

PETUNJUK PERJALANAN OUTBOND
PENJAS ADAPTIF
Sabtu, 24 Mei 2008

H.M. Umar Djani Mantasuta

A. Petunjuk Umum

1. Peserta diberangkatkan menurut kelompok (a' 10 orang).
2. Satu kali pemberangkatan terdiri dari dua kelompok secara bersamaan, dengan masing masing menuju arah yang berlawanan.
3. Dalam perjalanan ada tiga POS dan tiap pos ada yang harus dilakukan (petunjuk akan diberikan di Pos).
4. Dalam perjalanan semua peserta wajib menjaga lingkungan sekitar.
5. Interval waktu pemberangkatan pertama dan berikutnya ½ jam satukali.
6. Semua kelompok akan mengerjakan satu soal sebelum pemberangkatan. dan satu soal dalam perjalanan.

B. Petunjuk yang diberikan tiap pos adalah sbb :

1. Pos 1. Disekitar anda, ada sebuah Tong kosong, tolong di isi air sampai penuh dalam waktu singkat, jaga kekompakan kelompok. Setelah dinyatakan penuh lanjutkan perjalanan anda.
2. Pos 2. Tutup mata semua peserta dengan blindfould, kecuali satu orang yang akan menuntun peserta sampai pos berikutnya, sampai ada perintah buka.
3. Pos 3. Anda mendapat rintangan yang harus dilalui, yaitu jaring laba-laba Tidak ada jalan alternative tetap harus kesana (sekalipun banyak Jalan),adanya pelanggaran semua yang sudah masuk harus kembali.

Bumisiliwangi, 24 Mei 2008.

Koordinator,

(.....)

Mujas 01

**PEMERINTAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
BALAI PELATIHAN GURU SEKOLAH LUAR BIASA**

(PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF)

Nama :

Kerjakan pada lembar ini juga

Pengembangan Dasar Keterampilan Pengolaan Tubuh.

Keterampilan pengelolaan tubuh dibagi atas tiga kategori, yaitu :

Lokomotor (mencakup menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain).

Non-Lokomotor (gerakan yang dilakukan ditempat) dan

Manipulatif (digunakan untuk memproyeksikan, menerima dan menahan).

Berikut ini gerakan-gerakan ketiga kategori diatas secara acak.

Memutar, guling, merayap, membalik, menangkap, memukul, menendang,

Jalan, lari, mengelak, melempar, luncur, lompat, tukik, keseimbangan, mendorong, menghentikan,

membawa, meringkuk, melengkung, dan hop.

Pisahkan sesuai kategori dibawah ini.

LOKOMOTOR	NON-LOKOMOTOR	MANIPULATIF
1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.
10.	11.	12.
13.	14.	15.
16.	17.	18.
19.	20.	21.
22.	23.	24.

Bumisiliwangi,2009

(.....)

**PEMERINTAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
BALAI PELATIHAN GURU SEKOLAH LUAR BIASA**

**CABANG-CABANG OLAHRAGA RESMI
(ISILAH KOLOM DIBAWAN INI DENGAN CABANG OLAHRAGA RESMI)**

ATLETIK	PERMAINAN	KETANGKASAN
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.
11.	11.	11.
12.	12.	12.
13.	13.	13.
14.	14.	14.
15.	15.	15.

BELA DIRI	OLAHRAGA AIR	DIRGANTAR
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.
11.	11.	11.
12.	12.	12.
13.	13.	13.
14.	14.	14.
15.	15.	15.

PEMERINTAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
BALAI PELATIHAN GURU SEKOLAH LUAR BIASA

PETUNJUK PERJALANAN OUTBOND
PENJAS ADAPTIF

A. Petunjuk Umum

1. Peserta diberangkatkan menurut kelompok (a' 10 orang).
2. Dalam perjalanan ada tiga POS dan tiap pos ada yang harus dilakukan (petunjuk akan diberikan di Pos).
3. Dalam perjalanan semua peserta wajib menjaga lingkungan sekitar.
4. Interval waktu pemberangkatan pertama dan berikutnya ½ jam sekali.
5. Kelompok pertama akan mengerjakan satu soal setelah melewati pos ke 2, dan satu soal setelah melewati pos ke tiga.
Kelompok ke dua sambil menunggu keberangkatan mengerjakan soal secara Individual, dikumpulkan sebelum diberangkatkan (selesai/tidak) dan satu soal diperjalanan (setelah pos dua).
Kelompok ke tiga dan empat harus mengerjakan dua soal sekaligus (interval pemberian soal kelompok 3 dan 4 diatur petugas).

B. Petunjuk yang diberikan tiap pos.

1. Pos 1. Disekitar anda, ada sebuah Tong kosong, tolong di isi air sampai penuh dalam waktu singkat, jaga kekompakan kelompok.
Setelah dinyatakan penuh lanjutkan perjalanan anda.
2. Pos 2. Tutup mata semua peserta dengan blindfould, kecuali satu orang yang akan menuntun peserta sampai pos berikutnya, sampai ada perintah buka.
3. Pos 3. Anda mendapat rintangan yang harus dilalui, yaitu jaring laba-laba
Tidak ada jalan alternative tetap harus kesana (sekalipun banyak Jalan),adanya pelanggaran semua yang sudah masuk harus kembali.

Bumisiliwangi, 2008
Dosen Ybs,

PEMERINTAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
BALAI PELATIHAN GURU SEKOLAH LUAR BIASA

Lampiran 1

N a m a :

N I M :

Kerjakan pada lembar ini juga

Pengembangan Dasar Keterampilan Pengolaan Tubuh.

Keterampilan pengelolaan tubuh dibagi atas tiga kategori, yaitu :

Lokomotor (mencakup menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain).

Non-Lokomotor (gerakan yang dilakukan ditempat) dan

Manipulatif (digunakan untuk memproyeksikan, menerima dan menahan).

Berikut ini gerakan-gerakan ketiga kategori diatas secara acak.

Memutar, guling, merayap, membalik, menangkap, memukul, menendang,

Jalan, lari, mengelak, melempar, luncur, lompat, tukik, keseimbangan, mendorong, menghentikan, membawa, meringkuk, melengkung, dan hop.

Pisahkan sesuai kategori dibawah ini.

LOKOMOTOR	NON-LOKOMOTOR	MANIPULATIF
1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.
10.	11.	12.
13.	14.	15.
16.	17.	18.
19.	20.	21.
22.	23.	24.

Lampiran 2
CABANG-CABANG OLAHRAGA RESMI
 ISILAH KOLOM DIBAWAN INI DENGAN CABANG OLAHRAGA RESMI

ATLETIK	PERMAINAN	KETANGKASAN
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.
11.	11.	11.
12.	12.	12.
13.	13.	13.
14.	14.	14.
15.	15.	15.

BELA DIRI	OLAHRAGA AIR	DIRGANTAR
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.
11.	11.	11.
12.	12.	12.
13.	13.	13.
14.	14.	14.
15.	15.	15.

1. Pos 1. Disekitar anda, ada sebuah Tong kosong, tolong di isi air sampai penuh (dalam waktu singkat), jaga kekompakan kelompok.
Setelah dinyatakan penuh lanjutkan perjalanan anda.

 2. Pos 2. Tutup mata semua peserta dengan blindfould, kecuali satu orang yang akan menuntun peserta sampai pos berikutnya, sampai ada perintah buka.

 3. Pos 3. Anda mendapat rintangan yang harus dilalui, yaitu jaring laba-laba
Tidak ada jalan alternative tetap harus kesana (sekalipun banyak Jalan),adanya pelanggaran semua yang sudah masuk harus kembali.
-
1. Pos 1. Disekitar anda, ada sebuah Tong kosong, tolong di isi air sampai penuh (dalam waktu singkat), jaga kekompakan kelompok.
Setelah dinyatakan penuh lanjutkan perjalanan anda.

 2. Pos 2. Tutup mata semua peserta dengan blindfould, kecuali satu orang yang akan menuntun peserta sampai pos berikutnya, sampai ada perintah buka.

 3. Pos 3. Anda mendapat rintangan yang harus dilalui, yaitu jaring laba-laba
Tidak ada jalan alternative tetap harus kesana (sekalipun banyak Jalan),adanya pelanggaran semua yang sudah masuk harus kembali.
-
1. Pos 1. Disekitar anda, ada sebuah Tong kosong, tolong di isi air sampai penuh(dalam waktu singkat), jaga kekompakan kelompok.
Setelah dinyatakan penuh lanjutkan perjalanan anda.

2. Pos 2. Tutup mata semua peserta dengan blindfould, kecuali satu orang yang akan menuntun peserta sampai pos berikutnya, sampai ada perintah buka.

3. Pos 3. Anda mendapat rintangan yang harus dilalui, yaitu jaring laba-laba Tidak ada jalan alternative tetap harus kesana (sekalipun banyak Jalan),adanya pelanggaran semua yang sudah masuk harus kembali.

1. Pos 1. Disekitar anda, ada sebuah Tong kosong, tolong di isi air sampai penuh (dalam waktu singkat), jaga kekompakan kelompok. Setelah dinyatakan penuh lanjutkan perjalanan anda.

2. Pos 2. Tutup mata semua peserta dengan blindfould, kecuali satu orang yang akan menuntun peserta sampai pos berikutnya, sampai ada perintah buka.

3. Pos 3. Anda mendapat rintangan yang harus dilalui, yaitu jaring laba-laba Tidak ada jalan alternative tetap harus kesana (sekalipun banyak Jalan),adanya pelanggaran semua yang sudah masuk harus kembali.