saling beradu kaki. Salah satu anak bergerak, anak yang lain bergerak seolah-olah sebagai kazanya (sangat penting untuk membiarkan anak-anak tersebut bergerak dengan melihat kaca yang sesungguhnya)

-Pertarungan bantal

Mintalah dua orang anak untuk saling beradu kaki dan dengan menggunakan bantal cobalah untuk saling mendorong

Keseimbangan dalam keadaan berdiri

-Papan keseimbangan

Mintalah seorang anak untuk berdiri pada papan keseimbangan dan cobalah untuk memegang kedua tepian papan tersebut setelah menyentuh lantai

-Ostrich

Mintalah seorang anak untuk berdiri pada satu kaki dan meriakkan "burung yang lucu 2x, satu kaki diturunkan, burung yang lucu 2x...jangan jatuh"

Aktivitas keseimbangan menyeluruh

Menunggang magic karpet

Mintalah seorang anak untuk mengganti salah satu posisi ini, telentang, tercap, duduk, atau berlutut di atas matras, selimut, atau selimut dari kapas. Genggam tepian matras dan tarik anak tersebut ke atas sebagaimana ketika pada magic karpet. Beberapa anak dapat duduk di atas matras dan beberapa anak yang lain dapat memahaminya menarik

-Rock 'n Roll parasi

Mintalah anak-anak dan orang dewasa untuk duduk mengelilingi parasi atau lambaran berwarna. Anak-anak yang berada di luar memegang parasi, membolak-balik dan membuat tik-tak kecil atau gelombang besar. Mintalah seorang anak untuk menggulung, meyang, merangkap, berjalan dengan tangan dan lutut, dan lain-lain, melewati parasi.

Stimulasi sensory dan pembedanya

Anak-anak belajar untuk membedakan beberapa perbedaan dari tipe-tipe cara menyentuh, pergerakan tubuh, suara-suara dan gambar-gambar, dan menjadi sangat penting bagi mereka untuk melakukan berbagai macam sensasi ini. Aktivitas pada bagian ini telah didesain untuk memberikan stimulasi terhadap, vestibular, proprioceptive, auditory dan selam visual.

Sensory Stimulation and pembedaan aktivitas tactile

- menggosok permukaan

Gosoklah seorang anak dengan material yang mempunyai perbedaan tekstur (sutra, kulit, sepon, sikat, tianan bulu binatang, kannel). Pertama kali, perkenalkan sesuatu yang paling kasar, kemudian baru sesuatu yang paling lembut.

- Hot dog

Masukkan seorang anak diantara kursi kantung buncis. Tambahkan rempah-rempah. Biarkan anak-anak yang lain untuk mulai menggigit mulai dari ujung ke ujung.

Aktivitas vestibular

Stimulasi yang terjadi pada vestibular harus dimonitor dengan sangat hati-hati. Hal ini dapat menyebabkan berbagai macam aktivitas yang dilakukan ketika seorang anak sudah mulai sangat bersemangat, pucat, atau mulai mual dengan keadaan.

-Rock 'n Roll

Mintalah seorang anak untuk mengulung sekali ke arah kanan, sekali ke arah kiri, dua kali ke arah kanan, dua kali ke arah kanan, dan selanjutnya.

-Heikopter

Membuat sebuah lingkaran dengan saling berpegangan tangan, dan mulai berputar. Semakin tinggi berputar cepat, kaki anak-anak harus berada jauh dari lantai

Aktivitas proprioceptive

-membentuk sesuai tali lompat

leakkan tali lompat pada lantai. Mintalah anak untuk berbing, mengitari bentuk tali

-bentuk sik

gambarkan sebuah bentuk sik pada papan tulis atau gambarkan sebuah bentuk pada kertas atau di jalan, dan mintalah anak untuk meniru seperti yang digambarkan

Aktivitas auditory

- suara hewan
- mendengarkan suara atau lagu-lagu yang ada suara-suara hewannya. Mintalah anak-anak untuk menirukan suara-suara tersebut sambil berpura-pura menjadi binatang yang suaranya dia itu
- meniup balon
- tiup balon-balon dan mintalah anak untuk memecahkannya dengan ujung jari

Body Image

- Pekembangan yang baik dari penggambaran tubuh, membantu anak-anak untuk mengetahui tingkat kemampuan pergerakan mereka. Aktivitas pada bagian ini membantu anak-anak untuk mengidentifikasi bagian tubuh mereka, berkenaan dengan konsep tubuh secara menyeluruh, dan dapat mempergunakan tubuh mereka dalam berbagai cara.
- bermain kuda-kudaan
 - mintalah anak untuk bergerak dengan memegang sesuatu atau bersandar pada sesuatu seperti bermain kuda-kudaan
 - bayangan gula
 - bualah bubuk-gula menjilat badan anak. Mintalah anak untuk bertanya di lantai dan sebarikan gula menggilingi badan anak. Lalu, lolonglah dia untuk bangun tanpa merusak bayangannya

Kemampuan basic locomotor

Pada dasar dari basic locomotor sangat dibutuhkan sebelum seorang anak dapat dengan baik melakukan gerakan-gerakan dalam sebuah permainan, pertandingan, waktu luangnya, kegiatan rekreasi, aktivitas OR, dan gerakan-gerakan dalam aktivitas mereka sehari-hari. Aktivitas pada bagian ini memberi kesempatan pada anak untuk memperlihatkan berbagai macam variasi dalam waktu, tempat, kekuatan, dan bagaimana mengikuti pergerakan tubuh mereka.

Bentuk-bentuk Locomotor

Tujuan dari pemrograman motor adalah untuk membuat anak memiliki sendiri berbagai macam keterampilan locomotor. Kepemilikan sendiri maksudnya adalah bahwa anak dapat menunjukkan keterampilan locomotornya olomatis dan tanpa perlu dipikirkan terlebih dahulu. Untuk memiliki keterampilan khusus locomotor ini, anak harus memiliki kesempatan untuk mengujakannya pada berbagai macam situasi dan keadaan. Hal ini dapat dilakukan dengan meminimalisasi dan menggunakan variabel utama dan gerakan:

- waktu, tempat, kekuatan, dan aliran

Ketrampilan locomotor

1. mengguling, memodifikasi variabel waktu, minta anak untuk mengguling dengan cepat, dengan lambat, dengan meningkatkan kecepatan mengguling. Mengguling melewati langkah, lalu secara kontinyu meningkatkan kecepatan, mengguling dengan mengurangi kecepatan. Mulai melakukan rolling: minta anak untuk rebah pada tepian lembaran atau selimut pada tepian karpet atau matras. Guling

2. anak dengan lemah lembut pada lembaran karpet atau selimut. Ketika anak terbungkus, pegang tepian lembaran dan angkat, sehingga anak akan mengguling keluar dengan cepat
3. modifikasi variabel tempat, minta anak untuk mengguling dengan tangan diletakkan pada samping badan, dengan tangan di atas kepala, mengguling dengan seorang teman. Temannya harus berhadap-hadapan dan saling menyilangkan tangan satu sama lain. Pegang dengan kuat, dan mereka harus mengguling bersamaan.

4. modifikasi variabel kekuatan, minta anak untuk mengguling dengan keras, dengan lemah lembut, mengguling dalam tong, lakukan gulungan rocking: minta anak untuk rebahan pada tengah-tepian lembaran atau selimut. Guru dan anak lain memegang tepian-tepian lembaran. Angkat tepian lembaran sehingga anak mengguling melalui sisi satu ke sisi yang lain dari tepian lembaran tersebut, lakukan silih berganti antara satu sisi dengan sisi yang lain.

5. modifikasi variabel aliran, minta anak untuk mengguling dalam satu arah, stop, mengguling dengan arah yang lain. Mengguling, stop, mengguling, dan stop, mainkan "I can Escape" gulungan anak ke dalam lembaran atau selimut. Katakan padanya untuk secepat mungkin menochi keluar. Langkah pertama, berikan keadaan tangan dan lengan bebas.

Lakukan tipe gulungan yang lain

Log Roll (seluruh badan bergerak sebagai satu unit)

Segmental roll (Kepala bergerak terlebih dahulu sebelum bahu, dan pinggul)

Egg roll (anak menekuk, dan memegang pergelangan kaki dengan tangan)

Shoulder roll (bahu)

Forward roll (ke depan)

Backward roll (ke belakang)

merangkok

merangkok variabel waktu, minta anak untuk merangkok cepat, lebih cepat, diperlambat, merangkok dan stop, merangkok dan stop

pergunakan "The Freeze" (benbaku)

modifikasi variabel tempat, minta anak untuk merangkok menuju boneka atau mainan favoritnya, merangkok melalui lorong yang dibuat dari kursi atau lembaran-lembaran, melewati rintangan

dan benthal

mengguling melewati handuk, dan kursi kantung buncis, merangkok di bawah, sekitar, dan

melewati objek yang ada

ke belakang melalui lingkaran yang dibentuk di lantai.

modifikasi variabel kekuatan, minta anak untuk merangkok dengan mendorong bola dengan

hidungnya dengan seorang teman yang mengganguya (duduk di punggung), merangkok

dengan membawa beban ringan (kira-kira 1 pon)

digabungkan pada pergelangan tangannya atau pergelangan kakinya

modifikasi variabel aliran, minta anak untuk merangkok menaki langkah, stop, menggulingnya,

merangkok turun, merangkok dalam sebuah lingkaran, stop, merangkok ke belakang dalam

sebuah lingkaran yang sama

Ketrampilan Non-Locomotor seperti berputar tangan, membungkuk, berputar, merentang

- modifikasi variabel tempat, minta anak untuk: berputuk tangan, dengan tepuk yang lembut; berputuk tangan, dengan tepuk yang keras; berputuk tangan ke atas dan ke bawah; berputuk tangan ke samping kanan dan kiri; Berputuk tangan dengan memindah tangan mengikuti garis diagonal dan membentuk huruf 'X' berputar, dengan menyentuh kaki anak lain merentang ke segala arah, bergerak sejauh sebesar mungkin, lalu melompat membentuk bola
- modifikasi variabel kekuatan minta anak untuk: Berputuk tangan dengan keras dan lembut
- Membungkuk ke segala arah, Membungkuk ke depan, ke samping, ke belakang, ke arah lain, rubahlah arahnya, lalu kembali ke arah semula
- Memutar sebuah barang ke arah kanan dengan sangat keras, putar ke arah kiri dengan lemah lembut
- modifikasi variabel aliran minta anak untuk: berputuk tangan sekali; stop, dua kali; stop; tiga kali.
- Membungkuk ke depan; merentang, tahan, Membungkuk ke belakang; merentang; tahan
- Berputuk tangan; berputar; merentang; dan membungkuk... lakukan berurutan
- Merentang ke angkasa, merentang sehingga menyentuh jari kaki; Ujung;
- Berputuk tangan, berputar, merentang, atau membungkuk sambil mengoyang sebuah tambourine

Motor planning

Aktivitas motor planning pada bagian ini membantu anak-anak belajar bagaimana mengantisipasi, memprediksi, dan merencanakan pergerakan tubuh mereka.

- Menangkap scarve di udara
- Mintalah anak (atau group anak-anak) untuk menangkap 1 scarve di udara. Lalu, secara kontinyu tambahkan scarve tersebut, lalu mintalah mereka untuk menangkap dua scarve, tiga scarve, empat scarve di udara pada satu waktu
- Popcorn
- Mintalah anak-anak untuk mengambil lemparan bola-bola pantai yang berwarna-warna dan berbeda warnanya pada sebuah parasit. Satu atau dua anak melakukan yang digelarnya ke dalam parasit dan memukulnya, agar bola-bola pantai yang berwarna-warna tersebut kembali ke parasit

Ketrampilan mengontrol objek

Kemampuan menerima dan mendorong objek di lingkungan sekelilingnya sangat mendukung ketika melakukan permainan, pertandingan, ketika ada waktu luang, kegiatan rekreasi, dan aktivitas OR. Aktivitas pada bagian ini membuat kesempatan pada anak untuk mengembangkan dasar ketrampilan pengontrolan pada eye-hand, mata kaki, mata tubuh.

- Pengemudi mobil balap
- Mintalah anak untuk memegang hula hoop dengan kedua tangannya, dan merotasi seakan-akan hula hoop

- sebagai self mobil, kemudian self itu mengitari ruangan, tanyakan, dan lekukan
- Tendangan dinding
- Mintalah seorang anak dengan bolanya untuk memandang bola itu ke arah dinding, lalu memandang sesuai arah kembalinya bola. Mulai dengan jarak yang dekat dengan dinding, bergerak terus, sampai anak itu dapat mengontrol bola itu

Integrasi Cross-lateral

Integrasi Cross-lateral adalah kemampuan mengkoordinasi dua sisi tubuh selama melakukan gerakan. Sampai pada perkembangan integrasi ini, anak-anak cenderung menggunakan masing-masing bagian tubuhnya sendiri-sendiri dan mempunyai permasalahan dengan aktivitas yang membutuhkan gerakan lengan ke atas atau menyalang tubuh. Aktivitas pada bagian ini mengherdiki anak untuk melakukan gerakan secara kontinyu melewati garis tengah tubuh.

- Menyapu batang kayu
- Guru dan anak masing-masing memegang ujung pegangan sapu. Lalu, mereka berputar-pura untuk sedang menyapu gelombang kayu yang besar-besar. Menyapu dalam ruangan yang luas, menyapu dengan kayuhan yang kasar, demikian selensunya
- Cemrin-cemrin

Mintalah anak untuk mengukir gerakan gurunya (sebagai cemrin). Guru membuat gerakan khusus, yang menunjukkan anak melakukan gerakan-gerakan menyalang melewati pusat tubuhnya, misal serutukan tangan kanan ke bahu kiri, tangan kiri ke kaki kanan, dan lain-lain.

Aerobic fitness

Daya tahan cardiovascular merupakan bagian yang sangat penting dalam kesehatan dan kebugaran. Kebugaran berguna dalam melakukan aktivitas ketika duduk atau aktivitas dalam sehari-hari, gerakan difokuskan pada aktivitas aerobik yang dapat memperbaiki daya tahan cardiovascular.

Anak-anak, dalam keadaan normal maupun cacat, harus diberi kesempatan untuk menggunakan tubuhnya, secara aktif dan separtian halnya. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak membutuhkan waktu kurang lebih 30 menit setiap harinya untuk beraktivitas aerobik dengan semangat.

Anak-anak yang dapat menunjukkan aktivitas yang dapat memfasilitasi sistem kardiovaskular dengan melakukan cara-cara tradisional -hari, memanjat, atau bermain di lapangan, bersepeda, sebagai contoh membuka kesempatan untuk bergerak lebih bersemangat dalam situasi yang lain.

Musik yang dipilih merupakan sarana yang efektif untuk meningkatkan partisipasi mereka. Aktivitas aerobik yang dapat ditunjukkan ketika dalam kondisi duduk merupakan aktivitas yang penting yang dapat ditunjukkan anak dengan menggunakan kursi beroda atau menggunakan penopang, untuk anak yang memiliki kekurangan keseimbangan, atau untuk anak yang memiliki kesulitan dalam menunjukkan aktivitasnya, atau untuk anak yang mengalami kesulitan dalam mengontrol impulse. Berbagai macam fitness aerobik harus diawali dengan pemanasan.

- Aktivitas pemanasan
- mengangkat kedua bahu serempak
- mintalah anak untuk mengangkat kedua bahunya serempak. Perintahnya: cobalah untuk menyentuhkan bahunya ke telinga, lakukan sampai bisa
- mengangkat satu bahu

minitlah anak untuk mengangkat batu sebelah kanan, lalu yang kiri, bergantian. Perintahnya: "cobalah untuk menyentuhkan bahunmu keelinganmu", lakukan sampai bisa.

Aktivitas transisi

- menepek kedua tangan dengan keras

Minitlah anak untuk menepek kedua tangan mereka. Pertama kali, tepukan kecil. Selanjutnya anak-anak harus membuat tepukan yang semakin lama semakin megeras. Anak-anak harus membuat variasi tepukan: horizontal, vertikal, dan diagonal. Sampai seluruh otot lengan dan perompak bahu bergerak.

- menepek paha-menepek tangan

minitlah anak-anak untuk menepek kedua pahanya dengan tangan mereka. Lalu mereka menepek kedua tangannya bersama-sama. Ulangi hal itu, sampai membuat gerakan yang semakin lama semakin cepak.

Aktivitas aerobik

- pukulan di atas kepala secara serempak

minitlah anak untuk mengangkat kedua tangan ke atas dalam satu waktu, buallah pukulan. Lepaskan pegangan tangan dalam pangkuan untuk memulihkan kembali. Ulangi kegiatan tersebut.

- pukulan di samping badan secara serempak

minitlah anak-anak untuk memukul udara, gerakan kedua tangan dari keadaan lentur ke memanjang sejajar bahu ke arah samping. Lemaskan dengan meletakkan tangan pada paha. Ulangilah.

Kesimpulan

Bentuk aktivitas yang disesuaikan yaitu latihan untuk pengontrolan dan penguasaan seluruh tubuh, menajet palang, berguling-guling, berjalan di papan miring, melompat trampolin mini. Sedang program ke dua yaitu meningkatkan fungsi keterampilan gerak lokomotor (berlari, melompat, meloncat, memendang, memendang, dan memukul). Untuk meningkatkan khususan locomotor ini, anak diberi kesempatan untuk mengatakannya pada berbagai macam situasi dan keadaan. Hal ini dapat dilakukan dengan manipulasi dan menggunakan variabel utama dari gerakan waktu, tempat, kekuatan, dan arah. Kesemuanya itu dibuat dengan situasi yang mengembangkan anak tunagrahita.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Axler, Pyle, Hueting (2001) *Principles and Methods of Adapted Physical Education and Recreation*, New York: Mc Graw-Hill Publishing Company
- Pangrazi, R. P., & Daver, V.P. (1992) *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*, New York: Macmillan Publishing Company.
- Pattie Rouse (2004). *Adapted Games and Activities From Tag to Team Building*. Canada: Human Kinetics
- Ibrahim, Rusli, (2001) *Pembinaan Keterampilan Keprabdian Sepanjang Hayat Melalui Penjas: Prinsip dan Metode*, Jakarta: Dijen Dikdasmen & Dijsora Depdiknas
- Siedentop, D., (1991) *Introduction To Physical Education, Fitness, and Sport*, California: Mayfield Publishing Company
- Tangan, Belasar, (2000) *Penjas-Adaptif*, Jakarta: Dijen Dikdasmen Depdiknas
- Walker C, Crow, David Axler, Jean Pyle. (1977) *Adapted Physical Education and Recreation*, New York: C.V. Mosby Company