

## PROGRAM PELATIHAN PENJAS ADAPTIF

*H.M. Umar Djani Mantasuta*

1. Tutup Mata I :  
(Tanpa Pengarah)
  - a. Peserta dibagi menjadi 4 kelompok PA/PI
  - b. Satu kelompok 10 orang
  - c. Satu kelompok pertama tutup mata, diawasi oleh satu awas.
  - d. Masing-masing mengawasi satu orang
  - e. Mengawasi dari kejauhan dan tidak mengeluarkan suara dan tidak boleh memberi instruksi apapun.
  - f. Bila akan terjadi bahaya pengawas segera mendekat dan dan menyuruh berhenti.
  - g. Tutup kepala dibuka dan tetap ditempat.
  - h. Pengawas mencatat arah yang ditutup kepala(kiri/kanan/lurus, dll).
2. Tutup Mata II :  
(Dg Pengarah)
  - a. Setelah kelompok lain melakukan yang sama seperti pada bagian 1.
  - b. Satu kelompok pertama bergerak menuju suata (sebagai pengarah).
  - c. Kelompok pengawas mencatat arah pejalan kaki yang ditutup mata.

### B Kertas Koran

- membuat bola
- melempar bola
- melempar bola pada sasaran Koran yang dibentangkan

1. Masing-masing peserta mengambil Koran bekas
2. Kertas diremas-remas sampai membentuk bola

### .C. Melempar Bola

1. Masing-masing pelemper bola
2. Mengambil bola yang dilempat sambil menghitung jauh lemparan dengan langkah
3. Mencatat (jumlah langkah yang di tempuh)
4. Masing-masing melakukan 2 kali percobaan

## D. Pengolahan Tubuh

### 1. Keterampilan Lokomotor

a. Keterampilan-keterampilan lokomotor merupakan gerakan-gerakan yang menggerakkan tubuh dari dari tempat ke tempat lain.

- Jalan
- Lompat
- Langkah
- Hop
- Lari
- Rangkak
- Luncur
- Guling
- Skip
- Congklang
- Tukik

Beberapa aspek yang dapat dipilih :

- Penggunaan kaki dengan berbagai cara (bergantian, bersamaan, satu-dua, dua-satu, hanya satu).
- Penggunaan bagian badan yang lain di atas lantai (bergulung, terjun, luncur)
- Penggunaan ruang yang berbeda (rendah diatas lantai, di udara)
- Penggunaan panjang langkah yang berbeda
- Penggunaan jalan yang berbeda
- Penggunaan kecepatan yang berbeda
- Penggunaan tingkat kekuatan yang berbeda
- Penggunaan kerjasama dan kompetisi

### 2. Keterampilan Non-Lokomotor

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

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

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 yan
- Penggunaan kerjasama dan kompetisi

### 3. Keterampilan Manipulatif

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

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

#### D. Permainan Bola Tenis

- a. Berikan bola (biarkan apa yang dilakukan)
- b. Buat permainan dengan bola
- c. Lempar
- d. Tangkap dll

- F. Atletik
- G. Renang
- H. Out Bond