

## HAND OUT PERKULIAHAN

Nama Mata Kuliah	: Keterampilan Pravokasional
Kode Mata Kuliah	: LB 573
Jumlah SKS	: 3 SKS
Pertemuan ke	: 2 dan 3 (dua dan tiga)
Pokok Bahasan	: Pengantar Perkuliahan
Sub Pokok Bahasan	: Garis Besar Materi
Dosen	: Drs.H. M. Umar Djani Martasuta, M.Pd (0623)

### URAIAN POKOK PERKULIAHAN

#### A. Pendahuluan

Mata kuliah ini bertumpu pada anggapan bahwa anak atau orang cacat idealnya menikmati pekerjaan yang merupakan nafkah. Dengan bekerja mereka, mereka mendapat uang untuk memiliki apa yang diinginkan, dapat menikmati pelayanan yang lebih baik. Dengan bekerja mereka juga memperoleh keuntungan yang bukan uang, Seperti :

Masuk ke lingkungan pergaulan yang lebih luas, menghayati rasa harga diri, dan kesempatan untuk mengabdikan diri kepada masyarakat. Peraturan-peraturan tertulis yang memperkuat upaya memberikan pekerjaan kepada orang cacat juga sudah bermunculan

Walaupun demikian, sampai kini masih banyak orang cacat yang belum mendapat Pekerjaan. Di Amerika Serikat pun (Negara maju) untuk severe yang sudah masuk usia Kerja baru 12% yang sudah bekerja. Dibandingkan dengan biaya untuk pendidikan, biaya yang dikeluarkan untuk membantu mencari kerja masih tak ada artinya. Memang orang severe mungkin tak akan mendapat tempat dibidang-bidang pekerjaan yang bersifat kejuruan, tetapi dibidang-bidang yang bersifat *entry level* dan pembantu masih kurang, demikian juga dengan bidang-bidang *supported level* (beregulasi). Anak severe perlu dipersiapkan bekerja sejak ia masih sekolah dan para personel sekolah wajib mendorong kepindahan dari sekolah ke pekerjaan itu supaya bermakna.

#### B. Pengembangan Kurikulum

Untuk mendukung kesadaran di atas perlu model kurikulum yang menjual kurikulum yang diperlukan, ialah yang mencakup kaidah-kaidah :

- Community Reference
- Terintegrasi
- Longitudinal
- Community Base

#### Community Reference

Isinya disusun berdasarkan survey lapangan.

Isi survey : a) Jenis pekerjaan yang tersedia di lingkungan terdekat

b) Persyaratan yang dituntut pekerjaan-pekerjaan tersebut

Lalu cari pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan anak. Perhitungan : jenis tugas Pilihan anak dan pilihan orang tuanya → menghasilkan *survival skills* untuk kurikulum.

Terintegrasi

Latihan kerja sebaiknya dilakukan terlebih dahulu, sehingga terintegrasi dengan anak normal.

Keuntungan integrasi :

- Anak melihat sendiri keuntungan-keuntungan dan harapan-harapan yang berlaku di lingkungan yang normal
- Atasan dan karyawan yang normal berkesempatan untuk mengetahui kemampuan anak berkebutuhan khusus
- Anak-anak cacat belajar skil-skil social dan skil pekerjaan
- Atasan dan karyawan mengenal pekerjaan yang dapat dilakukan anak berkebutuhan khusus

### **Longitudinal**

Persiapan ke dunia kerja harus dimulai sejak Taman Kanak-kanak sampai pada sekolah lanjutan atas.

### **Community Based**

Latihan kerja hendaknya dilakukan bukan dilingkungan sendiri, tetapi harus di lembaga-lembaga milik masyarakat luas.

### **Model Kerja**

Yang dilatihkan mencakup survival skill ada dua :

1. *Social Survival Skill*, soal interaksi seperti : mengucapkan salam, mematuhi peraturan, cara memajukan permohonan, dsb.
2. *Vocational Skill*, pelaksanaan tugas seperti : memisahkan, membedakan, dsb  
Jika *community based* tak ada, ciptakan *simulasi*.

### **C. Layanan sesudah mempunyai pekerjaan**

1. Menganalisis skill-skill yang diperlukan
2. Mengadakan apa yang menjadi perhatian pengawas
3. Merinci motivasi
4. Mendorong ketaatan pada peraturan
5. Menghindari tingkah laku yang menyimpang
6. Melakukan assessment terhadap keterampilan
7. Merinci tujuan
8. Mengimplikasikan program

### **D. Materi Pelajaran**

Penelitian tentang anak-anak borderline sampai anak severe menunjukkan 13% dari mereka yang telah dipulangkan ke masyarakat harus ditarik lagi ke lembaga-lembaga penamoungan. Karena kelemahannya dalam mengatur keuangan, memper siapkan makanan, dan kerumah tanggaan (*Scholock & Schonhorn, 1885*).

Menurut mereka, standard (predictor) untuk mandiri di pekerjaan mencakup pembiasaan diri, pemeliharaan dan penggunaan pakaian, penyiapan makan, dan komunikasi, penggunaan sarana kemasyarakatan. Kelemahan utama terletak pada penye lewengan kerumahtanggaan, tingkah laku yang mencolok, dsb.

Beberapa penelitian menghasilkan kesimpulan yang sama, bahwa apa yang diajar kan sebelum terjun ke masyarakat tak akan dilaksanakan oleh anak. Lebih baik pelajaran diberikan langsung ditengah-tengan masyarakat.

Beberapa kelebihan mengajarkan di masyarakat :

1. Membetulkan dengan menginterupsi kesalahan dalam praktek lebih baik lang-  
sung daripada mempersiapkan sebelumnya
2. Stimulus-stimulus lebih hidup tatkala disentuh sambil bertugas daripada diurai-  
kan sebelumnya
3. Di sekolah kita tidak dapat menghadirkan bis, rambu-rambu, dsb.

### **Materi pelajaran terbaagi atas dua kelompok**

1. Domestic domain (Lingkup kerumah tanggaan)
  - a. Menyiapkana makanan
  - b. Pembinaan diri
  - c. Kerumah tanggaan
  - d. Penggunaan telepon
  - e. Keselamatan rumah
2. Community domain (Lingkup kemasyarakatan)
  - a. Mobilitas di masyarakat
  - b. Menarik manfaat dari masyarakat

Sumber : Martha E.Snell,(1987) *Systematic Instruction of Persons with Severe Handicaps*  
Third Edition, University of Virginia.

mujas

## HAND OUT PERKULIAHAN

Nama Mata Kuliah	: Keterampilan Pravokasional
Kode Mata Kuliah	: LB 573
Jumlah SKS	: 3 SKS
Pertemuan ke	: 1 (Satu)
Pokok Bahasan	: Pengantar Perkuliahan
Sub Pokok Bahasan	: Laandasan Hukum Pendidikan Anak Tunagrahita
Dosen	: Drs.H. M. Umar Djani Martasuta, M.Pd (0623)

### URAIAN POKOK PERKULIAHAN

#### LANDASAN HUKUM TENTANG ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

##### A. Landasan Hukum

1. Landasan Idiil : Pancasila
2. Landasan Konstusional :

##### UNDANG-UNDANG DASAR 1945.

- a. Pembukaan Undang-undang Dasar 1945
- b. Pasal 31, ayat (1) : Setiap Warga negara berhak mendapatkan pengajaran.  
ayat (2) : Pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan Satu sistem pendidikan nasional, yang diatur dengan undang-undang.

3. Landasan Operasional :

##### -UNDANG-UNDANG RI NO. 20 TAHUN 2003, tentang SISDIKNAS

- a. Pasal 5, ayat (1) : Setiap Warga Negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang bermutu.  
ayat (2) : Warga Negara yang mempunyai kelainan fisik, emonal mental, intelektual, dan/atau social berhak memperoleh pendidikan khusus.  
ayat (4) : Warga negara yg memiliki potensi kecerdasan & bakat istimewa berhak memperoleh pendidikan khusus.
- b. Pasal 13, ayat (1): Jalur pendidikan terdiri atas pendidikan formal, non-formal dan informal yang dapat saling melengkapi dan memperkaya.
- c. Pasal 14 : Jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan poendidikan tinggi.
- d. Pasal 15 : Jenis pendidikan mencakup pebdidikan umum, kejuruan, akademik, profesi, vokasi, keagamaan, dan khusus.
- e. Pasal 32, ayat (1) : Pendidikan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik,

emosional, mental, social, dan/atau memiliki potensi kecerdasan & bakat istimewa.

ayat (2) : Pendidikan layanan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik di daerah terpencil atau terbelakang, masyarakat adat yang terpencil, dan/atau mengalami bencana alam, bencana social, dan tidak mampu dari segi ekonomi.

ayat (3) : Ketentuan mengenai pelaksanaan pendidikan khusus dan pendidikan layanan khusus sebagaimana dimaksud

ayat (1) dan ayat (2) diatur lebih lanjut dengan Peraturan pemerintah.

- Peraturan Pemerintah No. 72 Tahun 1991, tentang Pendidikan Luar Biasa.

-Undang-undang RI. No. 4 Tahun 1997 Tentang Penyandang Cacat.

- a. Pasal 16 : Setiap perusahaan, instansi, diwajibkan mempekerjakan Penyandang cacat minimal satu orang setiap 100 karyawan.
- b. Pasal 32 : Perusahaan wajib mempekerjakan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh mereka.

## HAND OUT PERKULIAHAN

Nama Mata Kuliah	: Keterampilan Pravokasional
Kode Mata Kuliah	: LB 573
Jumlah SKS	: 3 SKS
Pertemuan ke	: 4 dan 5 (Empat dan Lima)
Pokok Bahasan	: Kemandirian Anak Tunagrahita
Sub Pokok Bahasan	: Perilaku Adaptif
Dosen	: Drs. H. M. Umar Djani Martasuta, M.Pd

### URAIAN POKOK PERKULIAHAN

#### A. Perilaku Adaptif

Anak tunagrahita merupakan individu yang utuh dan unik yang pada umumnya juga memiliki potensi atau kekuatan dalam mengimbangi kelainan yang disandangnya. Oleh karena itu, layanan pendidikan yang diberikandiupayakan untuk dapat mengembangkan potensi yang dimiliki anak secara optimal. Untuk mendukung kepentingan tersebut maka dibutuhkan pengetahuan dan keterampilan yang professional.

Sebab tanpa memperoleh layanan yang memadai, mereka akan tergantung dan bahkan mungkin menjadi beban yang berat bagi keluarga, masyarakat, dan bangsanya.

Sasaran perilaku adaptif menurut Grossman (Patton Jr, 1981;39-41), yang telah di Indonesiakan, adalah :

1. Mampu melaksanakan kegiatan sehari-hari(ADL-Skills) tanpa bantuan orang lain
2. Mampu menggunakan persepsi: pendengaran, penglihatan, taktil/kinestetik, fine dan gross motor.
3. Personal dan responsibility yaitu: dapat berhubungan dengan orang lain, dapat berperan serta, dan dapat melakukan peran di lingkungannya.
4. Mencukupi kebutuhan perorangan dan penyesuaian diri
5. Kematangan diri dan social, misalnya berinisiatif, dapat memanfaatkan waktu luang, cukup atensi dan bersikap tekun.

Bertolak pada pendapat tersebut di atas maka aspek yang diungkap untuk menjadi Pribadi yang mandiri, adalah :

- 1). Mengenal cirri-ciri diri sendiri
- 2). Mengurus diri sendiri
- 3). Menyusun rencana kegiatan sehari-hari
- 4). Melaksanakan kegiatan secara konsekuen
- 5). Berfikir positif

## **B. Pengertian Kemandirian**

Kemandirian menurut kamus Bahasa Indonesia berasal dari kata “*mandiri*” yang

Berarti “*berdiri sendiri*” dan diartikan juga sebagai suatu keadaan yang menyatakan seseorang tidak tergantung pada orang lain.

Kemandirian seseorang merupakan pencerminan dari sikap dan tingkahlaku yang tidak mudah putus asa, memiliki kepercayaan menghargai potensi-potensi yang dimilikinya. Orang yang mandiri biasanya sanggup mengerjakan sesuatu berdasarkan sikap dan tanggung jawab serta mampu mengembangkan potensi yang dimiliki sesuai dengan kapasitasnya.

Berkaitan dengan kemandirian maka Henri N. Siahaan (1986:114), mengemukakan Arti kemandirian sebagai berikut:

*“Kemandirian adalah kemampuan untuk berdiri sendiri dan membangkitkan kesanggupan atau menggali potensi yang ada pada dirinya agar tidak tergantung pada orang lain, baik dalam merumuskan kebutuhannya maupun dalam menghadapi kesulitan dan tantangan yang dihadapinya serta bertanggung jawab dan berdirisendiri”*

## **C. Aspek-aspek Kemandirian**

Bailey (1982:19), menyebutkan bahwa : “aspek kemandirian bagi anak tunagrahita berhubungan dengan kemampuan menolong diri sendiri (self-help) berupa kemam

Puan makan dan minum, kemampuan mobilitas, menggunakan WC, mandi, berpakaian dan berhias”

Sedangkan Wehman (1981:185), menyebutkan wilayah kemampuan merawat diri

The self care domain involves eating, dressing, toileting, grooming, safety and health skills”

Kemandirian anak tunagrahita ringan selaras dengan tujuan program pengajaran merawat diri antara lain:

1. Menanamkan pengetahuan tentang tata cara mengurus diri sendiri
2. Meningkatkan keterampilan mengurus diri sendiri
3. Mengembangkan kebiasaan mengurus diri sendiri
4. Mengembangkan kemampuan dalam menyesuaikan diri.

## **D. Faktor-faktor yang mempengaruhi kemandirian**

### **1. Faktor yang mendukung**

Menurut J. Widodo (1990:3), Kemandirian harus dilandasi oleh :

- a. Tumbuhnya tindakan atas kehendak sendiri bahkan tidak tergantung pada orang lain
- b. Penuh keyakinan dalam merencanakan dan mewujudkan harapan-harapan
- c. Mampu mengatasi masalah yang dihadapinya, mampu mempengaruhi lingkungan atas dasar usahanya sendiri
- d. Penuh inisiatif dan mampu berfikir secara rasional
- e. Percaya pada diri sendiri.

Upaya untuk memandirikan anak tunagrahita tidak semudah yang dibayangkan. Upaya memandirikan ternyata membutuhkan keterpaduan layanan yang konseptual, terencana, terkoordinasi, dan dilaksanakan secara berkesinambungan. Keterpaduan dalam beberapa factor yang terprogram diharapkan dapat mengantar anak tunagrahita mandiri di Masyarakat.

2. Faktor yang menghambat
  - a. Faktor Internal
    - lamban berfikir
    - sikap peka dengan lingkungan
    - miskin kata-kata
    - sangat tergantung kepada kebiasaan
  - b. Faktor Eksternal
    - kurikulum
    - kegiatan belajar mengajar di kelas
    - berkenan dengan kemampuan guru
    - masih langkanya para ahli yang terkait dalam layanan anak
    - kurangnya jalinan kerjasama antar lembaga
    - keuangan sekolah
    - kantor dan fasilitasnya
    - sarana penunjang pendidikan

Sumber Bacaan :

1. Bruininks, R.J., Woodcook, R.W., Weatherman, R.F., & Hill, B.B.K. (1984): *Scales Of Independent Behavior*. Allen. TX:TLM Teaching Resources.
2. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1984). *Kamus Besar Bagasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
3. Hallahan P. Daniel. Kauffman. M, James. (1982). *Exeptional Children (second edition)*. University of Virginia.
4. Kirk, Samuel A and Gallagher. (1986). *Educational Exeptional Children*. Houghto Mifflin Company, Boston.



## HAND OUT PERKULIAHAN

Nama Mata Kuliah	: Keterampilan Pravokasional
Kode Mata Kuliah	: LB 573
Jumlah SKS	: 3 SKS
Pertemuan ke	: 6 dan 7 (Enam dan Tujuh)
Pokok Bahasan	: Bina Diri dan Bina Sosial
Sub Pokok Bahasan	: Menolong Diri dan menjaga diri
Dosen	: Drs.H. M. Umar Djani Martasuta, M.Pd (0623)

### URAIAN POKOK PERKULIAHAN

#### A. Pendahuluan

Adalah tujuan semua pendidik, supaya anak didik segera dapat berdiri sendiri, yaitu dapat mencari nafkah sendiri dan dapat mengambil keputusan-keputusan kesusilaan secara bertanggung jawab. Hanya sayangnya kemampuan seperti ini tidak kunjung tercapai oleh anak terbelakang. Tetapi beberapa kecakapan menolong dan menjaga diri sendiri supaya tidak terlalu bergantung pada orang lain dapat juga mereka pelajari.

Ajaran agar kita tidak terlalu menyulitkan orang lain, dianut dalam masyarakat kita dan dalam semua kelompok manusia. Kalau mungkin, semua orang hendaknya berguna bagi orang lain. Dan memang dalam beberapa hal, mereka dapat juga belajar supaya tidak terlalu memberatkan orang lain.

Belajar adalah melakukan perbaikan pola tingkah laku. Orang yang telah belajar tetapi belum mengubah tingkah lakunya, belum dianggap berhasil dalam pelajarannya. Adapun yang dimaksud dengan kata "*tingkah laku*" disini ialah perbuatan jasmani dan rohani, seperti : berjalan, memukul, berfikir, tidur, mengingat-mengingat, dsb. Khusus untuk menolong diri sendiri dan menjaga diri, ada lima cara belajar yang dapat dipakai, yaitu : mendapat pemberitahuan, membiasakan diri, memecahkan masalah, dan mengikuti contoh.

#### 1. Mendapat Pemberitahuan

Mendapat pemberitahuan adalah salah satu cara belajar. Orang yang diberi tahu baru tahu dari keadaan tidak tahu menjadi tahu. Misalnya : diberi tahu bahwa tangan untuk makan ialah tangan kanan : orang itu berubah dari tidak tahu menjadi tahu. Ini adalah perubahan tingkah laku.

Di antara cara-cara mengajar, pemberitahuan dianggap sebagai cara yang paling mudah dan paling sedikit memerlukan waktu. Akan tetapi hasilnya belum tentu yang paling baik.

## 2. Pembiasaan

Dalam pembiasaan, ada prinsip yang harus dilaksanakan dengan cara yang sama dlm Kehidupan sehari-hari. Agar biasa dengan sesuatu prinsip, tingkah laku yang bertentangan dengan prinsip, tingkah laku yang bertentangan dengan prinsip itu harus dihilangkan. Agar biasa makan dengan tangan kanan, misalnya, makan dengan tangan kiri harus dihilangkan. Tetapi tdk berarti bahwa kita harus mengatakan : “Tuh tangan kiri. Ganti !” Penolakan dapat dilakukan dengan berbagai cara. Dalam melaksanakan pembiasaan, kemantapan pendidik diperlukan sekali. Sekali makan harus dengan tangan kanan, seterusnya dia tidak boleh menyetujui makan dengan tangan kiri.

## 3. Soal Jawab

Dalam soal jawab, tugas utama anak didik adalah memberikannjawaban. Untuk itu ia harus berfikir, mengingat-ingat, mencari data, merenungkan kalimat yang pernah didengar dsb. Akhirnya anak menemukan jawaban.

Pemberitahuan yang didahului dengan soal jawab seringkali memberikan hasil lebih baik dari pada yang diberikan begitu saja.

Sekali-sekali anak perlu juga dirangsang untuk bertanya. Sepanjang anak itu atau temannya dapat memberikan jawaban, janganlah pendidik mendahului menjawab.

Arahkan dahulu pikiran anak ke arah jawaban yang dikehendaki.

## 4. Pemecahan Masalah

Pemecahan masalah hanya dikerjakan, apabila ada masalah yang dihadapi. Jika masalah tidak ada, pendidik memberikan masalah. Misalnya dengan memberikan pertanyaan yang harus dijawab oleh anak. Atau hadapkan anak kepada masalah kongkrit, misalnya menyuruh menguliti pisang.

## 5. Mengikuti Contoh

Mengikuti contoh sebenarnya mendapat pemberitahuan juga, hanya melalui perbuatan. Hal-hal yang erat sangkut pautnya dengan norma-norma kesusilaan, kebanyakan berpindah kepada anak didik melalui contoh.

Kelima cara belajar tersebut dapat digunakan untuk masud yang sama.

Hasil yang sebaik-baiknya akan diperoleh apabila senua pelajaran yang dibahas di berikan didalam situasi yang sebenarnya. Pelajaran makan, misalnya, akan lebih baik diberikan di depan meja makan pada waktu makan.

Sumber : Martha E.Snell,(1987)*Systematic Instruction of Persons with Severe Handicaps* Third Edition, University of Virginia.

## HAND OUT PERKULIAHAN

Nama Mata Kuliah	: Keterampilan Pravokasional
Kode Mata Kuliah	: LB 573
Jumlah SKS	: 3 SKS
Pertemuan ke	: 9, 10 dan 11 (Sembilan, sepuluh dan sebelas)
Pokok Bahasan	: Bina Diri dan Bina Sosial
Sub Pokok Bahasan	: Makan dan Minum
Dosen	: Drs.H. M. Umar Djani Martasuta, M.Pd (0623)

### URAIAN POKOK PERKULIAHAN

#### MAKAN DAN MINUM

##### A. Latar Belakang

Semua makhluk hidup memerlukan makan dan minum. Tanpa makan dan minum, Semua makhluk hidup akan mati. Tanaman menghampiri makan dan minum dengan memanjangkan akar. Hewan mencarinya dengan melangkah atau merayap ke tempat yang tersedia makanan dan minuman.

Dalam beberapa hal, manusia juga sama sengan hewan tetapi mempunyai fikiran dan bahasa. Dengan kedua alat ini, manusia bukan saja meraih tangan dan pergi ke tempat makanan dan minuman, tetapi juga membuat rencana, perjanjian, tukar-menukar, dsb., bahkan mengadakan pengawetan, penggudangan, dsb.

##### B. Tujuan

Dengan perantaraan pelajaran ini diharapkan anak dapat : makan dan minum sendiri sesuai dengan syaat-syarat ilmu kesehatan, kebersihan, efektifitas dan kepantasan.

##### C. Isi Pelajaran

Pelajaran ini terdiri dari makan dan minum. Kedua hal tersebut dibahas pada unit yang sama oleh karena erat hubungannya.

##### 1. Pengertian dasar

Masyarakat kita mengenal dua macam makan, yaitu :

- a. makan pokok
- b..makan tambahan

mujas

##### 2. Uraian isi

Harapan kita ialah bahwa murid-murid mengerti alas an-alasan mengapa

sesuatu

pola tingkah laku dianjurkan, sedangkan pola tingkah laku lain dilarang. Akan tetapi tidak semua alasan akan dihayati sepenuhnya oleh murid.

Dalam unit ini dibedakan makan dan minum dengan bantuan dan makan dan minum tanpa bantuan.

#### D. Cara Penyajian

Dengan makan dan minum sendiri, anak sebenarnya telah menolong dirinya sendiri

dan menolong orang lain, yaitu memungkinkan orang tersebut mengerjakan pekerjaan lain.

##### 1. Prinsip-prinsip dan pendekatan

Cara yang paling tepat ialah melakukannya pada waktu makan.

Kalau yang diajarkan itu makan makanan pokok, sebaiknya diajarkan pada waktu makan

Jangan terlalu banyak ceramah, kalau pakai sendok begini, kalau pakai tangan begitu.

Lakukan saja dimuka anak. Lebih baik kalau pendidik sendiri makan juga pada waktu

itu.

##### 2. Penyajian

###### a. Minum dengan bantuan

Tujuan instruksional minum dengan bantuan ialah agar murid dapat meminum segala macam minuman dengan dibantu oleh orang lain.

Artinya ia dapat menghirup dan menelan air dari gelas atau cangkir yang diberikan

kemulutnya oleh orang lain dengan tidak membasahi pipi, dagu atau dadanya.

###### b. Minum sendiri

Bagi mereka yang telah belajar dan minum sendiri, pelajaran dipecah menjadi 3 Bagian. Tiap bagian menjadi tujuan instruksional sendiri.

###### 1) Mengenal apa yang boleh dan tidak boleh diminum

###### a) Mengadakan soal jawab mengenai :

(1) minuman yang boleh diminum

(2) minuman yang tidak boleh diminum

###### 2) Murid dapat menilai

a) Mencerahkan cara minum yang baik

b) Mencontohkan cara minum yang tidak baik

c) Mengadakan soal jawab

###### 3) Murid dapat minum sendiri

###### a) Murid dapat memegang gelas

(1) memegang gelas pada tabungnya dengan tangan kanan

(2) menjaga letak tangan pada gelas supaya tidak pindah ke tepi atau ke

ujung

gelas

(3) meletakkan gelas supaya tidak miring

###### b) Murid dapat memegang cangkir

(1) memegang cangkir pada pegangannya dengan tangan kanan

(2) mengenakan tepi cangkir kepada mulut dengan cara memegang supaya tidak berubah cara

(3) meletakkan cangkir supaya tidak miring

c) Murid dapat menghirup dan menelan air tanpa membasahi pipi, dagu dan dada

- (1) mengenakan tepi gelas / cangkir kepada cangkir
- (2) menengadahkan kepala sedikit dengan menjaga supaya tepi gelas / cangkir

tetap pada mulut

- (3) menghirup isi gelas / cangkir secukupnya
  - (4) menelan yang dihirup tadi dengan menutup mulut
- d) Murid dapat mengaduk gula
- (1) memegang sendok pada pangkalnya
  - (2) memasukkan ujung sendok sampai ke dasar gelas / cangkir
  - (3) mengadukan sendok
  - (4) melihat apakah gula sudah larut
  - (5) bagi yang sudah besar, menimbang dulu gula apakah sudah cukup
- e) Murid dapat menuangkan minuman ke dalam gelas / cangkir
- (1) memegang poci pada pegangannya dengan tangan kanan
  - (2) menuangkan isi poci ke dalam gelas / cangkir melalui cereknya dengan mengangkat sedikit pegangan poci
  - (3) menilai apakah air yang di isiskan ke dalam gelas / cangkir tidak terlalu banyak
  - (4) mengembalikan poci ke posisi semula

#### c. Makan dengan bantuan

Tujuannya adalah untuk murid dapat mengunyah makanan dengan baik dan juga tidak mengeluarkan kembali makanan yang masuk ke mulut. Dibagi menjadi dua

bagian :

##### 1) Murid dapat mengunyah dengan baik

- a) Pendidik menyuapkan makanan ke dalam mulut anak dengan tangan / sendok
- b) Anak menerima makanan itu dengan mulut terbuka
- c) Anak mengunyah makanan itu dengan ketentuan :
  - (1) mulut tertutup
  - (2) gerak mulut tidak boleh bersuara
  - (3) mengunyah makanan tersebut sampai lumat

##### 2) Murid dapat menelan dengan baik

- a) menelan makanan yang telah dikunyah dengan tenang
- b) waktu menelan tidak boleh berbicara

#### d. Makan sendiri

Makan yang makanannya sudah disediakan

- 1) Murid dapat mengunyah dengan baik
- 2) Murid dapat menelan dengan baik
- 3) Murid dapat menyuapkan dengan baik
  - a) memegang makanan dengan tangan kanan
  - b) memindahkan makanan tersebut ke dalam mulut
  - c) memasukkan makanan ke dalam mulut
  - d) pada saat itu murid menggunakan sendok
  - e) memindahkan makanan ke dalam mulut
  - f) memasukkan makanan

- 4) Murid dapat mengisikan nasi dan gulai ke dalam piring
  - a) memegang sendok nasi dan gulai pada tangkainya di tangan kanan
  - b) menggerakkan sendok sehingga nasi dan gulai masuk ke dalamnya
- 5) Murid dapat mengambil lauk-pauk
  - a) memegang sendok / garpu yang tidak dimasukan ke dalam mulutnya pada tangkainya
  - b) menggerakkan sendok / menusukan garpu sehingga lauk-pauk dapat diambil
  - c) memindahkan lauk-pauk ke dalam piring alas
- 6) Murid dapat menghidangkan makanan
  - a) membersihkan peralatan makan dengan menggunakan serbet bersih hingga kering
  - b) menyimpan piring alas terbalik pada tempat yang akan dipakai
  - c) menyimpan minuman di sebelah piring tersebut
  - d) menyimpan peralatan makan di atas meja
- 7) Murid dapat mengemasi bekas makan
  - a) membuang bekas makanan yang masih tertinggal pada piring
  - b) menyusun peralatan makan yang kotor sehingga mudah mengangkutnya
  - c) mengangkut peralatan kotor tersebut ke tempat mencuci
- 8) Murid dapat menguliti lepat, pisang dan rambutan
  - a) menguliti makanan-makanan tersebut sebagaimana mestinya
  - b) membuang kulitnya ke tempat sampah

#### e. Evaluasi

Yang dinilai adalah :

1. cara menghirup air di dalam gelas / cangkir
2. cara menelan
3. cara menerima makanan dengan mulut
4. cara mengunyah makanan
5. cara menelan makanan
6. cara memegang serta meletakkan gelas dan cangkir
7. cara mengisi gelas dan cangkir
8. cara mengaduk gula
9. cara menyuapkan makanan dengan sendok dan dengan tangan sendiri
10. cara mengisikan makanan
11. cara menguliti lepat, pisang dan rambutan
12. cara mempersiapkan meja makan
13. cara mengemasi bekas makanan
14. sikap terhadap cara makan dan minum yang salah
15. pengetahuan terhadap cara makan dan minum yang salah dan benar
16. pengetahuan apa saja tentang makanan / minuman yang tidak boleh dimakan dan diminum

## HAND OUT PERKULIAHAN

Nama Mata Kuliah	: Keterampilan Pravokasional
Kode Mata Kuliah	: LB 573
Jumlah SKS	: 3 SKS
Pertemuan ke	: 12 (Dua belas)
Pokok Bahasan	: Bina Diri dan Bina Sosial
Sub Pokok Bahasan	: Kebersihan diri
Dosen	: Drs.H. M. Umar Djani Martasuta, M.Pd (0623)

### URAIAN POKOK PERKULIAHAN

#### A. Latar Belakang

Semua makhluk hidup mempunyai kepentingan terhadap kebersihan diri. Tumbuh-tumbuhan berkepentingan dengan kebersihan diri dalam arti jauh dari benalu dan dari hama penyakit. Hewanpun berkepentingan dengan kebersihan diri. Beberapa hewan malah memelihara kebersihannya dengan cara menjilati bagian yang kena kotor. Pada manusia, kebersihan diri penting untuk menjaga kelangsungan hidup dan kesehatan serta mempunyai peranan social.

#### B. Tujuan

Dengan pelajaran ini, murid-murid diharapkan dapat dan biasa memelihara kebersihan diri. Mereka harus merasa senang jika badan, rambut dan bajunya bersih dan merasa tidak senang jika kotor. Mereka harus terdorong untuk selalu memelihara kebersihan diri. Mereka harus pandai membersihkan kembali bagian yang kotor dan menjaga supaya tidak terkena kotor kalau bukan untuk kemaslahatan.

#### C. Isi Pelajaran

Pemeliharaan kebersihan diri harus dibiasakan sejak anak masih bayi. Pada waktu itu memang anak belum mengerti guna dan cara memelihara kebersihan, akan tetapi hendaknya dibiasakan. Orang lainlah yang memeliharanya.

##### 1. Pengertian Dasar

Manusia mengenal dua macam kebersihan, yaitu kebersihan jasmani dan kebersihan rohani. Kedua segi kebersihan itu perlu dipelihara untuk kebahagiaan manusia. Adapun dalam pelajaran ini, yang dimaksud dengan kebersihan diri hanyalah kebersihan jasmani.

Kata “bersih” adalah lawan “kotor” : apa yang tidak bersih tentu kotor dan apa yang tidak kotor tentu bersih. Memelihara kebersihan berarti memelihara supaya tidak kotor, atau : membersihkan kembali yang sudah kotor.

muja

## 2. Uraian isi

Kebersihan diri, terdiri dari dua bagian, yaitu : kebersihan tubuh dan kebersihan pakaian. Kebersihan tubuh yaitu : mandi, membersihkan kuku, menggosok gigi, mencuci rambut, mencuci kaki dan tangan, termasuk ke dalam mandi.

Kebersihan pakaian yaitu : kebersihan baju, sepatu, dan pakaian dalam. Dengan kata lain, anak harus pandai dan terbiasa berpakaian bersih dan rapi.

### D. Cara Penyampaian

Bersihnya anak kecil adalah karena dibersihkan oleh orang lain, tetapi bersihnya orang dewasa biasanya karena dipelihara olehnya sendiri.

#### 1. Prinsip-prinsip pendekatan

Sama halnya makan dan minum, pelajaran kebersihan diri sebaiknya diberikan langsung sambil dikerjakan. Pelajaran mandi lebih baik hasilnya bila diberikan pada saat mandi ; pelajaran menggosok gigi, pada waktu menggosok gigi, demikian juga pelajaran mencuci rambut pada waktu mencuci rambut.

#### 2. Dalam pelajaran ini dibedakan dua macam kebersihan

Yaitu kebersihan tubuh dan berpakaian bersih dan rapi. Mula-mula anak dilatih memelihara kebersihan dirinya sendiri, kemudian kebersihan pakaian dan akhirnya kerapihan pakaian.

##### a. Mandi

Tujuan instruksional pelajaran mandi ialah agar anak dapat mandi sendiri dan biasa mandi pada waktunya.

1) Anak dapat membasahi seluruh tubuhnya.

a) Mula-mula, air dikucurkan oleh orang lain atau dikeluarkan dari kraan

b) Anak memutar-mutar di bawah air supaya seluruh tubuhnya menjadi basah

c) Anak menggosokkan air keseluruhan tubuh supaya merata

d) Bagi anak yang sudah dapat melakukan dari a) sampai c), langkah a) diganti:

.... oleh anak itu sendiri dengan menggunakan gayung.

e) Anak membuat busa sabun pada tangannya atau pada lap mandi

f) Anak menggosokkan busa sabun dengan tangannya/dengan lap mandi

g) Anak membersihkan busa sabun dengan air

h) Anak mengeringkan kembali tubuhnya dengan handuk.

2) Anak dapat membersihkan kuku.

a) Anak kecil mencuci tangan dan kaki dengan sabun. Kuku dikerat dan dibersihkan oleh orang lain.

b) Anak yang agak besar mengeluarkan kotoran kuku tangan dan air.

c) Anak yang lebih besar lagi mengerat sendiri kuku tangan dan kakinya.

3) Anak dapat membersihkan rambut.

a) Anak membasahi rambut sampai ke akarnya.

b) Anak menggosokkan shampo/alat pencuci rambut lainnya sampai ke akar rambutnya.



Ia menggosokkannya beberapa kali sehingga rambut menjadi bersih.

c) Anak membersihkan kembali alat pencuci rambut dari seluruh kepala dan tangannya.

4) Anak dapat menggosok gigi.

a) Anak yang sudah agak besar memijil tapal gigi ke atas sikat.(anak yg masih kecil dibantu).

b) Anak menggosok giginya ke atas dan ke bawah serta ke samping.

c) Anak berkumur-kumur dan mengeringkan mulutnya.

5) Anak dapat mencuci sapu tangan, serbet, dan kaus kaki.

a) Anak mempersiapkan alat pencuci.

b) Kalau alat pencucinya sabun, anak membasahi bahan cucian lalu menggosok

kan sabun ke atasnya.

c) Anak membersihkan busa dari bahan cucian.

d) Anak mengeringkan hasil cucian.

6) Anak dapat menyemir sepatu.

a) Anak membersihkan sepatu dari debu.

b) Anak menggosokkan semir ke sepatu sampai rata.

c) Anak mengeringkan semir tersebut.

d) Anak menyikat sepatu sampai mengkilap.

7) Anak menolak cara-cara membersihkan tubuh dan pakaian yang salah.

a) Guru melakukan sesuatu cara kebersihan dengan cara yang salah.

b) Anak melihat cara yang salah tersebut, lalu memberikan reaksi.

8) Anak dapat menceritakan bermacam-macam alat kebersihan dan cara mempergunakannya.

a) Cara mempergunakan sabun, serbuk detergent, sabun cream, dsb.

b) Cara memotong kuku dengan gunting, pisau, dsb.

c) Cara mempergunakan shampoo cair, shampoo serbuk, air merang, dsb.

#### E. Evaluasi

Seperti yang nampak dari tujuan-tujuan instruksional yang di atas, yang pertama kali dinilai pada anak kecil ialah aspek “membersihkan” yaitu mengembalikan yang kotor kepada keadaan bersih. Aspek lain, yaitu menjaga yang bersih jangan sampai kotor, dinilai kemudian.

Evaluasi dilakukan dengan test perbuatan dan test lisan.

Dalam test perbuatan, anak diminta mandi, mencuci tangan, menyemir, dsb.

Dalam test lisan, anak diminta memperagakan cara-cara kebersihan diri yang benar dan yang salah, bermacam-macam alat kebersihan, dan cara mempergunakannya.

Untuk keperluan test sikap, guru memperlihatkan cara kebersihan yang salah dan meminta anak memberikan reaksi.

## HAND OUT PERKULIAHAN

Nama Mata Kuliah	: Keterampilan Pravokasional
Kode Mata Kuliah	: LB 573
Jumlah SKS	: 3 SKS
Pertemuan ke	: 13 (Tiga belas)
Pokok Bahasan	: Bina Diri dan Bina Sosial
Sub Pokok Bahasan	: Berhias
Dosen	: Drs.H. M. Umar Djani Martasuta, M.Pd (0623)

### URAIAN POKOK PERKULIAHAN

#### A. Latar Belakang

Berhias, merupakan sebagian dari warisan kebudayaan manusia. Orang yang berhias

lebih bergairah dari pada yang tidak berhias.

Bagi anak terbelakang, pelajaran berhias sama pentingnya dengan pelajaran-pelajaran yang lainnya.

#### B. Tujuan

Tujuan pelajaran berhias, agar anak dapat dan biasa membuat dirinya sedap dipandang

Adapun barang perhiasan hanyalah sekedar alat yang akan memperindah jika benar

pemakaiannya, tetapi merusak bila salah atau berlebih-lebihan.

#### C. Isi Pelajaran.

##### 1. Pengertian dasar

Disamping bukan untuk menanam kebiasaan mewah, pelajaran berhias meliputi :

Melihat muka pada kaca, menyisir rambut, dsb.

##### 2. Uraian Isi

Untuk tingkat ini, yang dimaksud dengan berhias ialah : menyisir rambut dan me-

Makai bedak. Menyisir rambut dikerjakan oleh anak laki-laki dan perempuan, sedang memakai bedak oleh anak perempuan saja.

#### E. Penyajian

Pelajaran berhias, jangan hanya diberikan dengan kata-kata, tetapi langsung di depan cermin dengan sisir atau bedak di tangan.

## 1. Prinsip-prinsip dan pendekatan

Sejak kecil anak-anak hendaknya dibiasakan pada waktu-waktu yang tetap. Apabila mereka sudah biasa disisir rambutnya atau diberi bedak sejak dari kecil,

Maka waktu sudah masuk di sekolah sudah tidak akan asing lagi dengan berhias.

Anak tersebut sudah akan segera berdiri di depan kaca sehabis mandi, walaupun belum dapat menyisir sendiri.

## 2. Penyajian

### a. Murid dapat menyisir rambut

- 1) Sehabis mandi, murid mengeringkan rambutnya dengan sisir
- 2) Murid berdiri di depan kaca lalu mengatur alur rambut dengan sisir.
- 3) Bagi yang memakai minyak rambut, murid juga meminyaki rambut sebelum menyisir.

### b. Murid dapat memakai bedak.

Murid mengambil bedak dengan tangan/dengan bantal bedak lalu mengusapkannya kepada mukanya.

## E. Evaluasi

1. Mengeringkan rambut dengan sisir.
2. Menyisir rambut.
3. Memakai minyak rambut
4. Memakai bedak
5. Membedaki
6. Sikap dan pengetahuan mengenai berhias.

Dalam test perbuatan ,anak diminta menyisir rambut dan memakai bedak.

Dalam test lisan anak diminta menerangkan alat-alat berhias dan cara menggunakannya.

Sikap di test melalui reksinya waktu rambut dan bedak dibiarkan sehabis mandi..

### Sumber Bacaan :

1. Bruininks, R.J., Woodcock, R.W., Weatherman, R.F., & Hill, B.B.K. (1984): *Scales Of Independent Behavior*. Allen. TX:TLM Teaching Resources.
5. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1984). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
6. Hallahan P. Daniel. Kauffman. M, James. (1982). *Exeptional Children (second edition)*. University of Virginia.
7. Kirk, Samuel A and Gallagher. (1986). *Educational Exeptional Children*. Houghto Mifflin Company, Boston

## HAND OUT PERKULIAHAN

Nama Mata Kuliah	: Keterampilan Pravokasional
Kode Mata Kuliah	: LB 573
Jumlah SKS	: 3 SKS
Pertemuan ke	: 14 (Empat Belas)
Pokok Bahasan	: Bina Diri dan Bina Sosial
Sub Pokok Bahasan	: Keselamatan diri
Dosen	: Drs.H. M. Umar Djani Martasuta, M.Pd (0623)

### URAIAN POKOK PERKULIAHAN

#### A. Latar Belakang

Kecenderungan untuk menyelamatkan diri supaya merupakan salah satu naluri yang

sangat penting pada hewan dan manusia. Apabila diri dalam keadaan terancam, maka

hal-hal lain menjadi kurang penting.

Apa yang membahayakan, ada yang menimbulkan perasaan takut ada juga yang tidak.

Yang lebih berbahaya lagi hal-hal yang membahayakan tetapi tidak kelihatan berbaha-

ya.

Anak terbelakang kurang mampu meramalkan akibat-akibat perbuatan.

Kalau perbuatan itu berbahaya, maka dia akan mendapatkan akibatnya dengan tidak

mengetahui kenapa bahaya itu tiba.

#### B. Tujuan

Dengan pelajaran ini, anak-anak diharapkan dapat menjaga keselamatan diri.

Untuk itu mereka harus mengetahui dimana letaknya bahaya, apa yang berbahaya dan

bagaimana cara menghindarkan diri dari bahaya itu.

#### C. Isi Pelajaran

Bahaya yang dibicarakan, adalah bahaya yang terdapat dimana-mana. Bahaya ini harus

diketahui dengan sebaik-baiknya oleh anak-anak. Akan tetapi masih ada lagi bahaya yg

tidak terdapat dimana-mana (racun, masuk jurang). Hal ini hendaknya diajarkan juga

oleh guru jika ada di tempat itu.

##### 1. Pengertian dasar

Ada dua macam keselamatan diri, yaitu keselamatan jasmani dan rohani (yang di-

Maksud disini adalah keselamatan jasmani di dunia).

Untuk menjamin keselamatan diri, harus juga dikenal bahaya-bahayanya.

Keselamatan diri tidak akan terjamin jika tidak dijauhi.

## 2. Uraian Isi

Hendaknya dijaga : bahaya-bahaya :

- a. Di rumah, yaitu dariapa, benda tajam dan jatuh.  
(pisau, jarum, gunting, paku, dsb)
- b. Di sekitar rumah, yaitu dari jatuh dan hewan  
(anjing, ayam baru beranak, ular)
- c. Lalu lintas, yaitu tanda-tanda lalu lintas  
(berjalan di jalan umum dengan tidak memperhatikan tanda-tanda lalu lintas).

## C. Cara Penyajian

### 1. Prinsip-prinsip dan pendekatan

Yang harus dialami dalam pelajaran keselamatan diri ialah keselamatannya, sedang bahaya dan akibat-akibatnya tidak perlu dialami. Supaya selamat dari bahaya api, misalnya, orang tidak usah mengalami kebakaran dahulu.

Pelajaran keselamatan diri akan lebih baik hasilnya apabila dimasukkan di dalam kegiatan-kegiatan sehari-hari

### 2. Penyajian

Situasi kongkrit sangat menentukan bagaimana sesuatu bahaya harus diterangkan pada anak

- a) Anak mengenal bahaya api
  - 1) Dilarang bermain-main api dan hilir mudik dekat api.
  - 2) Dilarang membawa bensin, pembunuh insek, semprotan pewangi ruangan, dsb ke dekat api.
- b) Anak mengenal bahaya benda-benda tajam
  - 1) Dilarang bermain-main dengan benda tajam (diajarkan menggunakan pisau)
  - 2) Dibiasakan untuk membuang pecahan benda tajam yang berserakan.
- c) Anak dapat memelihara diri supaya tidak jatuh.
- d) Anak dapat memelihara diri dari bahaya hewan.
- e) Anak dapat berjalan di jalan dengan selamat.
  - 1) Berjalan sebelah kiri
  - 2) Menengok kekiri dan kanan sebelum melintasi jalan dan menunggu kalau ada kendaraan yang hampir lewat.
  - 3) Mengenal tanda-tanda lalu-lintas.

## E. Evaluasi

Evaluasi mengenai kecakapan dan kebiasaan menjaga keselamatan diri hampir tidak pernah dibicarakan.

Evaluasi dilakukan dengan test perbuatan dan test lisan.

Test perbuatan, anak diminta menghadapi situasi yang "berbahaya"

Test lisan, anak diminta menjawab pertanyaan-pertanyaan.

## HAND OUT PERKULIAHAN

Nama Mata Kuliah	: Keterampilan Pravokasional
Kode Mata Kuliah	: LB 573
Jumlah SKS	: 3 SKS
Pertemuan ke	: 15 (Lima Belas)
Pokok Bahasan	: Bina Diri dan Bina Sosial
Sub Pokok Bahasan	: Pengelanaan Tata Tertib
Dosen	: Drs.H. M. Umar Djani Martasuta, M.Pd (0623)

### URAIAN POKOK PERKULIAHAN

#### A. Latar Belakang

Tata tertib adalah termasuk ke dalam hasil budaya manusia. Hubungan manusia dengan Lingkungan tidak terbatas hanya pada hubungan-hubungan mekanistik dan naluri saja, Akan tetapi juga mempunyai hubungan hasil budaya, di antaranya ialah hubungan tata tertib. Dengan adanya hubungan tata tertib, maka hubungan manusia dengan lingkungannya menjadi lebih efektif, pantas dan lebih sopan.

#### B. Tujuan

Dengan pelajaran ini tata tertib anak diharapkan mempunyai hubungan yang efektif, pantas dan sopan dengan lingkungannya. Hubungan yang pantas dan sopan nampak misalnya pada orang yang patuh pada gilirannya : tidak merebut tempat orang.

#### C. Isi Pelajaran

Dalam pelajaran membaca, anak diberi tahu bahwa pelajaran tersebut bernama membaca; dalam pelajaran olah raga diberi tahu bahwa nama pelajaran tersebut bernama olah raga; demikian juga halnya dalam pelajaran-pelajaran lain.

##### 1. Pengertian dasar

Tata tertib berarti : peraturan tingkah laku, susunan dan urutan tingkah laku atau kata-kata tersebut. Di samping mengatur hubungan orang dengan orang lain, tata tertib juga mengatur hubungan orang dengan benda-benda, tumbuhan-tumbuhan dan hewan.

##### 2. Uraian isi

Tata tertib yang berupa undang-undang, belum perlu diajarkan kepada anak kecil. Mereka belum memerlukannya dan tidak akan dapat memahaminya. Tata tertib yang tidak tertulis, harus juga mulai mereka indahkan. Misalnya : keharusan minta izin untuk pergi ke belakang, minta izin untuk berbicara dengan anak kelas lain dalam jam pelajaran, dsb. Di anatar tata tertib sekolah

dan kelas, yang harusnya segera mereka ketahui ialah : berbagai-bagai jadwal, ketentuan-ketentuan mengenai waktu, susunan kekuasaan, dan beberapa ketentuan mengenai pemeliharaan kebersihan dan kerapihan. Mengenai tata tertib di rumah, pada umumnya mereka sudah mengetahuinya barang sedikit, akan tetapi harus juga menjadi perhatian sekolah.

### C. Penyajian

#### 46. Prinsip-prinsip dan pendekatan

Seperti halnya semua segi pendidikan kesusilaan, pendidikan dan pelajaran tata tertib akan lebih mudah memberikan hasil apabila dilaksanakan oleh orang yang mencintai tata tertib dan melaksanakan tata tertib itu dalam kehidupan sehari-hari. Kecintaan pendidik terhadap tata tertib dan kebenciannya terhadap kecerobohan, terasa oleh anak didik sehingga lebih mudah “menular” kepada anak itu. Pengaruhnya jauh lebih kuat dari pada seribu kata-kata ceramah mengenai tata tertib.

#### 47. Penyajian

Dalam penyajiannya, dibedakan (a) peraturan kelas, (b) peraturan sekolah, (c) peraturan rumah, (d) peraturan rumah, (e) peraturan bicara da (f) peraturan lalu lintas. Bidang-bidang ini bukan harus diberikan secara berurutan dari (a) sampai (f), melainkan secara fungsional sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi. Dalam salah satu situasi dapat misalnya dikemukakan salah satu peraturan dari bidang (d) sedang dalam situasi berikutnya dari bidang sebelumnya.

- a. Anak mematuhi ketentuan-ketentuan mengenai waktu sekolah.
  - 1) harus hadir sebelum bel masuk dan tidak boleh pulang sebelum bel keluar
  - 2) harus belajar, bermain dan beristirahat pada waktu-waktu yang sudah ditetapkan
- b. Anak menghargai susunan kekuasaan di sekolah.
  - 1) waktu memasuki kelas yang sedang belajar harus mendapat izin guru kelas tersebut
  - 2) waktu memanggil teman yang sedang belajar harus mendapat izin dari guru kelas
  - 3) waktu ada teman yang bersalah tidak menghukum sendiri
  - 4) waktu ke luar kelas dalam jam pelajaran harus mendapat izin.
- c. Anak dapat mematuhi ketertiban dan kebersihan sekolah
  - 1) tidak merusak barang jaminan
  - 2) segera mnengembalikan barang pinjaman yang sudah tidak dipakai
  - 3) menjaga diri supaya tidak mengotori lantai
- d. Anak mematuhi ketentuan-ketentuan di rumah
  - 1) menjaga diri supaya tidak memakai barang anggota keluarga tanpa izin
  - 2) menjaga diri supaya tidak memakan / minuman makanan da

- minuman orang tua
- 3) tidak mengambil makanan dan minuman sendiri
  - 4) di lemari
  - 5) memberi tahu kepada salah seorang anggota keluarga setiap kali hendak meninggalkan rumah
  - 6) tidak menyuruh mengerjakan pekerjaan yang dapat dikerjakan sendiri
- e. Anak mematuhi peraturan kelas
- 1) mematuhi jadwal memimpin barisan waktu masuk kelas dan keluar kelas
  - 2) mematuhi jadwal : menyapu kelas, membersihkan kursi dan meja, dan menghapus papan tulis
- f. Anak mematuhi peraturan-peraturan lalu lintas
- 1) berjalan di sebelah kiri
  - 2) kalau akan melintas jalan, melihat dulu kendaraan yang datang dari kedua belah pihak
- g. Anak mematuhi peraturan-peraturan berbicara
- 1) menunggu kalau teman yang akan diajak berbicara sedang berbicara atau sedang mendengarkan orang lain yang sedang berbicara
  - 2) waktu berbicara, suara cukup kerasnya dan tidak mempergunakan kata-kata yang kasar dan yang tidak sopan

#### E. Evaluasi

Dalam pelajaran makan, minum, kebersihan dan berhias kita lihat, bahwa perkembangan kecakapan sangat penting artinya dalam evaluasi. Lain halnya dengan pengenalan tata tertib. Evaluasi dilakukan dengan dengan : observasi, tata perbuatan dan test lisan. Observasi dipergunakan di tiga tingkatan itu. Dengan observasi dilihat apakah anak telah melakukan hal-hal yang disebutkan pada pembicaraan di atas atau belum.

Contoh alat penilaian :

- 1) Observasi : perhatikan waktu pensilnya patah, apakah anak itu langsung pergi kepada temannya di kelas itu atau di kelas lain untuk meruncingkan pensilnya atautkah meminta izin dahulu
- 2) Test perbuatan : Berikan kepada anak pensil yang telah patah. Perhatikan reksinya waktu akan meminjam pisau
- 3) Test lisan : Anak-anak, pensilmu ini patah. Pisau ada tetapi dikelas lain. Kamu mau menajamkan kembali pensil ini. Apakh yang kamu perbuat ?



## HAND OUT PERKULIAHAN

Nama Mata Kuliah	: Pendidikan Jasmani Adaptif
Kode Mata Kuliah	: LB 441
Jumlah SKS	: 2 SKS
Pertemuan ke	: 1 (satu)
Pokok Bahasan	: Makna dan Hakekat Penjas Adaptif
Sub Pokok Bahasan	: Peristilahan dan Pengertian
Dosen	: 1. Drs.H. M. Umar Djani Martasuta, M.Pd (0623) 2. Drs. Mamad Widya, M,Pd (1823)

URAIAN POKOK PERKULIAHAN	SUMBER
<p>Pendahuluan</p> <p>Olahraga yang kini kita kenal mempunyai latar belakang sejarah yang unik. Kegiatan tersebut dapat memberikan gambaran perjuangan Bangsa Indonesia mencapai cita-citanya sepanjang masa.</p> <p>Pada zaman Hindia Belanda terdapat kegiatan sejenis yang disebut PENDIDIKAN JASMANI dan SPORT. Penjas berlaku di sekolah dan Sport di luar sekolah. Di Negara barat khususnya Belanda kedua istilah itu masih berlaku, di Indonesia bersatu yamng di diakui secara nasional yaitu OLAHRAGA.</p> <p>Pada masa pemerintahan Jepang, istilah penjas dan sport diubah menjadi GERAK BADAN. Oleh karena masa pemerintahan yang singkat, istilah ini tidak berlaku secara mantap.</p> <p>Istilah olahraga muncvul secara resmi berbarengan dengan embentukkan Kabinet Pertama RI tahun 1945. Istilah ini dipakai untuk sebutan bagian dari KEMENTRIAN PENDIDIKAN PENGAJARAN DAN KEBUDAYAAN pada saat itu.</p> <p>Istilah INSPEKSI OLAHRAGA berurusan kegiatan o;ahraga di sekolah, sedangkan perkumpulan olahraga di masyarakat mempergunakan istilah ini dalam memberikan sebutan pada organisasi yang didirikan yaitu PERSATUAN OLAHRAGA REPUBLIK INDONESIA (PORI) DI Surakarta pada tahun 1946 organisasi ini berurusan di masyarakat. Oleh karena Bangsa Indonesia sedang memusatkan pada upaya memenangkan perang kemerdekaan, kegiatan olahraga tidak berkembang sebagaimana mestinya. Namun demikian perlu dicatat prestasi penting, yaitu PON I di Solo tahun 1948. Kegiatan ini bukan saja mempersatukan bangsa, tapi juga membangkitkan semangat juang yang bermakna bagi perang kemerdekaan.</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">mujas 01</p> <p>Istilah olahraga tidak muncul saat pulihnya Negara Kesatuan Repub- lik Indonesia setelah mengalami pergolakan Negara Serikat, yang</p>	<p>Hutauruk SP, (1981) <i>Sport for all</i>, Direktorat Keolahragaan, Jakarta.</p>

muncul justru PENDIDIKAN JASMANI, sebagai sebutan suatu bagian KEMENTERIAN PENDIDIKAN PENGAJARAN DAN KEBUDAYAAN, istilah JAWATAN PENDIDIKAN JASMANI yang mengelola kegiatan olahraga di sekolah, sedangkan dimasyarakat tetap OLAHRAGA.

Istilah tersebut muncul secara resmi bersamaan dengan dibentuknya DEPARTEMEN OLAHRAGA pada tahun 1962. Pada tahun 1966 pada saat pembentukkan Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Departemen Olahraga dihapuskan, kemudian Direktorat Jenderal Olahraga dihapus, dan diganti DIREKTORAT KEOLAHRAGAAN. Terakhir Direktorat Keolahragaan diganti dengan DIREKTORAT PENDIDIKAN LUAR SEKOLAH DAN OLAHRAGA (DIKLUSEPORA) yang berurusan dengan olahraga di sekolah, sedang di masyarakat adalah KOMITE NASIONAL OLAHRAGA INDONESIA (KONI) sampai sekarang.

### INDUK ORGANISASI CABANG OLAHRAGA

CABANG OR	INDUK	CABAN GOR	INDUK
1. Aerosport	FASI	26. Panjat Tebing	FPTI
2. Anggar	IKASI	27. Pencak Silat	IPSI
3. Angkat Besi	PABBSI	28. Renang	PRSI
4. Atletik	PASI	29. Selam	POSSI
5. Balap Sepeda	ISSI	30. Senam	PERSANI
6. Berkuda	PORDASI	31. Sepak Bola	PSSI
7. Biliar	POBSI	32. Sepak Takraw	PERSETASI
8. Bola Basket	PERBASI	33. Sepatu Roda	PORSEROSI
9. Bola Voli	PBVSII	34. Ski Air	PSASI
10. Boling	PBI	35. Soft Ball	PERBASASI
11. Bridge	GABSI	36. Soft Tennis	PESTI
12. Bulu Tangkis	PBSI	37. Squash	PSI
13. Catur	PERCASI	38. Taekwondo	TI
14. Dayung	PODSI	39. Tarung Drajat	KODRAT
15. Drumband	PDBI	40. Tennis	PELTI
16. Golf	PGI	41. Tennis Meja	PTMSI
17. Gulat	PGSI	42. Tinju	PERTINA
18. Hoki	PHSI	43. Wushu	WI
19. Judo	PJSI	44. Kesehatan OR	KORI
20. Karate	FORKI	45. Olahraga Cacat	BPOC
21. Kempo	PERKEMI	46. Olahraga Mhs	BAPOMI
22. Layar, S. Angin	PORLASI	47. Olahraga PNS	BAPORKORPRI
23. Menembak	PERBAKIN	48. Olahraga Pljr	BAPOPSI
24. Motor	IMI	49. Olahraga Wanita	PERWOSI
25. Panahan	PERPANI	50. Wartawan OR	SIWO PWI

## HAND OUT PERKULIAHAN

Nama Mata Kuliah	: Pendidikan Jasmani Adaptif
Kode Mata Kuliah	: LB 441
Jumlah SKS	: 2 SKS
Pertemuan ke	: 2 (dua)
Pokok Bahasan	: Makna dan Hakekat Penjas Adaptif
Sub Pokok Bahasan	: Peristilahan dan Pengertian
Dosen	: 1. Drs. M. Umar Djani Martasuta, M.Pd (0623) 2. Drs. Mamad Widya, M,Pd (1823)

URAIAN POKOK PERKULIAHAN	SUMBER
<p>.Peristilahan</p> <p>1. Olahraga</p> <p>Olahraga terdiri dari : Olah dan Raga. Olah = laku, perbuatan, peri, kelakuan Raga = badan Berolahraga = berlatih diri dengan gerak badan. Jadi olahraga = gerak badan atau aktivitas jasmani. Olahraga adalah kegiatan jasmani atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Sudah tentu kegiatan fisik dalam olahraga adalah kegiatan menuntut kesanggupan jasmaniah tertentu untuk menggunakan tubuh secara menyeluruh.</p> <p>2. Gerak Badan</p> <p>Gerak badan dari arti katanya, menunjukkan jenis kegiatan sebagai balikan dari tidak berubahnya posisi tubuh terhadap tempat sekitarnya ataupun posisi sikap bagian tubuh yang satu terhadap yang lainnya. Gerak badan adalah kebalikan dari diam, tidask bergerak.</p> <p>3. Sport</p> <p>Sport (Inggris), yang berarti bersenang-senang, yang semula dilakukan oleh kaum ningrat di Inggris. Dari hanya mengisi waktu senggang diluar pekerjaan sehari-hari, berkembang hingga kepada sport sebagai pekerjaan untuk memperoleh upah yang disebut profesional atau sport bayaran. Istilah ini tersebar, sehingga UNESCO pun menggunakan istilah ini.</p> <p style="text-align: right;"><i>mujas 03</i></p> <p>Bagi UNESCO sport mempunyai nilai pendidikan yang penting</p>	<p>Hutauruk SP, (1981) <i>Sport for all</i>, Direktorat Keolahragaan, Jakarta.</p> <p>Soebroto, Moch., <i>Masalah-masalah dlm kedokteran olahraga dan Coaching</i>,(1977), Direktort PLSPO Depdikbud, Jakarta</p> <p style="text-align: right;"><i>mujas 03</i></p>

apabila dilakukan dengan semangat sportivitas, maksudnya adalah apabila sipelaku sport memandang lawan sebagai kawan permainan untuk membangun permainan sebaik-baiknya. Sport berarti juga sportif, sportivitas.

#### 4. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan terjemahan dari Physical Education. Jasmani = jasad = kejasadan.

Maksudnya bukan mendidik jasad manusia, tetapi merupakan usaha pendidikan dengan jalan menggunakan tubuh manusia sebagai sasaran antara dalam membina mengembamngkan manusia seutuhnya. Tidak seperti dalam sport, pendidikan jasmani lebih banyak menggunakan latihan-latihan, permainan-permainan yang sengaja diciptakan sesuai dengan kebutuhan mereka yang mengalami pendidikan tersebut.

Jika sport memiliki bentuk gerakan dan peraturan yang dilakukan, maka dalam pendidikan jasmani tidak terikatpada gerakandalam rangka peraturan dan ketentuan. Satu contoh dalam penjas seorang guru dapat saja merubah peraturan pertandingan.

Dibawah ini akan dikemukakan beberapa definisi pendidikan jasmani.

*"Physical education is an integral part of the total education process is a field of endeavour that has as ist aim the development if physically, mentally, emotionally, and socially fit citizens trough the medium of phydical activities that have been selected with a view to relizing these out comes" (Charles A, Bucher).*

*"... physical education should be defined as phase of the whole process of education which is concerned with vigorous muscular activities and related responses, and with the modivications of the individual resultant from these responses" (Nixon & Cozens).*

*"Physical education is regarded as an integral part of educative system and is dedicated to the same aim the fullest posible development of each pupil accordance with his capacities for life in our democracy".*

## HAND OUT PERKULIAHAN

Nama Mata Kuliah	: Pendidikan Jasmani Adaptif
Kode Mata Kuliah	: LB 441
Jumlah SKS	: 2 SKS
Pertemuan ke	: 3 & 4 (tiga & empat)
Pokok Bahasan	: Makna dan Hakekat Penjas Adaptif
Sub Pokok Bahasan	: Tujuan Pendidikan Jasmani
Dosen	: 1. Drs. M. Umar Djani Martasuta, M.Pd (0623) 2. Drs. Mamad Widya, M,Pd (1823)

URAIAN POKOK PERKULIAHAN	SUMBER
<p><b>46. Tujuan Pendidikan Jasmani</b></p> <p>Mengapa orang melaksanakan olahraga ? tentu jawabnya akan beraneka ragam. Berdasarkan latar belakang dilaksanakannya kebudayaan olahraga antara lain untuk :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Kesanggupan dan ekspresi diri sendiri</li> <li>b. Prestasi</li> <li>c. Kekuasaan</li> <li>d. Kemegahan</li> <li>e. Keuntungan keuangan</li> <li>f. Politik</li> <li>g. Ungkapan kebangsaan/kekuatan nasional</li> <li>h. Ungkapan perasaan religius</li> <li>i. Menjunjung kehormatan suku bangsa aatau bangsa</li> <li>j. Kesehatan jasmani/kesegaran jasmani</li> <li>k. Rekreasi</li> <li>l. Alat Pendidikan</li> </ol> <p><b>2. Sejarah Olahraga</b></p> <p>”Orang alam” yang hidup dalam alam dimana sangat memerlukan ketangkasan jasmani untuk melawan : alam, iklim, binatang buas, mencari makan dll.</p> <p>Makin maju dalam peradaban, makin jarang latihan jasmani untuk keperluan diatas.</p> <p>Orang primitif melakukan latihan jasmani hanya untuk bela diri, kesenangan dan kegembiraan (upacara adat).</p> <p>Seperti contoh pada zaman dahulu sudah dilakukan permainan dan latihan jasmani;</p> <p style="text-align: right;"><i>mujas 05</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bangsa Eskimo dan Indian di Amerika Utara, sudah terdapat dasar-dasar permainan hocky.</li> </ol>	<p>Drs.U.Z.Mikdar, M,Pd, (2006), <b><i>Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga,</i></b> Direktorat Ketenagaan, Dirjen Dikti, Depdiknas, Jakarta</p>

2. Atletik terdapat di bangsa alam (primitif), perlombaan menarik, mendorong, adu gulat, sumo, dan jiu jitsu di Jepang
3. Atletik yang ringan
  - Lari jarak pendek (moro)
  - Lari jarak jauh (mexiko)
  - Naik kuda (Indian)
  - Melempar sasaran (Australia)
  - Perlombaan mendorong (Kalimantan)
  - Anggar (Tiaonghoa kuno)
  - Tornado air (Mesir kuno)

4. Olympiade

**a. Olympiade Kuno**

Hanya ditujukan untuk menghormati Dewa Yunani Zeus. Nama olympiade sebuah nama pegunungan di Yunani, pegunungan OLYMPUS.

Karena Yunani terdiri atas banyak suku bangsa yang sering mengadakan peperangan antar suku, maka pada waktu diadakan pesta olympiade peperangan dihentikan, semua suku bangsa menjadi satu untuk melaksanakan penghormatan kepada Dewa Zeus yang di junjung tinggi oleh mereka.

Masing-masing suku mengirimkan utusan yang terdiri dari orang-orang kuat. Diantara yang dipertandingkan Gulat, dan pemenangnya diberi hadiah berupa karangan pahat Zaitun. Wanita dilarang nongton dan diancam hukuman mati.

**b. Olympiade Modern**

Penciptanya seorang bangsa Perancis bernama Baron Pierre de

Combertain, kelahiran Paris 1 Januari 1863.

Tujuan Olympiade Modern :

- Mempererat tali persaudaraan antar bangsa-bangsa di dunia
- Merupakan suatu alat memperteguh perdamaian dunia antar bangsa melalui olahraga.

Pertama diikuti 15 negara, pada waktu itu ditetapkan diadakan

tiap 4 tahun sekali. Pertama di Athena, tempat asal permainan.

Badan tertinggi sebagai pengurus dan pelaksana adalah IOC

(International Olympiade Commite) berkedudukan di Swis

(Laurence).

### **c. Lambang Olympiade**

Terdiri dari 5 lingkaran berangkai (5 benua) dan mempunyai warna.

1. Biru - Eropa
2. Kuning - Asia
3. Hijau - Australia
4. Merah - Amerika
5. Hitam - Afrika

### **d. Motto :**

CITIUS,  
ALTIUS,  
FORTIUS (lebih cepat, lebih tinggi, lebih kuat).

### **e. Top-top Organisasi Internasional**

- IOC = Internationale Olympic Commite
- IVBF = Internationale Volly Ball Federation
- ILTF = Internationale Lawn Tennis Federation
- ITTF = Internationale Table Tennis Federation
- IBF = Internationale Badminton Federation
- FIFA = Federation Internationale Football Accociation
- FIBA = Federation Internationale Basketball Amatur
- AIBA = Association Internationale Boxer Amatuur
- FIG = Federation Internationale Gymnastique

### **f. Indonesia dalam dunia Olahraga Internasional**

Untuk memperkenalkan Indonesia kepada dunia olahraga internasional dilakukan dengan jalan mengirimkan atlit ke pesta olahraga Azsian Games I di New Delhi 1951 dan olympiade XV di Helsinki 1952.

DALAM NEGERI koi (Komite Olympiade Indonesia), kemudian diganti menjadi KOGOR (Komando Gerakan Olahraga), lalu DORI (Dewan Olahraga Republik mIndonesia), kini menjadi KONI (Komite Olagraga Nasional Indonesia). KONI diresmikan berdirinya pada tanggal 8 Juni 1968.

### **g. Perkembamngan Olahraga di Indonesia**

Setelah memproklamirkan kemerdekaan 1945, bebas dari penjajah, diadakan kongres pertam,a 1946 di Solo. Hasil kongres lahir PORI, di ketuai Sri Paku Alam VIII, sebagai realisasi dicetuskan PON I di Solo 1948. Tujuannya : Mempersatukan & memperkuat (mempererat) persaudaraan dalam bentuk olahraga diselenggarakan 2 tahun sekali, yang diikuti semua daerah.

## HAND OUT PERKULIAHAN

Nama Mata Kuliah	: Pendidikan Jasmani Adaptif
Kode Mata Kuliah	: LB 441
Jumlah SKS	: 2 SKS
Pertemuan ke	: 5 & 6 (lima & enam)
Pokok Bahasan	: Pengolahan Tubuh
Sub Pokok Bahasan	: 1. Keterampilan Lokomotor 2. Keterampilan Non Lokomotor 3. Keterampilan Manipulatif
Dosen	: 1. Drs. M. Umar Djani Martasuta, M.Pd (0623) 2. Drs. Mamad Widya, M,Pd (1823)

URAIAN POKOK PERKULIAHAN	SUMBER
<p>Pengolahan Tubuh</p> <p>1. Keterampilan Lokomotor</p> <p>Keterampilan-keterampilan lokomotor merupakan gerakan</p> <p>gerakan yang menggerakkan tubuh dari dari tempat ke tempat lain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jalan</li> <li>- Langkah</li> <li>- Lari</li> <li>- Luncur</li> <li>- Skip</li> <li>- Tukik</li> <li>- Lompat</li> <li>- Hop</li> <li>- Rangkak</li> <li>- Guling</li> <li>- Congklang</li> </ul> <p>Beberapa aspek yang dapat dipilih :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penggunaan kaki dengan berbagai cara (bergantian, bersamaan, satu-dua, dua-satu, hanya satu).</li> <li>- Penggunaan bagian badan yang lain di atas lantai (bergulung, terjun, luncur)</li> <li>- Penggunaan ruang yang berbeda (rendah diatas lantai, udara)</li> <li>- Penggunaan panjang langkah yang berbeda</li> <li>- Penggunaan jalan yang berbeda</li> <li>- Penggunaan kecepatan yang berbeda</li> <li>- Penggunaan tingkat kekuatan yang berbeda</li> <li>- Penggunaan kerjasama dan kompetisi</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>mujas 08</i></p>	



## 2. Keterampilan Non-Lokomotor

Keterampilan-keterampilan, non-lokomotor adalah gerakan yang dilakukan ditempat dan tidak digunakan khusus untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

- Penguluran
- Melengkung
- Memilin
- Meringkuk
- Membalik
- Memutar
- Menyergap
- Mengelak
- Keseimbangan

Beberapa aspek yang dipilih :

- Menggunakan bagian tubuh yang berbeda
- Dengan kaki yang diam atau bergerak
- Penggunaan daerah tingkat ruang yang berbeda
- Penggunaan arah yang berbeda
- Penggunaan tingkat yang berbeda
- Penggunaan jalan yang berbeda pada ruang pribadi
- Penggunaan ukuran gerakan yang berbeda
- Penggunaan kecepatan gerakan yang berbeda
- Penggunaan tingkat kekuatan yang berbeda
- Penggunaan tingkat kelentukaan atau kelangsungan

yang

- berbeda
- Penggunaan kerjasama dan kompetisi

## 3. Keterampilan Manipulatif

Keterampilan-keterampilan manipulatif digunakan untuk memproyeksikan, meneima dan menahan.

- Menangkap
- Menghentikan
- Membawa
- Mengontrol
- Menendang
- Melempar
- Mendorong
- Memukul

## 5. Prakten gerakan *lokomotor, non lokomotor dan manipulatif*

## HAND OUT PERKULIAHAN

Nama Mata Kuliah	: Pendidikan Jasmani Adaptif
Kode Mata Kuliah	: LB 441
Jumlah SKS	: 2 SKS
Pertemuan ke	: 7 & 8 (tujuh & delapan)
Pokok Bahasan	: Basic Physical and Motor Fitness
Sub Pokok Bahasan	: 1. Anatomical Fitness 2. Physiological Fitness 3. Psychological Fitness
Dosen	: 1. Drs. M. Umar Djani Martasuta, M.Pd (0623) 2. Drs. Mamad Widya, M.Pd (1823)

URAIAN POKOK PERKULIAHAN	SUMBER
<p>1. Peristilahan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesegaran Jasmani</li> <li>• Kebugaran Jasmani</li> <li>• Kesempatan Jasmani</li> </ul> <p>47. Tujuan Pendidikan Jasmani</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesegaran Jasmani</li> <li>• Membiasakan Hidup Sehat</li> <li>• Prestasi Fisik yg optimal</li> <li>• Pembentukan Kepribadian</li> <li>• Pengembangan Rasa Sosial</li> <li>• Pengetahuan dan Kecerdasan</li> </ul> <p>Dalam rangka pembentukan manusia seutuhnya.</p> <p>Kesegaran Jasmani "Kesanggupan seseorang untuk mengatasi persyaratan-persyaratan fisik tertentu"</p> <p>Persyaratan ini dapat bersifat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomis (Struktural)</li> <li>• Physiological (Fungsional)</li> </ul> <p>Maka muncul istilah : - Anatomical Fitness - Physiological Fitness</p> <p><i>Morehouse &amp; Miller</i> : Fitness menunjukkan hubungan antara tugas yang harus dilaksanakan dengan kemampuan orang itu, untuk melaksanakan tugas tersebut.</p> <p style="text-align: right; font-size: small;"><i>mujas 10</i></p> <p>Bila tugas ini spesifik, seperti "Mengangkat beban" penilaian fitness hanya didasarkan pada dapat tidaknya ia mengangkat beban itu.</p>	<p>JS, Santoso Giriwidjojo, Drs, Physio,dokter,(1973) <b><i>Peranan Physical Fitnes dalam Pembangunan Negara, STO Bandung.</i></b></p> <p>Moran, Joan May, Kalakian, Leonard Harris, (1974), <b><i>Movement Experiences for the Mentally Retarded or Emotionally Disturbrd Child</i></b>; Burges Publishing Company,Minneapolis, Minnesota.</p>

Bila tugas itu tidak spesifik, seperti menjalankan kegiatan sehari-hari, maka fitness menunjukkan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas itu dengan :

- Cukup efisien
- Tidak mengalami kelelahan berlebihan
- Telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama pada hari berikutnya

**KESEGARAN JASMANI :**

***”Kemampuan tubuh seseorang sebagai manusia dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari, walaupun dengan kerja fisik yang berat, dalam waktu yang relatif lama, dalam situasi dan kondisi apapun juga, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan”***

Kesegaran jasmani adalah fenomena yang kompleks, yang meliputi spektrum yang luas dari ujud yang saling bersangkutan. Ujud atau komponen yang banyak ini berkaitan sejauh komponen itu menyajikan barometer kesegaran jasmani individu. Ujud atau komponen kesegaran jasmani yang terpisah dikategorikan pada dua hal dibawah ini :

**KOMPONEN KESEGARAN JASMANI**

ORGANIK PERFORMANCE	MOTOR PERFORMANCE
1. Strength	1. Balance
2. Flexibility	2. Agility
3. Muscular Endurance	3. Speed
4. Cardiovascular Endurance	4. Coordination
	5. Reaction Time

Semua komponen kesegaran jasmani diatas dapat diuraikan secara singkat, sebagai berikut :

1. Strength (Kekuatan)  
Strength (kekuatan), adalah penggunaan otot yang relatif singkat lamanya secara maksimal atau mendekati maksimal.
2. Flexibility (Fleksibilitas)  
Fleksibilitas adalah kemampuan kegiatan tubuh untuk bergerak melalui gerak normal

## HAND OUT PERKULIAHAN

Nama Mata Kuliah	: Pendidikan Jasmani Adaptif
Kode Mata Kuliah	: LB 441
Jumlah SKS	: 2 SKS
Pertemuan ke	: 9 (sembilan)
Pokok Bahasan	: Penjas Adaptif untuk Anak Tunanetra
Sub Pokok Bahasan	: 1. Tujuan Pendidikan Jasmani Anak Tunanetra 2. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Anak Tunanetra 3. Modifikasi Pendidikan Jasmani Anak Tunanetra
Dosen	: 1. Drs. M. Umar Djani Martasuta, M.Pd (0623) 2. Drs. Mamad Widya, M,Pd (1823)

URAIAN POKOK PERKULIAHAN	SUMBER
<p data-bbox="236 891 730 925"><b>PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF</b></p> <p data-bbox="236 965 1104 1256">Pendidikan jasmani adaptif adalah suatu proses mendidik melalui aktivitas gerak untuk laju pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis dalam rangka mengoptimalkan seluruh potensi: kemampuan, keterampilan jasmani yang disesuaikan dengan kemampuan dan keterbatasan anak, kecerdasan, kesegaran jasmani, social, kultural, emosional, dan rasa keindahan demi tercapainya tujuan pendidikan, yaitu terbentuknya manusia seutuhnya. Syarifudin dan Muhadi (1992:4).</p> <p data-bbox="285 1296 1104 1402"><b>BEBERAPA TANDA DARI SEORANG ANAK YANG MUNGKIN TIDAK DAPAT MELIHAT DENGAN BAIK ADALAH KETIKA ANAK :</b></p> <ul data-bbox="336 1447 1104 1899" style="list-style-type: none"><li>• Menabrak-nabrak ketika bergerak</li><li>• Kesulitan membaca huruf pada buku bacaan/koran</li><li>• Kesulitan melihat benda dekat atau jauh</li><li>• Kesulitan memasukkan benang ke lubang jarum</li><li>• Memegang buku secara dekat ke wajahnya ketika memba-ca dan mungkin mengeluarkan air mata</li><li>• Mengeluh sakit kepala dan mata gatal</li><li>• Gagal menangkap bola ketika bermain</li><li>• Memakai baju terbalik</li><li>• Mengatur barang tidak benar, atau</li><li>• Membawakan benda yang salah ketika diminta untuk membawa sesuatu.</li></ul>	<p data-bbox="1128 904 1347 1010">Undang-undang, No. 20 Tahun 2003</p> <p data-bbox="1273 1856 1353 1881">mujas 13</p>

## 1. Tujuan Pendidikan Jasmani Anak Tunanetra

Tujuan pendidikan jasmani tidak terbatas pada jasmani atau badan saja, akan tetapi lebih luas lagi lebih ditekankan pada pendidikan secara luas meliputi: intelektual, social, cultural, emosional, dan estetika (Widajati,2000:11)

Tujuan pendidikan jasmani di SLB adalah penunjang tujuan pendidikan luar biasa. Sebagaimana terseurat dalam UU No.20 Tahun 2003, pada Bab Bab IV pasal 9 menyebutkan bahwa:

*“Pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa, dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat, kuat, lahir dan batin, diberikan kepada segala jenis sekolah”.*

Tujuan pendidikan jasmani khusus menurut Crowe, sebagai berikut :

1. Mengoreksi atau membetulkan kondisi siswa bagi yang dapat diperbaiki.
2. Membantu siswa dapat melindungi diri-sendiri dari kondisi yang dapat memperburuh dirinya melalui aktivitas jasmani tertentu.
3. Memberikan siswa dapat mempelajari, berpartisipasi dalam sejumlah olahraga aktivitas jasmani waktu luang bersifat rekreatif.
4. Mendorong siswa memahami keterbatasan kemampuan Jasmaninya
5. Membantu siswa melakukan penyesuaian sosial dan harga diri
6. Membantu siswa mengembangkan pengetahuan dan apresiasi terhadap mekanika tubuh yang baik.

Tujuan pendidikan jasmani untuk anak tunanetra (Widdjajanti; 1996)

1. Untuk mencapai kesegaran jasmani
2. Dapat berpartisipasi dengan keluarga, masyarakat, serta dapat mengisi waktu luang bersama anak normal atau sesama tunanetra.
3. Memantapkan latihan orientasi & mobilitas dengan menggunakan clue/petunjuk benyi-bunyian, bau-bauan,arah angin dan matahari.
4. Mengurangi rasa takut terhadap diri, lingkungan dan sosial.
5. Memberika pengetahuan tentang olahraga dan pendidikan jasmani.

### 3. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Anak Tunanetra

Secara umum jenis-jenis kegiatan yang diajarkan siswa penyandang cacat/tunanetra, meliputi :

1. Kegiatan Pokok, terdiri atas :
  - Pengembangan kemampuan jasmani
  - Atletik
  - Senam
  - Permainan
  
2. Kegiatan pilihan, terdiri atas :
  - Pencak silat
  - Renang
  - Bulu tangkis
  - Tenis Meja
  - Sepak takraw
  - Permainan tradisional

Materi pembelajaran disesuaikan pada kebutuhan siswa, ambisi, perasaan, tujuan dan kemampuan serta keterbatasan individu (khususnya anak tunanetra)

Aktivitas-aktivitas yang dimodifikasi untuk ekualitas (keseimbangan)

Partisipasi siswa penyandang cacat, dengan teknik :

1. Mengurangi durasi
2. Mengubah aturan untuk ekualitas partisipasi
3. Menyesuaikan tinggi net bulu tangkis, tenis meja.
4. Memperpendek jarak
5. Menggunakan tipe tanda yang berbeda
8. Mengurangi durasi
9. Mengubah aturan untuk ekualitas partisipasi
10. Menyesuaikan tinggi net bulu tangkis, tenis meja.
11. Mengubah aturan untuk ekualitas partisipasi
12. Menyesuaikan tinggi net bulu tangkis, tenis meja.
13. Memperpendek jarak
14. Menggunakan tipe tanda yang berbeda
15. Menggunakan pasangan, kelompok atau objek
16. Meminimalkan aktivitas kontak
17. Membatasi luas area permainan
18. Menambah dan mengurangi ukuran objek permainan
19. Menambah area ukuran area sasaran
20. Meminimalkan penggunaan aktivitas tipe eliminasi

## HAND OUT PERKULIAHAN

Nama Mata Kuliah	: Pendidikan Jasmani Adaptif
Kode Mata Kuliah	: LB 441
Jumlah SKS	: 2 SKS
Pertemuan ke	: 10 (sepuluh)
Pokok Bahasan	: Pendidikan Jasmani untuk Anak Tunarungu
Sub Pokok Bahasan	: 1. Tujuan Pendidikan Jasmani Anak Tunarungu 2. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Anak Tunagrahita 3. Modifikasi Pendidikan Jasmani Anak Tunagrahita
Dosen	: 1. Drs. M. Umar Djani Martasuta, M.Pd (0623) 2. Drs. Mamad Widya, M,Pd (1823)

URAIAN POKOK PERKULIAHAN	SUMBER
<p>Menjadi tunarungu di Indonesia berarti menjadi anggota subkultur masyarakat yang mempunyai bahasa sendiri, adat istiadat sendiri, dan cara sendiri dalam memandang peran orang tunarungu di dalam dunia orang yang normal.</p> <p>Menjadi sadar akan perspektif budaya penyandang tunarungu bisa menguntungkan bagi pengajaran efektif para siswa tunarungu dalam pendidikan jasmani. Memahami perspektif ini dapat dimulai dengan pengetahuan bahwa bangk orang tunarungu tidak selalu menganggap diri mereka sendiri cacat. Berbeda dengan anggota sebagian besar populasi yang menyandang cacat, sebagian besar yang menyandang tunarungu tidak menginginkan terminology “pertama orang” digunakan untuk mendeskripsikan mereka. Banyak individu yang tunarungu lebih suka disebut “<i>orang tunarungu</i>” ketimbang “<i>orang yang tunarungu.</i>”</p> <p>BERIKUT TANDA-TANDA YANG DAPAT DIGUNAKAN UNTUK MENGIDENTIFIKASI ANAK YANG MENGALAMI KESULITAN PENDENGARAN.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anak tidak menyadari adanya suara atau bunyi jika melihat sumber suara/bunyi</li> <li>• Anak tampak tidak patuh atau menjadi orang terakhir yang menjalankan perintah atau permintaan</li> <li>• Telingan anak terinfeksi (telingan mengeluarkan cairan atau nanah)</li> <li>• Anak memperhatikan bibir orang ketika mereka bercakap-cakap</li> <li>• Anak menolehkan kepala untuk mendengar</li> <li>• Anak berbicara keras dan tidak jelas</li> <li>• Kadang anak tampak diam, kasar dan lebih suka menyendiri</li> </ul>	<p><i>mujas 16</i></p>

- Anak tidak berprestasi baik di sekolah daripada yang seharusnya.

## 1. Tujuan Pendidikan Jasmani Anak Tunarungu

### a. Meningkatkan Komunikasi

- Memaksimalkan kesempatan para siswa yang sulit mendengar untuk mengolah informasi pendengaran dengan meminimalkan kebisingan lingkungan sekitar ketika mengajar.
- Permudah membaca gerakan bibir.
- Berikan input dan umpan balik verbal pelengkap pada seorang siswa yang membaca gerakan bibir.
- Gunakan banyak demonstrasi, bagikan salina tertulis permainan dan bahkan rencana pelajaran, dan gunakan petunjuk visual.
- Jika para siswa tunarungu menggunakan bahasa isyarat, pelajari sebanyak mungkin bahasa isyarat.
- Setelah memberikan arahan, tanyalah apakah dapat memahami atau tidak

## 2. Strategi Pengajaran Penjas Anak Tunarungu

- Pilih aktivitas pendidikan jasmani untuk menekankan pengembangan keterampilan sosial.
- Gunakan lingkungan untuk mengkomunikasikan informasi.
- Bekerjalah untuk meningkatkan keseimbangan dengan memberi para siswa dasar banyak kesempatan untuk mengalami aktivitas keseimbangan, statis, dinamis, dan terbalik.
- Gunakan dansa/tari dan irama.
- Berikan pengawasan ekstra ketika berenang di bawah air bagi para siswa yang mengalami kerusakan vestibular.

## 3. Olahraga penyandang tunarungu



## HAND OUT PERKULIAHAN

Nama Mata Kuliah	: Pendidikan Jasmani Adaptif
Kode Mata Kuliah	: LB 441
Jumlah SKS	: 2 SKS
Pertemuan ke	: 11 (sebelas)
Pokok Bahasan	: Pendidikan Jasmani untuk Anak Tunagrahita
Sub Pokok Bahasan	: 1. Karakteristik Anak Tunagrahita 2. Pendidikan Jasmani Anak Tunagrahita 3. Kedudukan Olahraga bagi Anak Tunagrahita
Dosen	: 1. Drs. M. Umar Djani Martasuta, M.Pd (0623) 2. Drs. Mamad Widya, M,Pd (1823)

URAIAN POKOK PERKULIAHAN	SUMBER
<p>Olahrag merupakan bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan kapasitas fisik manusia, yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju mutu atau kualitas hidup yang lebih tinggi. Tujuan olahraga, yaitu untuk membiasakan hidup sehat, kesegaran jasmani, prestasi fisik yang optimal, pembentukan kepribadian, pengembangan rasa social, pengetahuan dan kecerdasan dalam rangka pembentukkan manusia seutuhnya. Dengan demikian kita dapat mengatakan, bahwa olahraga adalah bagian yang integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan berharga bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya.</p> <p>1. Karakteristik Anak Tunagrahita</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kurang mampu memusatkan perhatian</li><li>• Cepat lupa</li><li>• Kurang mengikuti petunjuk</li><li>• Cenderung pemalu</li><li>• Miskin pengalaman</li><li>• Memerlukan tempo belajar yang lama</li><li>• Mentah pertimbangan</li><li>• Miskin perbendaharaan kata</li><li>• Kurang orisinal dan kurang kreatif</li><li>• Kurang inisiatif</li><li>• Kurang koordinasi motorik</li><li>• Kurang mampu memelihara kesehatan.</li></ul>	<p style="text-align: right;"><i>mujas 17</i></p>

URAIAN POKOK PERKULIAHAN	SUMBER
<p><b>2. Kedudukan olahraga bagi Anak Tunagrahita</b></p> <p>Ada falsafah bahwa perkembangan kecakapan jasmani dan motor adalah diantara keunikan olahraga dan rekreasi dan secara tradisional merupakan bantuan yang terpenting bagi pertumbuhan dan perkembangan individu. Selain dari itu, terdapat pandangan bahwa terdapat pandangan bahwa banyak nilai dan pelajaran yang menyertai yang dapat diambil dari pengalaman gerak.</p> <p>Diantara hasil-hasil semacam itu adalah perkembangan sosial, bertambahnya gambaran diri, perpanjangan jangka waktu perhatian, kemampuan berfikir berikutnya yang semakin bertambah, dan kesadaran persepsi yang semakin tinggi</p> <p>Gerakan dapat mempermudah perkembangan kemampuan berfikir, sejauh pengalaman semacam itu membutuhkan aktivitas untuk merfikir menurut urutan gerakan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Implikasi olahraga untuk belajar</li> <li>b. Implikasi olahraga untuk penyesuaian sosial</li> <li>c. Implikasi olahraga untuk faktor-faktor sosial perorangan</li> <li>d. Implikasi olahraga untuk faktor-faktor sensori-motor</li> </ol>	<p style="text-align: right;"><i>mujas 18</i></p>

## HAND OUT PERKULIAHAN

Nama Mata Kuliah : Pendidikan Jasmani Adaptif  
 Kode Mata Kuliah : LB 441  
 Jumlah SKS : 2 SKS  
 Pertemuan ke : 12 (sebelas)  
 Pokok Bahasan : Pendidikan Jasmani untuk Anak Tunadaksa  
 Sub Pokok Bahasan : 1. Karakteristik Anak Tunagrahita  
                                   2. Pendidikan Jasmani Anak Tunagrahita  
                                   3. Kedudukan Olahraga bagi Anak Tunagrahita  
 Dosen : 1. Drs. M. Umar Djani Martasuta, M.Pd (0623)  
           2. Drs. Mamad Widya, M,Pd (1823)

### URAIAN POKOK PERKULIAHAN

#### KLASIFIKASI KECACATAN OLAH RAGA CACAT

JENIS KECACATAN	KODE	KURSI RODA	DG(TAMPA) ALAT BANTU LAIN	CATATAN
PLEGIA (LUMPUH)	P	I A, B, C.  II,III,IV,V,VI		TETRA  PLEGIA
CEREBRAL OALCY	C	C 1,2,3,4,5	C 6, 7, 8	
LES AUTRES	L	A 1 ----- 9	A 1,2,3,4,5,6,7,8,9	
TUNANETRA	A		B 1, 2, 3	B1 BUTA TOTAL B2 KETAJA= 2 M B3 KETAJA = 6 M
TUNARUNGU WICARA	TR			
MENTAL RETARDED	MR			

*mujas 19*

A1 : Mereka yang putus kedua belah kaki di atas lutut

- A2 : Mereka yang putus sebelah kaki di atas lutut
- A3 : Mereka yang putus kedua kaki dibawah lutut, di atas pergelangan kaki.
- A4 : Mereka yang putus satu kaki di bawah lutut, di atas pergelangan kaki.
- A5 : Mereka yang putus kedua tangan di atas sikut.
- A6 : Merka yang putus sebelah tangan di atas siku.
- A7 : Mereka yang putus kedua tangan di bawah sikut, di atas pergelangan tangan.
- A8 : Mereka yang putus satu tangan di bawah sikut, di atas pergelangan tangan
- A9 : Kombinasi antara putus tangan dan putus kaki.

#### TAHAPAN PEMERIKSAAN KLASIFIKASI

##### Pendahuluan

1. Pengamatan
  - a. Cara ambulasi/pergerakan
  - b. Pemakaian alat bantu
  - c. Cara berkomunikasi
  - d. Ekspresi
2. Anamnese (Wawancara)
  - a. Jenis kelamin
  - b. Status
  - c. Sebab/jenis kecatatan

##### Inti

1. Interpretasi/tafsiran
2. Tes kemampuan fungsi

##### Akhir

##### Kesimpula/Konklusi