

Kode Mapel : 804GF000



MODUL GURU PEMBELAJAR SLB TUNADAKSA KELOMPOK KOMPETENSI D

PEDAGOGIK:

Perencanaan Pembelajaran

PROFESIONAL:

Pengembangan Gerak Bagi Peserta Didik

Penulis

Drs. Komar Hidayat, M.Pd; 081394202473; ko2marhi@yahoo.com

Penelaah

Dr.Yuyus Suherman, M.Si; 081321490939; yuyus@upi.edu

Ilustrator

Adhi Arsandi, SI.Kom; 0815633751; _adhi_arsandi@gmail

Cetakan Pertama, 2016

Copyright© 2016

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan
Bidang Taman Kanak-kanak & Pendidikan Luar Biasa, Direktorat Jenderal Guru
dan Tenaga Kependidikan

Hak cipta dilindungi Undang-undang
Dilarang mengcopy sebagian atau keseluruhan isi buku ini untuk kepentingan
komersial tanpa izin tertulis dari Kementerian Pendidikan Kebudayaan.





KATA SAMBUTAN

Peran Guru Profesional dalam proses pembelajaran sangat penting sebagai kunci keberhasilan belajar siswa. Guru profesional adalah guru yang kompeten membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas. Hal tersebut menjadikan guru sebagai komponen yang menjadi fokus perhatian pemerintah pusat maupun pemerintah daerah dalam peningkatan mutu pendidikan terutama menyangkut kompetensi guru.

Pengembangan profesionalitas guru melalui program Guru Pembelajar merupakan upaya peningkatan kompetensi untuk semua guru. Sejalan dengan hal tersebut, pemetaan kompetensi guru telah dilakukan melalui uji kompetensi guru (UKG) untuk kompetensi pedagogik dan profesional pada akhir tahun 2015. Hasil UKG menunjukkan peta kekuatan dan kelemahan kompetensi guru dalam penguasaan pengetahuan. Peta kompetensi guru tersebut dikelompokkan menjadi 10 (sepuluh) kelompok kompetensi. Tindak lanjut pelaksanaan UKG diwujudkan dalam bentuk pelatihan guru paska UKG melalui program Guru Pembelajar. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai agen perubahan dan sumber belajar utama bagi peserta didik. Program Guru Pembelajar dilaksanakan melalui pola tatap muka, daring (online), dan campuran (blended) tatap muka dengan online.

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK), Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Kelautan Perikanan Teknologi Informasi dan Komunikasi (LP3TK KPTK), dan Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Kepala Sekolah (LP2KS) merupakan Unit Pelaksana Teknis di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan yang bertanggung jawab dalam mengembangkan perangkat dan melaksanakan peningkatan kompetensi guru sesuai bidangnya. Adapun perangkat pembelajaran yang dikembangkan tersebut adalah modul untuk program Guru Pembelajar tatap muka dan Guru Pembelajar daring untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi. Dengan modul ini diharapkan program Guru Pembelajar memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program Guru Pembelajar ini untuk mewujudkan Guru Mulia Karena Karya.

Jakarta, Februari 2016

Direktur Jenderal
Guru dan Tenaga Kependidikan



Sumarna Surapranata, Ph.D
NIP. 195908011985032001



KATA PENGANTAR

Kebijakan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dalam meningkatkan kompetensi guru secara berkelanjutan, diawali dengan pelaksanaan Uji Kompetensi Guru dan ditindaklanjuti dengan Program Guru Pembelajar. Untuk memenuhi kebutuhan bahan ajar kegiatan tersebut, Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Taman Kanak-Kanak dan Pendidikan Luar Biasa (PPPPTK TK dan PLB), telah mengembangkan Modul Guru Pembelajar Bidang Pendidikan Luar Biasa yang merujuk pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 32 Tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru Pendidikan Khusus.

Kedalaman materi dan pemetaan kompetensi dalam modul ini disusun menjadi sepuluh kelompok kompetensi. Setiap modul meliputi pengembangan materi kompetensi pedagogik dan profesional bagi guru Sekolah Luar Biasa. Modul dikembangkan menjadi 5 ketunaan, yaitu tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa dan autis. Setiap modul meliputi pengembangan materi kompetensi pedagogik dan profesional. Subtansi modul ini diharapkan dapat memberikan referensi, motivasi, dan inspirasi bagi peserta dalam mengeksplorasi dan mendalami kompetensi pedagogik dan profesional guru Sekolah Luar Biasa.

Kami berharap modul yang disusun ini dapat menjadi bahan rujukan utama dalam pelaksanaan Guru Pembelajar Bidang Pendidikan Luar Biasa. Untuk pengayaan materi, peserta disarankan untuk menggunakan referensi lain yang relevan. Kami mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan aktif dalam penyusunan modul ini.



Bandung, Februari 2016

Kepala,

Drs. Sam Yhon, M.M.

NIP. 195812061980031003





DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	1
C. Peta Kompetensi	2
D. Ruang Lingkup	2
E. Cara Penggunaan Modul	3
KOMPETENSI PEDAGOGIK:	5
PERENCANAAN PEMBELAJARAN	5
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1 KONSEP DASAR PENGEMBANGAN GERAK	7
A. Tujuan	7
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	7
C. Uraian Materi	7
D. Aktivitas Pembelajaran	23
E. Latihan/Kasus/Tugas	24
F. Rangkuman	25
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	28
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	29
PRINSIP, TEKNIK DAN PROSEDUR PEMBELAJARAN PENGEMBANGAN GERAK BAGI PESERTA DIDIK TUNADAKSA	29
A. Tujuan	29
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	29
C. Uraian Materi	29
D. Aktivitas Pembelajaran	33
E. Latihan/Kasus/Tugas	34

F. Rangkuman	35
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	37
KEGIATAN PEMBELAJARAN 3.....	39
PERENCANAAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN BAGI PESERTA DIDIK TUNADAKSA	39
A. Tujuan	39
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	39
C. Uraian Materi	39
D. Aktivitas Pembelajaran	67
E. Latihan/Kasus/Tugas	67
F. Rangkuman	69
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	70
KOMPETENSI PROFESIONAL:	71
PENGEMBANGAN GERAK BAGI PESERTA DIDIK TUNADAKSA	71
KEGIATAN PEMBELAJARAN 4.....	73
MATERI PENGEMBANGAN DIRI DAN GERAK BAGI PESERTA DIDIK TUNADAKSA	73
A. Tujuan	73
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	73
C. Uraian Materi	73
D. Aktivitas Pembelajaran	144
E. Rangkuman	145
F. Latihan/Kasus/Tugas	145
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	147
KUNCI JAWABAN	148
EVALUASI	149
PENUTUP	150
DAFTAR PUSTAKA	151
GLOSARIUM.....	152

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Proses terjadinya gerak manusia	10
Gambar 4. 1 Proses mencuci tangan dengan kran air	78
Gambar 4. 2 Proses mencuci tangan dengan ember	79
Gambar 4. 3 Proses berkumur, menggosok gigi, dan mencuci muka	80
Gambar 4. 4 Buang air besar dan buang air kecil	81
Gambar 4. 5 Fasilitas Umum.....	96
Gambar 4. 6 Latihan ketahanan otot leher pada posisi berdiri.....	104
Gambar 4. 7 Memutar bahu ke depan dan ke belakang	111
Gambar 4. 8 Gambar Punggung pada posisi tegak dan bungkuk	112
Gambar 4. 9 pinggang dengan posisi miring ke kiri dan ke kanan	113
Gambar 4. 10 Gerakan merangkak dalam terowongan	122
Gambar 4. 11 Peserta didik mewarnai gambar	125
Gambar 4. 12 Gerakan menyusun benda dari besar dan kecil	129
Gambar 4. 13 Menyusun benda dari yang tinggi ke rendah.....	130
Gambar 4. 14 Peserta didik membongkar dan memasang Puzzle	131
Gambar 4. 15 Peserta didik berjalan pada bingkai besi	139
Gambar 4. 16 Memakai sepatu rehabilitasi dan walker.....	143

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tema-Tema di Sekolah Dasar Luar Biasa Kelas I dan IV	46
---	----



PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Modul ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada para guru SLB Tunadaksa, khususnya guru peserta diklat PPPPTK TK dan PLB dalam memulai atau mendalami kegiatan profesional guru. Modul ini didesain tidak hanya digunakan dalam proses pelatihan tatap muka, akan tetapi juga digunakan sebagai bahan belajar mandiri bagi para peserta.

Modul Diklat Guru Pembelajar Kelompok Kompetensi D Guru SLB Tunadaksa ini merupakan salah satu dari sepuluh modul yang disajikan pada Diklat Guru Pembelajar untuk guru SLB Tunadaksa. Dalam konteks penulisan modul ini. Fokus kajian modul mencakup prinsip modifikasi, program pembelajaran individu, perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran, penggunaan media dan sumber pembelajaran serta pengembangan diri dan gerak bagi peserta didik tunadaksa.

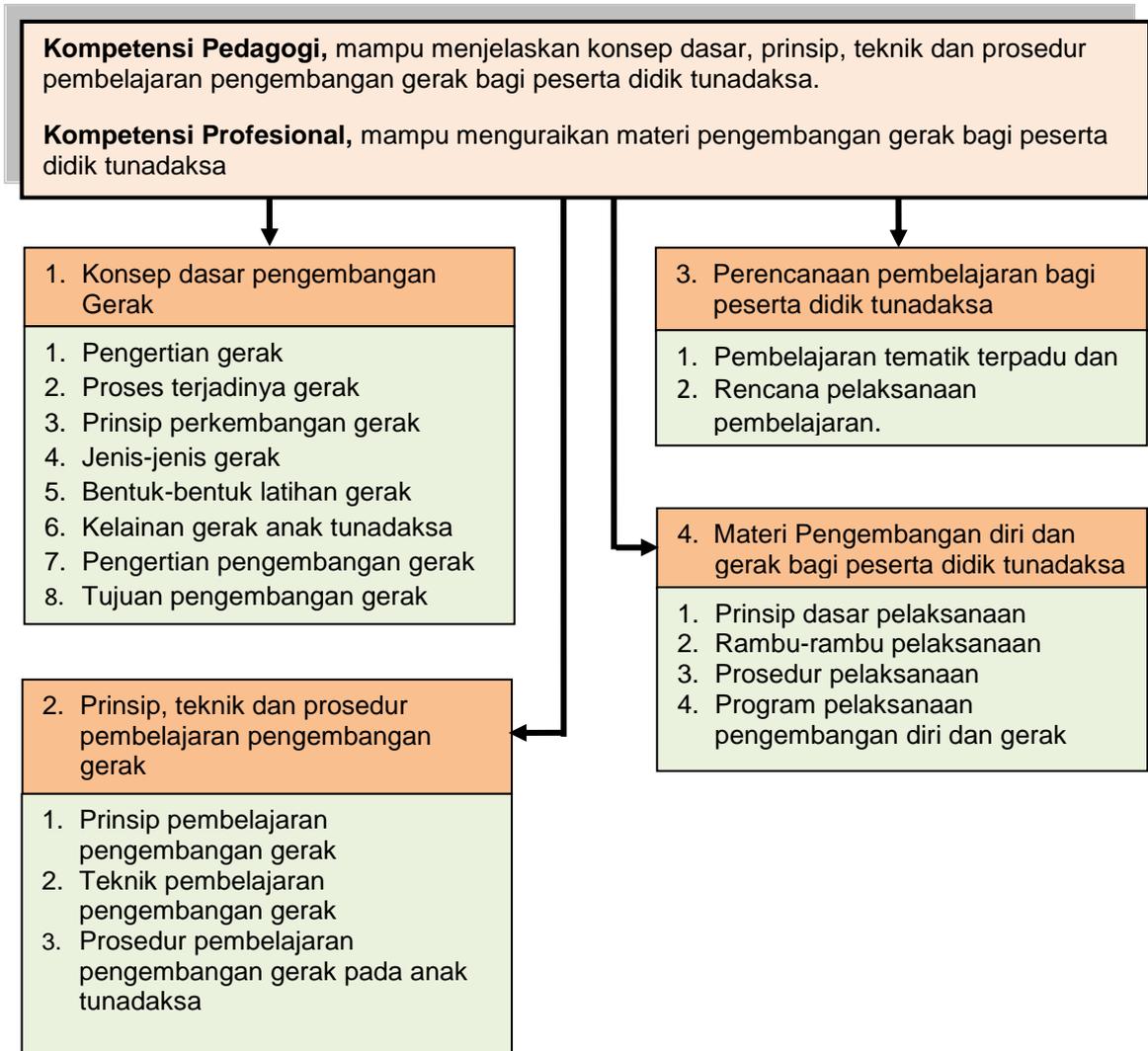
Pada masing-masing materi pokok, akan disajikan tentang tujuan, indikator pencapaian kompetensi, uraian materi, aktivitas pembelajaran, latihan/kasus/tugas, rangkuman, umpan balik dan tindak lanjut. Pembahasan secara lebih spesifik akan disajikan pada diklat Guru Pembelajar.

B. Tujuan

Setelah selesai mempelajari modul ini Anda dapat memahami prinsip modifikasi pembelajaran serta mampu mengembangkan materi pengembangan diri dan gerak. Adapun secara khusus diharapkan Anda dapat :

1. Menguraikan konsep dasar pengembangan gerak
2. Menguraikan prinsip, teknik dan prosedur pengembangan gerak
3. Merumuskan penyusunan RPP bagi peserta didik tunadaksa;
4. Menguraikan materi pengembangan diri dan gerak bagi peserta didik tunadaksa

C. Peta Kompetensi



D. Ruang Lingkup

Modul Guru Pembelajar SLB Tunadaksa kelompok kompetensi D ini terdiri dari: Kegiatan pembelajaran 1. Konsep dasar pengembangan gerak, menguraikan tentang pengertian gerak, proses terjadinya gerak, prinsip perkembangan gerak, jenis-jenis gerak, bentuk-bentuk latihan gerak, kelainan gerak anak tunadaksa, pengertian pengembangan gerak dan tujuan pengembangan gerak. Kegiatan pembelajaran 2. Prinsip, teknik dan prosedur pembelajaran pengembangan gerak bagi peserta didik tunadaksa, menguraikan tentang prinsip pembelajaran pengembangan gerak, teknik

pembelajaran pengembangan gerak pada anak tunadaksa, prosedur pembelajaran pengembangan gerak pada anak tunadaksa. Kegiatan pembelajaran 3. Perencanaan pembelajaran bagi bagi peserta didik tunadaksa, menguraikan tentang pembelajaran tematik terpadu dan rencana pelaksanaan pembelajaran. Kegiatan pembelajaran 4. Materi pembelajaran pengembangan diri dan gerak gerak bagi peserta didik tunadaksa, menguraikan tentang Prinsip dasar pelaksanaan, Rambu-rambu pelaksanaan, Prosedur pelaksanaan, Program pelaksanaan pengembangan diri dan gerak.

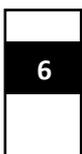
E. Cara Penggunaan Modul

Untuk mengoptimalkan pemanfaatan modul ini sebagai bahan pelatihan, beberapa langkah berikut ini perlu menjadi perhatian para peserta pelatihan.

1. Lakukan pengecekan terhadap kelengkapan modul ini, seperti kelengkapan halaman, kejelasan hasil cetakan, serta kondisi modul secara keseluruhan.
2. Bacalah petunjuk penggunaan modul serta bagian pendahuluan sebelum masuk pada pembahasan materi pokok.
3. Pelajarilah modul ini secara bertahap dimulai dari materi pokok 1 sampai tuntas, termasuk didalamnya latihan dan evaluasi sebelum melangkah ke materi pokok berikutnya.
4. Buatlah catatan-catatan kecil jika ditemukan hal-hal yang perlu pengkajian lebih lanjut atau disampaikan dalam sesi tatap muka.
5. Lakukanlah berbagai latihan sesuai dengan petunjuk yang disajikan pada masing-masing materi pokok. Demikian pula dengan kegiatan evaluasi dan tindak lanjutnya.
6. Disarankan tidak melihat kunci jawaban terlebih dahulu agar evaluasi yang dilakukan dapat mengukur tingkat penguasaan peserta terhadap materi yang disajikan.
7. Pelajarilah keseluruhan materi modul ini secara intensif. Modul ini dirancang sebagai bahan belajar mandiri panca uji kompetensi.



KOMPETENSI PEDAGOGIK: PERENCANAAN PEMBELAJARAN



KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

KONSEP DASAR PENGEMBANGAN GERAK

A. Tujuan

Setelah mengikuti pembelajaran ini peserta diklat diharapkan dapat menjelaskan konsep dasar pengembangan gerak bagi anak tunadaksa.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Setelah mempelajari materi pokok pembelajaran 1 tentang Konsep Dasar Pengembangan Gerak, Anda dapat:

1. Menjelaskan pengertian gerak
2. Menyebutkan proses terjadinya gerak
3. Menjelaskan prinsip perkembangan gerak
4. Mengidentifikasi jenis-jenis gerak
5. Menguraikan bentuk-bentuk keterampilan gerak
6. Mengidentifikasi kelainan gerak anak tunadaksa
7. Menjelaskan pengertian pengembangan gerak
8. Menjelaskan tujuan pengembangan gerak

C. Uraian Materi

Perkembangan anak tunadaksa adalah segala perubahan yang terjadi pada anak yang meliputi seluruh perubahan, baik perubahan fisik, perkembangan kognitif, emosi, maupun perkembangan psikososial yang terjadi dalam usia anak (*infancy toddlerhood* di usia 0 – 3 tahun, *early childhood* usia 3 – 6 tahun, dan *middle childhood* usia 6-11 tahun).

Masing-masing aspek tersebut memiliki tahapan-tahapan sendiri. Pada usia 1 bulan, misalnya pada aspek motorik kasarnya, anak sudah bisa menggerakkan tangan dan kakinya. Masa balita adalah masa emas (*golden age*) dalam rentang perkembangan seorang individu. Pada masa ini, anak mengalami tumbuh kembang yang luar biasa, baik dari segi fisik motorik, emosi, kognitif maupun psikososial.

Perkembangan anak berlangsung dalam proses yang holistik atau menyeluruh. Karena itu pemberian stimulasinya pun perlu berlangsung dalam kegiatan yang holistik. Demikian dalam kaitan dengan kecerdasan motorik anak, tentu saja dipengaruhi oleh aspek perkembangan yang lainnya, terutama dengan kaitan fisik dan intelektual anak.

Anak-anak tunadaksa mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari, seperti: berjalan, berlari, makan minum, mandi, berpakaian, dan sebagainya. Demikian pula di sekolah, mereka akan mengalami kesulitan dalam belajar yang menggunakan gerakan seperti: gerakan menulis, menggambar, berolah raga, dan lain sebagainya. Anak tunadaksa mengalami gangguan motorik yang dapat diakibatkan oleh berbagai sebab, antara lain yang sering ditemukan di sekolah adalah akibat penyakit Polio, *Cerebral Palsy*, *Muscle Dystrophy*, dan amputasi.

1. Pengertian Gerak

Setiap harinya, manusia termasuk anak tunadaksa menghabiskan waktu untuk bergerak, melalui berkomunikasi, makan, bermain, dan aktivitas jasmani atau berolahraga. Ada gerakan yang halus ada gerakan yang kasar dan ada gerakan yang lambat ada gerakan yang cepat. Pertanyaannya adalah, mengapa manusia bergerak? sepertinya aktivitas gerakan di atas mempunyai jawaban yang jelas, namun alasan gerakan tentunya akan beragam bagi setiap individu. Alasan seseorang bermain tennis misalnya, mereka akan memberikan jawaban: untuk bersenang-senang, untuk mempertahankan kebugaran atau sebagian orang akan menjawab tidak tahu, karena memang orang tidak selalu tahu mengapa bergerak.

Setiap manusia memiliki kebutuhan dasar untuk tumbuh dan menjadi dewasa. Kebutuhan itu tidak hanya terbatas pada bentuk fisik saja, namun ada juga intelektual, emosional, sosial dan spiritual. Kebutuhan juga tidak hanya terbatas pada usia muda saja, tetapi sampai menjadi dewasa dan tua. Segala yang dilakukan manusia menunjukkan usaha untuk memenuhi kebutuhan.

Kadang-kadang karena pengalaman yang tidak cukup, individu menyalah artikan kebutuhan dan perilaku yang mendukung pertumbuhan pada satu

dimensi dan menghambat dimensi lain. Misalnya orang yang selalu berusaha meningkatkan keterampilan olahraga dimasa mudanya akan tetapi melupakan pertumbuhan intelektual dan sosialnya. Dimasa depan kehidupannya, keterampilan pada bidang-bidang ini tidak akan memenuhi kebutuhannya. Adanya kebutuhan fisik, emosional, sosial, intelektual dan spiritual serta usaha manusia untuk memuaskannya adalah jawaban bagi pertanyaan diatas.

Dari uraian di atas dapatlah diartikan bahwa, Gerak adalah proses perpindahan dari satu tempat ke tempat lain untuk mencapai tujuan. Menurut Bergson (1981), gerak memerlukan waktu yang dinamis. Karena itu, gerak tidak terlepas dari tujuan yang hendak dicapai. Bergson adalah seorang ahli filsafat Perancis, yang pada jamannya telah mengemukakan sifat dinamis dari pada waktu. Menurutnya bahwa hidup merupakan suatu rangkaian yang mengalir dari satu peristiwa ke peristiwa berikutnya, yakni dari masa lampau ke masa sekarang dan dari masa sekarang bergulir menuju masa yang akan datang.

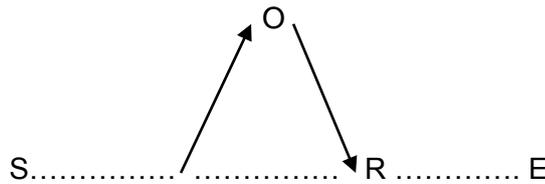
Perubahan-perubahan itu akan berjalan secara terus-menerus, begitu pula terhadap jalan pikiran manusia yang mengikuti perubahan dari suatu masa menuju ke masa yang lainnya sehingga secara berkesinambungan dapat menciptakan sesuatu yang baru. Boleh dikatakan bahwa pengertian tentang waktu ini mengandung pengertian terhadap arti koordinasi dan integrasi. Hal tersebut akan terlihat pada saat kita melakukan gerak, karena gerakan kita tidak akan terlepas dari gerak yang sudah pernah kita alami sebelumnya dan apa yang kita hadapi sekarang dan selanjutnya merupakan gerakan yang akan kita capai pada masa mendatang. Gerak tidak bersifat materil tetapi merupakan suatu bagan atau skema yang dapat dimengerti oleh akal budi kita. Gerak manusia adalah suatu proses yang melibatkan sebagian atau seluruh bagian tubuh dalam satu kesatuan yang menghasilkan suatu gerak statis di tempat dan dinamis berpindah tempat.

2. Proses Terjadinya Gerak

Proses terjadinya gerakan pada manusia dimulai dari adanya stimulus (S) yang diterima oleh reseptor (R) yang terdiri dari panca indera. Dibawa

oleh syaraf-syaraf sensorik menuju ke otak (O). Stimulus tersebut diolah di otak, kemudian memberikan balikan melalui syaraf motorik ke alat-alat gerak (efektor/E) seperti otot, tulang dan sendi. Sehingga manusia dapat bergerak.

Secara skematis proses terjadinya gerak manusia dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. 1 Proses terjadinya gerak manusia

Keterangan:

S = Stimulus/rangsangan

O = Otak

R = Receptor/panca indera

E = Efektor (alat-alat gerak)

3. Prinsip Perkembangan Gerak

Ada dua macam gerak manusia, yaitu gerak yang disadari dan gerakan yang tidak disadari atau gerak refleks. Gerak yang disadari prosesnya melalui otak. Sedangkan gerak yang tidak disadari prosesnya tidak melalui otak melainkan melalui sumsum tulang belakang. Dimulai dari adanya stimulus, diterima oleh reseptor, diteruskan ke sumsum tulang belakang, menuju ke reseptor terjadilah gerakan yang tidak disadari (gerak refleks). Adapun prinsip gerak pada manusia adalah:

- a. Dimulai dari bagian proksimal ke bagian distal
- b. Dimulai dari sikap fleksi menuju sikap ekstensi

Prinsip-prinsip perkembangan gerak dimulai dari bagian proksimal menuju ke bagian distal, misalnya kemampuan mengontrol gerakan kepala datang lebih dahulu dibandingkan dengan kemampuan mengontrol gerakan badan, kemampuan menggerakkan bahu lebih dahulu dibandingkan gerakan siku dan tangan. Dimulai dari sikap fleksi menuju sikap ekstensi. Misalnya bayi baru lahir pada posisi telungkup sendi-sendi

dalam keadaan fleksi, punggung melengkung. Umur tiga bulan, kepala mulai terangkat ke arah ekstensi, pada umur 6 bulan ekstensi telah sampai pada daerah tubuh.

4. Jenis-jenis Gerak

Ada dua macam gerak manusia, yaitu gerak yang disadari dan gerakan yang tidak disadari atau gerak refleks. Gerak yang disadari prosesnya melalui otak, sedangkan gerak yang tidak disadari prosesnya tidak melalui otak melainkan melalui sumsum tulang belakang. Dimulai dari adanya stimulus (rangsang): panas, dingin, lapar, silau, dan sebagainya, diterima oleh reseptor, diteruskan ke sumsum tulang belakang, menuju ke efektor, terjadilah gerakan yang tidak disadari (gerak refleks).

Gerak dasar tubuh dimulai dari gerakan telentang, miring, tengkurep, berguling, merayap, merangkak, duduk, berdiri, berjalan, dan berlari. Selain gerakan dasar, kita kenal gerak manipulative dan gerak non-manipulatif.

Gerakan manipulative adalah gerak yang memerlukan koordinasi dengan ruang dan benda di sekitarnya. Misalnya: gerakan melempar atau *throwing*, menangkap atau *catching* and *collecting*, menendang atau *kicking*, memukul atau *punting*, memantul-mantulkan atau *dribbling*, melambungkan atau *volleying*, memukul dengan raket, memukul dengan alat atau pemukul kayu.

Sedangkan gerakan non-manipulatif adalah gerakan yang dilakukan tanpa menggunakan alat dan dapat berpindah tempat. Contohnya: gerakan membelok atau *turning*, berputar atau *twisting*, mengguling atau *rolling*, mengatur keseimbangan tubuh atau *balancing*, perpindahan tempat atau *transferring weight*, melompat dan mendarat atau *jumping and landing*, meregangkan atau *stretching*, mengerut atau *curting*.

Jenis jenis gerakan menurut pergerakan sendi meliputi:

- a. Fleksi, yaitu memperkecil sudut diantara dua bagian rangka dalam bidang sagital
- b. Ekstensi, yaitu memperbesar sudut diantara dua bagian rangka dalam bidang sagital

- c. Adduksi, yaitu mendekatkan bagian rangka ke bidang tengah badan
- d. Abduksi, yaitu menjauhkan bagian rangka dari bidang tengah badan
- e. Rotasi, yaitu gerakan sekeliling sumbu panjang suatu bagian rangka (berputar pada porosnya)
- f. Sirkumduksi, yaitu gerak melingkar kombinasi dari semua gerak tersebut di atas.

Adapun jenis gerakan menurut jumlah otot yang bergerak pada garis besarnya terdiri dari dua, yaitu: Gerakan kasar (*Gross motor*), ialah gerakan yang dilakukan oleh banyak otot. Misalnya gerakan berjalan, berlari, meloncat, melompat. Gerakan halus (*Fine motor*), ialah gerakan yang dilakukan oleh sedikit otot. Misalnya gerakan menulis, menggambar, makan, minum.

5. Bentuk-bentuk Latihan Gerak

Ada empat kriteria untuk dapat menciptakan pola gerak yang benar, dimana guru dapat berpedoman pada pertanyaan-pertanyaan di bawah ini sebagai acuannya, yaitu:

- a. Dimanakah kita dapat melakukan gerak?

Hal tersebut berkisar pada masalah ruangan, yang perlu dipertimbangkan adalah:

- 1) Bergerak dalam ruangan tertentu atau ruangan bebas
- 2) Bergerak ke arah yang mana (yang searah atau berlawanan)
- 3) Tingkat ketinggian yang berlainan
- 4) Menurut luas dan bentuk ruang geraknya
- 5) Menurut pola yang berlainan

- b. Apa atau bagian manakah yang dapat kita gerakkan?

Ketika kita melakukan kegiatan hal yang harus diperhatikan adalah berkisar pada masalah tubuh, yaitu:

- 1) Menggerakkan seluruh anggota tubuh
- 2) Kombinasi gerak dari seluruh bagian tubuh

- c. Bagaimana kita dapat bergerak?

Hal ini berkisar pada tenaga, gravitasi, dan perpindahan berat tubuh, yang perlu dipertimbangkan adalah:

- 1) Bergerak dengan tenaga yang kuat (sepenuhnya) atau hanya dengan tenaga yang sedikit (ringan).
- 2) Bergerak dengan menggunakan gaya berat atau keseimbangan
- 3) Bergerak dengan perubahan atau perpindahan berat tubuh
- 4) Bergerak di udara

d. Bagaimanakah kita dapat bergerak lebih kuat?

Hal ini berkisar pada faktor kecepatan, irama, dan gaya yang dipergunakan untuk bergerak, yang perlu diperhatikan adalah:

- 1) Bergerak dengan kecepatan, irama dan, gaya yang bagaimana
- 2) Bergerak dengan irama
- 3) Bergerak dengan irama-lagu
- 4) Bergerak dengan gaya terikat dan bebas

Menciptakan rangkaian gerak (improvisasi) dari pergantian posisi ruangan, posisi anak, kesesuaian antara gerak dan iramanya, keseimbangan semua aspek tujuan gerak tersebut, harus memperhatikan hal-hal yang tidak boleh dilakukan (kontra indikasinya).

Dalam mengembangkan gerak tubuh diperlukan bentuk-bentuk latihan ke arah perbaikan kemampuan diri yang meliputi hal-hal sebagai berikut:

- 1) *Strength*: latihan penguatan otot, baik *gross motor* maupun *fine motor*. Manusia dapat bergerak karena ada sendi, otot dan syaraf. Otot sebagai salah satu komponen alat gerak apabila tidak berfungsi maka akan berpengaruh terhadap fungsi organ gerak yang lainnya (sendi dan syaraf) yaitu dalam bentuk gerak yang tidak normal. Kekuatan otot sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan gerak anak.

Salah satu problem besar yang dialami anak gangguan motorik adalah adanya otot yang kurang/tidak kuat (lemah, *fleksid*, *hipotonus*), sehingga organ geraknya tidak berfungsi. Seperti yang dialami oleh anak *poliomyelitis*, MDP, *monoplegia*, *triplegia*, *quadriplegia*, *paraplegia*, *hemiplegia*, dsb.

Bagi anak tertentu, otot yang lemah dapat karena faktor *hipotonus* (gangguan terletak di *traktus pyramidal*). Dimana kekuatan dan ketegangan otot mengalami penurunan selama otot berkontraksi ataupun ketika disuruh melakukan gerak aktif. Kelumpuhan otot dapat terjadi pada organ gerak atas maupun organ gerak bawah. Kelumpuhan juga dapat terjadi hanya pada satu organ gerak atau lebih dari satu organ gerak.

Tujuan penguatan otot umumnya untuk menguatkan, menjaga, menyegarkan kerja otot baik dengan ataupun tanpa alat bantu. Alat Bantu yang mungkin dibutuhkan bermacam-macam, seperti alat penonggak (kruk), *walking paralel bar*, *stair case*, *walker*, kursi roda, *stand in table*, *wall bar*, *pulley weight*, alat-alat berbentuk silinder, kursi duduk, *crawler*, *tripot*, *belt*, *leg skate*, *bicycle exerciser*, dan lain-lain.

Materi pembelajaran pengembangan gerak untuk penguatan otot disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing anak. Program untuk penguatan otot dapat dilakukan terpadu dengan mata pelajaran yang ada di sekolah dan dapat juga diberikan secara mandiri dalam pelajaran pengembangan gerak.

Latihan penguatan otot ini dapat dilakukan dengan cara:

- a) Peningkatan pada otot-otot yang diperlukan dan mengendurkan otot-otot yang tidak diperlukan.
 - b) Meningkatkan ukuran otot yang diperlukan dan menurunkan bentuk otot yang tidak berguna.
 - c) Latihan isotonik, termasuk didalamnya kontraksi otot dan gabungan gerak sendi tertentu.
 - d) Latihan isometrik, meliputi kontraksi otot tetapi tanpa latihan persendian.
- 2) *Flexibility* adalah kelenturan tubuh, pengembangan kelenturan tubuh meliputi:

- a) Latihan kelenturan yang dilakukan terhadap otot-otot yang diperlukan dan pengurangan latihan pada otot yang sudah cukup lentur atau yang dianggap tidak diperlukan.
 - b) Latihan yang bersifat *stretching* akan lebih efektif bila dilakukan secara perlahan-lahan dan diiringi dengan penambahan latihan keseimbangan.
- 3) *Relaxation*: pengenduran terhadap otot-otot tertentu.

Gerak tidak normal karena faktor kelainan otot juga dapat dalam bentuk otot yang terlalu tegang (*spastic=menegang*). Biasanya ini karena *hipertonus* sebagai akibat dari kelainan yang ada di *traktuspyramidal* di *cerebrum*. Bila tonus otot bertambah berlebihan (*hipertonus*) akan menyebabkan kekuatan gerak sendi bertambah. Kejadian ini juga tidak menguntungkan anak karena gerak sendinya tidak normal.

Cirinya: gerakan sendi melipat secara cepat dan pada waktu diluruskan secara cepat juga ada tahanan. Bahkan apabila seluruh otot di sekitar sendi mengalami *hipertonus* maka sendi tidak dapat digerakkan sama sekali, baik gerak aktif maupun gerak pasif.

Otot-otot yang spastik perlu dilatih untuk menurunkan spastisitasnya, dilemaskan kekakuannya kemudian dikembangkan kekuatannya, daya tahan dan koordinasi gerakannya. Dengan spastisitas yang menurun dimungkinkan dapat mengontrol pengaturan pola gerak tubuh dan dapat mengurangi masalah deformitas sendi.

Teknik latihan relaksasi antara lain dengan cara:

- a) *Imagery* (berandai-andai)

Teknik *imagery* dapat dilakukan dengan posisi yang enak, kemudian membayangkan tentang diri kita pada sesuatu obyek, misalnya: sedang mengapung di awan yang tinggi secara bebas atau mandi dengan air hangat diiringi musik yang lembut.

- b) *Tension-recognition* (mengenali atau memahami ketegangan diri).

Sedangkan teknik *tension-recognition* dapat dilakukan dengan relaksasi tertentu selama 5 menit, mata terpejam, gerakan secara perlahan-lahan dan tenang pada anggota tubuh tertentu, ketika gerakan mencapai titik puncak kegiatan otot tertentu, kemudian secara perlahan dan cermat melakukan gerakan yang berlawanan arah kembali ke sikap semula, saat awal peningkatan terhadap pengencangan otot tertentu hendaknya berhenti untuk beberapa saat kemudian kendurkan latihan ini dengan berjalan sekitar 10 hingga 15 menit.

- c) *Endurance*: daya tahan tubuh

Peningkatan daya tahan tubuh dapat terjadi jika sesuatu gerak dilakukan secara berulang kali dengan pengulangan secara kontinyu yang meningkat. Contoh latihannya: jogging, berjalan, berenang, latihan di lapangan tertentu, skipping dengan tali, dan bersepeda.

6. Kelainan Gerak Anak Tunadaksa

Kelainan alat gerak adalah kelainan komponen alat gerak yang terdiri dari otot, tulang, syaraf, serta pembuluh darah dan kelainan pola gerak akibat kelainan dari komponen tersebut yang dapat terjadi secara bawaan dan akibat sakit atau trauma ruda paksa. Contohnya:

- a. Kelainan alat gerak akibat penyakit Polio, otot menjadi layuh dan kecil. Akibatnya jalan menjadi timpang, atau jalannya diseret karena tidak dapat melangkah untuk mengangkat kakinya.
- b. Kelainan alat gerak akibat *Cerebral Palsy*, otot mula-mula lembek selanjutnya berkembang menjadi tegang (spastik). Akibatnya jalan menggantung (*Scissor gait*), dan telapak kakinya jinjit.
- c. Kelainan alat gerak akibat tindakan operasi amputasi, fungsi kaki menjadi terhambat untuk melakukan mobilisasi jalan.
- d. Kelainan alat gerak bawaan sudah ada sejak lahir. Misalnya, tidak punya tangan, akibatnya fungsi tangan menjadi terhambat untuk melakukan kegiatan hidup sehari-hari.

7. Pengertian Pengembangan Gerak

Pengembangan gerak merupakan suatu upaya pendidikan dalam bentuk kegiatan dan latihan dalam mengembangkan pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap bagi anak tunadaksa, untuk membina gerakannya dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari.

Yang dimaksud pengembangan gerak adalah segala usaha yang berupa latihan yang bertujuan untuk mengubah, memperbaiki dan membentuk pola gerak yang mendekati pola gerak wajar. Pengembangan gerak merupakan perpaduan dari beberapa macam terapi yang tidak dapat dipisah-pisahkan. Latihan pengembangan gerak dalam pelaksanaannya membutuhkan suasana, sikap, lingkungan dan program yang harus disesuaikan dengan sifat gangguan dan disesuaikan dengan kesulitan umum dan kesulitan khusus masing-masing anak. Suasana yang dibutuhkan adalah suasana yang tenang, hening, segar, ceria dan jauh dari kebisingan. Sedang sikap yang dibutuhkan adalah sikap pelatih/guru yang dapat menerima kondisi kecacatannya, sikap kasih sayang, menghargai kemampuan anak, dan mengendalikan kegelisahan anak.

Pengembangan gerak berasal dari kata bina dan gerak, yang berarti segala usaha yang berupa latihan yang bertujuan mengubah, memperbaiki dan membentuk pola gerak yang mendekati wajar. Bina gerak merupakan suatu upaya pendidikan dalam bentuk kegiatan, pengembangan dan latihan dalam mengembangkan pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap bagi anak yang mengalami gangguan motorik untuk membina gerakannya dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari.

Adapun pengertian lain dari pengembangan gerak adalah serangkaian kegiatan pembinaan dan latihan yang dilakukan oleh guru yang profesional dalam pendidikan khusus, secara terencana dan terprogram terhadap individu yang mengalami gangguan pada otot, sendi, dan atau tulang, sehingga individu tersebut mengalami gangguan dalam melakukan aktivitas mobilisasi.

Tujuan dari pengembangan gerak adalah agar anak mampu:

- a. menggerakkan ototnya dengan serasi, sehat dan kuat sehingga mampu melakukan gerakan sesuai dengan fungsinya.
- b. menyesuaikan diri dengan lingkungan dan mampu mengatasi kesulitan dalam kehidupan sehari-hari.

Pengertian gerak itu sendiri adalah proses perpindahan dari satu tempat ke tempat lain untuk mencapai tujuan. Menurut Bergson, 1981 (dalam casmini, 1995), gerak memerlukan waktu yang dinamis. Karena itu, gerak tidak terlepas dari tujuan yang hendak dicapai. Bergson adalah seorang ahli filsafat Perancis, yang pada zamannya telah mengemukakan sifat dinamis dari pada waktu. Menurutnya bahwa hidup merupakan suatu rangkaian yang mengalir dari satu peristiwa ke peristiwa berikutnya, yakni dari masa lampau ke masa sekarang dan dari masa sekarang bergulir menuju masa yang akan datang.

Stimulasi kinestetik atau gerak diberikan melalui rangsangan gerak tubuh yang kemudian akan direspon anak dengan gerakan tubuh pula. Stimulasi ini sangat bermanfaat terutama dalam menumbuh kembangkan potensi kecerdasan anak. Respon yang ditunjukkan oleh anak merupakan gerakan otot-otot tubuh sebagai akibat dari adanya perintah dari sel saraf pusat.

Hampir setiap respon gerakan melalui perintah otak. Kecuali gerak refleks tubuh yang merupakan gerakan spontan otot-otot tubuh tanpa adanya perintah dari otak. Itu sebabnya, bila rangsangan kinestetik diberikan kepada anak dengan melibatkan gerakan tubuh, sel-sel otaknya semakin banyak terstimulasi. Ini berarti, seluruh potensi kecerdasan yang dimiliki anak akan tumbuh dan berkembang.

Pada waktu anak dilahirkan hanya memiliki otak seberat 2,5% dari berat otak orang dewasa. Syaraf-syaraf yang ada di pusat susunan syaraf belum berkembang dan berfungsi sesuai perkembangannya. Sejalan dengan perkembangan fisik dan usia anak, syaraf-syaraf yang berfungsi mengontrol gerakan motorik mengalami proses *neurological maturation*.

Pada anak usia lima tahun syaraf-syaraf yang berfungsi mengontrol gerakan motorik sudah mencapai kematangannya dan menstimulasi berbagai kegiatan motorik yang dilakukan anak secara luas. Otot besar yang mengontrol gerakan motorik kasar seperti berjalan, berlari, melompat dan berlutut, berkembang lebih cepat apabila dibandingkan dengan otot halus yang mengontrol kegiatan motorik halus, diantaranya menggunakan jari-jari tangan untuk menyusun *puzzle*, memegang gunting atau memegang pensil. Pada waktu bersamaan persepsi *visual motoric* anak ikut berkembang dengan pesat, seperti mengisi gelas dengan air, menggambar, mewarnai dengan tidak keluar garis.

Di usia lima tahun anak telah memiliki kemampuan motorik yang bersifat kompleks yaitu kemampuan untuk mengkombinasikan gerakan motorik dengan seimbang, seperti berlari sambil melompat dan mengendarai sepeda. Ketika anak mampu melakukan suatu gerakan motorik, maka akan termotivasi untuk bergerak kepada motorik yang lebih luas lagi. Aktivitas fisiologis meningkat dengan tajam. Anak seakan-akan tidak mau berhenti melakukan aktivitas fisik, baik yang melibatkan motorik kasar maupun motorik halus.

Pada saat mencapai kematangan untuk terlibat secara aktif dalam aktivitas fisik yang ditandai dengan kesiapan dan motivasi yang tinggi dan seiring dengan hal tersebut, orang tua dan guru perlu memberikan berbagai kesempatan dan pengalaman yang dapat meningkatkan keterampilan motorik anak secara optimal. Peluang-peluang ini tidak saja berbentuk membiarkan anak melakukan kegiatan fisik akan tetapi perlu didukung dengan berbagai fasilitas yang berguna bagi pengembangan keterampilan motorik kasar dan motorik halus.

Perkembangan motorik beriringan dengan proses pertumbuhan secara genetis atau kematangan fisik anak, *Motor development comes about through the unfolding of a genetic plan or maturation* (Gesell, 1934 dalam Halahan, 1994). Anak usia lima bulan tentu saja tidak akan bisa langsung berjalan. Dengan kata lain, ada tahapan-tahapan umum tertentu yang berproses sesuai dengan kematangan fisik anak.

Teori yang menjelaskan secara detail tentang sistematika motorik anak adalah *Dynamic System Theory* yang dikembangkan Thelen & whitneyerr. Teori tersebut mengungkapkan bahwa untuk membangun kemampuan motorik anak harus mempersepsikan sesuatu di lingkungannya yang memotivasi mereka untuk melakukan sesuatu dan menggunakan persepsi mereka tersebut untuk bergerak. Kemampuan motorik merepresentasikan keinginan anak. Misalnya ketika anak melihat mainan dengan beraneka ragam, anak mempersepsikan dalam otaknya bahwa dia ingin memainkannya. Persepsi tersebut memotivasi anak untuk melakukan sesuatu, yaitu bergerak untuk mengambilnya. Akibat gerakan tersebut, anak berhasil mendapatkan apa yang ditujunya yaitu mengambil mainan yang menarik baginya.

“.....to develop motor skill, infants must perceive something in the environment that motivates them to act and use their perceptions to fine-tune their movement. Motor skills represent solutions to the infant's goal.”

Teori tersebut pun menjelaskan bahwa ketika bayi dimotivasi untuk melakukan sesuatu, mereka dapat menciptakan kemampuan gerak atau motorik yang baru, kemampuan baru tersebut merupakan hasil dari banyak faktor, yaitu perkembangan sistem syaraf, kemampuan fisik yang memungkinkannya untuk bergerak, keinginan anak yang memotivasinya untuk bergerak, dan lingkungan yang mendukung pemerolehan kemampuan motorik. Misalnya, anak akan mulai berjalan jika sistem syarafnya sudah matang, proporsi kaki cukup kuat menopang tubuhnya dan anak sendiri ingin berjalan untuk mengambil mainannya.

Selain berkaitan erat dengan fisik dan intelektual anak, kemampuan motorik pun berhubungan dengan aspek psikologis anak. Damon & Hart, 1982 (Petterson 1996) menyatakan bahwa kemampuan fisik berkaitan erat dengan *self-image* anak. Anak yang memiliki kemampuan fisik yang lebih baik di bidang olah raga akan menyebabkan dia dihargai teman-temannya. Hal tersebut juga seiring dengan hasil penelitian yang

dilakukan Ellerman, 1980 (Peterson, 1996) bahwa kemampuan motorik yang baik berhubungan erat dengan *self-esteem*.

Proses terjadinya gerakan pada manusia dimulai dari adanya stimulus (S) yang diterima oleh reseptor (R) yang terdiri dari panca indera. Dibawa oleh syaraf-syaraf sensorik menuju ke otak (O). Stimulus tersebut diolah di otak, lalu memberikan balikan melalui syaraf motorik ke alat-alat gerak (efektor/E) seperti otot, tulang, dan sendi. Sehingga manusia dapat bergerak.

8. Tujuan Pengembangan Gerak

Tujuan pengembangan gerak adalah untuk memberikan bekal dan kemampuan gerak yang dapat mengantarkan anak dapat mengadakan partisipasi, berkomunikasi dan bersosialisasi dengan lingkungannya secara lebih wajar. Pengembangan gerak bertujuan untuk:

a. Penguatan Otot

Tujuan penguatan otot umumnya untuk menguatkan, menjaga, menyegarkan kerja otot baik dengan ataupun tanpa alat bantu. Membina kekuatan otot yang lemah kadang membutuhkan alat bantu seperti alat penonggak (kruk), *walking paralel bar*, *stair case*, *walker*, kursi roda, *stand in table*, *wall bar*, *pulley weight*, alat-alat berbentuk silinder, kursi duduk, *crawler*, *tripot*, *belt*, *leg skate*, *bicycle exerciser*.

Aktivitas/program untuk penguatan otot dapat dilakukan terpadu dengan mata pelajaran yang ada di sekolah dan dapat juga diberikan secara mandiri dalam program fisioterapi.

Bentuk kegiatannya diantaranya:

- 1) Melatih dengan gerakan pasif
- 2) Melatih dengan gerakan aktif
- 3) Melatih gerakan reflek
- 4) Melatih anak memegang benda
- 5) Menyuruh anak mengangkat benda
- 6) Melakukan pemijatan/gosokan

7) Melakukan kegiatan mendorong, memutar, memukul, menahan.

b. Memperbaiki gerakan pada persendian

Gerakan seseorang sangat dipengaruhi oleh berfungsi tidaknya persendian tertentu yang terkait dengan organ gerak. Bagi anak tunadaksa biasanya yang mengalami permasalahan/gangguan adalah persendian pada sendi bahu, sendi siku, sendi pergelangan tangan, sendi jari tangan, sendi pinggul, sendi lutut, sendi pergelangan kaki, dan sendi jari kaki.

Beberapa kemungkinan kemampuan gerak sendi adalah gerakan fleksi (menekuk/membengkok/melengkung), ekstensi (gerakan meluruskan, abduksi (menjauhi sumbu panjang), aduksi (gerakan mendekati sumbu memanjang), rotasi (putaran), sirkumduksi (gerakan yang memutar), pronasi (gerakan memutar lengan bawah ke dalam/panco), supinasi (pemutaran lengan bawah ke luar), apotemen (mendekat).

Gangguan gerak persendian pada anak dapat tunggal dapat pula ganda. Cara melakukan asesmen dapat dilakukan dengan cara tes dan observasi. Persendian mana yang mengalami gangguan maka sebelumnya harus dilakukan asesmen/observasi pada persendian yang bersangkutan. Caranya dengan diminta untuk melakukan gerakan persendian tertentu sesuai dengan kemungkinan gerak sendi pada persendian yang bersangkutan. Misalnya sendi siku, sendi ini (bila normal) memiliki kemungkinan empat macam gerakan, yaitu gerak abduksi, fleksi, ekstensi, rotasi dan sirkunduksi.

c. Memperbaiki koordinasi gerak tubuh

Biasanya gerak seseorang akan dikendalikan oleh syaraf perintah yang berpusat di otak. Apabila media perantara antara otak dengan organ gerak tidak berfungsi maka tidak ada keseimbangan antara maksud/perintah dengan gerakan yang dilakukan. Kondisi demikian banyak dialami anak *cerebral palsy*.

Agar gerakan anak dapat tepat menuju sasaran dan sesuai dengan isi perintah, maka mereka perlu latihan kegiatan-kegiatan yang berfungsi untuk melemaskan otot dan sendi serta koordinasi antara indera dengan organ gerak.

Koordinasi gerak antara mata dengan tangan dapat dilakukan lewat permainan seperti meraih, meraup, memukul, melempar, memegang, menyusun, mengatur, memilah, mengelompokkan benda-benda tertentu.

Kegiatan permainan yang cocok untuk melatih koordinasi mata dengan tangan seperti menyusun *puzzle*, memisahkan benda-benda menurut ukuran, warna, bentuk, permainan karambol, lempar bola, bola volly, menjiplak, mencetak, memulas, membentuk, mencoreng-coreng, menulis, menggambar, menggunting, membuka dan menutup pintu.

Koordinasi gerak antara mata dengan kaki dapat dilakukan lewat permainan seperti menyentuh benda dengan kaki, melangkahkkan kaki ke kotak-kota warna, menendang bola kecil, menendang bola besar, meloncat, berjalan dengan berbagai rintangan.

Koordinasi gerak antara mata, dengan tangan dan kaki dapat dilakukan lewat permainan yang memfungsikan mata, tangan dan kaki, seperti bermain bola voli, menangkap bola, berjalan membawa kelereng di atas sendok.

Melalui kegiatan permainan yang bervariasi dan menarik anak dalam melakukan latihan maka diharapkan koordinasi gerak anak yang terganggu secara bertahap dapat diperbaiki, sehingga pada akhirnya anak menjadi terbiasa melakukan gerakan yang sesuai dan tepat sasaran.

D. Aktivitas Pembelajaran

Setelah memperoleh penjelasan secara garis besar yang terkait dengan mata diklat konsep dasar pengembangan gerak, Anda diminta untuk mengikuti langkah-langkah kegiatan pembelajaran.

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran yang dilakukan dalam mempelajari mata diklat ini, mencakup aktivitas individual dan kelompok.

1. Aktivitas Individual meliputi:
 - a) Mengamati dan curah pendapat terhadap topik yang sedang dibahas.
 - b) mengerjakan latihan/tugas, menyelesaikan masalah/kasus
 - c) menyimpulkan mata diklat
 - d) melakukan refleksi.
2. Aktivitas kelompok meliputi:
 - a) mendiskusikan materi pelatihan
 - b) bertukar pengalaman (*sharing*) dalam melakukan latihan menyelesaikan masalah/kasus/*window shopping*.
 - c) Mempresentasikan dan membuat rangkuman.

E. Latihan/Kasus/Tugas

Untuk memperdalam pemahaman anda terhadap kegiatan pembelajaran 1, kerjakan latihan dibawah ini:

Pilihlah salah satu pernyataan A, B, C, atau D yang dianggap paling benar.

1. Pengertian yang tepat dari pengembangan gerak, yaitu...
 - A. suatu upaya pendidikan dalam bentuk kegiatan, latihan dalam mengembangkan pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap bagi anak yang mengalami gangguan motorik untuk membina gerakannya dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari.
 - B. suatu upaya kesehatan dalam bentuk kegiatan, latihan dalam mengembangkan pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap bagi anak yang mengalami gangguan motorik untuk membina gerakannya dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari.
 - C. suatu upaya medis dalam bentuk kegiatan, latihan dalam mengembangkan pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap bagi anak yang mengalami gangguan motorik untuk membina gerakannya dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari.

- D. suatu upaya medis dan kesehatan dalam bentuk kegiatan, latihan dalam mengembangkan pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap bagi anak yang mengalami gangguan motorik untuk membina gerakannya dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari.
2. Di bawah ini merupakan tujuan dari pengembangan gerak, kecuali...
- Menggerakkan ototnya dengan serasi
 - Menyesuaikan diri dengan lingkungan
 - Mampu mengatasi kesulitan dalam kehidupan sehari-hari
 - Mampu bergerak dengan sempurna selayaknya anak normal
3. Di bawah ini merupakan gerak dasar tubuh manusia, yaitu...
- Telentang, miring, berlari, meloncat
 - Duduk, berdiri, berlari, meloncat
 - Duduk, berdiri, berjalan, berlari
 - Tengkurap, berguling, merangkak, menangkap
4. Pernyataan yang tepat mengenai gerakan manipulatif, yaitu....
- gerak yang memerlukan koordinasi dengan ruang tetapi tidak memerlukan benda di sekitarnya
 - gerak yang memerlukan koordinasi dengan ruang dan benda di sekitarnya
 - gerakan yang dilakukan tanpa menggunakan alat dan dapat berpindah tempat
 - gerakan yang dilakukan tanpa menggunakan alat
5. Teknik latihan relaksasi dapat dilakukan dengan cara...
- Imagery dan tension-recognition*
 - Imagery dan endurance*
 - tension-recognition dan endurance*
 - tension-recognition, endurance, dan imagery*

F. Rangkuman

Gerak adalah proses perpindahan dari satu tempat ke tempat lain untuk mencapai tujuan. Menurut Bergson (1981), gerak memerlukan waktu yang dinamis. Karena itu, gerak tidak terlepas dari tujuan yang hendak dicapai.

Proses terjadinya gerakan pada manusia dimulai dari adanya stimulus (S) yang diterima oleh reseptor (R) yang terdiri dari panca indera. Dibawa oleh syaraf-syaraf sensorik menuju ke otak (O). Stimulus tersebut diolah di otak, kemudian memberikan balikan melalui syaraf motorik ke alat-alat gerak (efektor/E) seperti otot, tulang dan sendi. Sehingga manusia dapat bergerak.

Ada dua macam gerak manusia, yaitu gerak yang disadari dan gerakan yang tidak disadari atau gerak refleks. Gerak yang disadari prosesnya melalui otak. Sedangkan gerak yang tidak disadari prosesnya tidak melalui otak melainkan melalui sumsum tulang belakang. Dimulai dari adanya stimulus, diterima oleh reseptor, diteruskan ke sumsum tulang belakang, menuju ke reseptor terjadilah gerakan yang tidak disadari (gerak refleks). Adapun prinsip gerak pada manusia adalah:

1. Dimulai dari bagian proksimal ke bagian distal
2. Dimulai dari sikap fleksi menuju sikap ekstensi
3. Jenis-jenis gerak

Gerak dasar tubuh dimulai dari gerakan telentang, miring, tengkurap, berguling, merayap, merangkak, duduk, berdiri, berjalan, dan berlari.

Jenis jenis gerakan menurut pergerakan sendi meliputi:

- a. Fleksi, yaitu memperkecil sudut diantara dua bagian rangka dalam bidang sagital
- b. Ekstensi, yaitu memperbesar sudut diantara dua bagian rangka dalam bidang sagittal
- c. Adduksi, yaitu mendekatkan bagian rangka ke bidang tengah badan
- d. Abduksi, yaitu menjauhkan bagian rangka ke bidang tengah badan
- e. Rotasi, yaitu gerakan sekeliling sumbu panjang suatu bagian rangka (berputar pada porosnya)
- f. Sirkumduksi, yaitu gerak melingkar kombinasi dari semua gerak tersebut diatas.

Adapun jenis gerakan menurut jumlah otot yang bergerak pada garis besarnya terdiri dari dua, yaitu: Gerakan kasar (*Gross motor*), ialah gerakan yang dilakukan oleh banyak otot. Misalnya gerakan berjalan, berlari, melompat, melompat. Gerakan halus (*Fine motor*), ialah gerakan

yang dilakukan oleh sedikit otot. Misalnya gerakan menulis, menggambar, makan, minum.

Kelainan alat gerak adalah kelainan komponen alat gerak yang terdiri dari otot, tulang, syaraf, serta pembuluh darah dan kelainan pola gerak akibat kelainan dari komponen tersebut yang dapat terjadi secara bawaan dan akibat sakit atau trauma ruda paksa. Contohnya:

- 1) Kelainan alat gerak akibat penyakit Polio, otot menjadi layuh dan kecil. Akibatnya jalan menjadi timpang, atau jalannya diseret karena tidak dapat melangkah untuk mengangkak kakinya.
- 2) Kelainan alat gerak akibat Cerebral Palsy, otot mula-mula lembek selanjutnya berkembang menjadi tegang (spastik). Akibatnya jalan menggunting (*Scissor gait*), & telapak kakinya jinjit.
- 3) Kelainan alat gerak akibat tindakan operasi amputasi, fungsi kaki menjadi terhambat untuk melakukan mobilisasi jalan.
- 4) Kelainan alat gerak bawaan sudah ada sejak lahir. Misalnya, tidak punya tangan, akibatnya fungsi tangan menjadi terhambat untuk melakukan kegiatan hidup sehari-hari.

Adapun pengertian lain dari pengembangan gerak adalah serangkaian kegiatan pembinaan dan latihan yang dilakukan oleh guru yang profesional dalam pendidikan khusus, secara terencana dan terprogram terhadap individu yang mengalami gangguan pada otot, sendi, dan atau tulang, sehingga individu tersebut mengalami gangguan dalam melakukan aktivitas mobilisasi.

Tujuan pengembangan gerak adalah untuk memberikan bekal dan kemampuan gerak yang dapat mengantarkan anak dapat mengadakan partisipasi, berkomunikasi dan bersosialisasi dengan lingkungannya secara lebih wajar. Pengembangan gerak bertujuan untuk:

- a) Penguatan Otot
- b) Memperbaiki gerakan pada persendian
- c) Memperbaiki koordinasi gerak tubuh

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah mengerjakan Latihan pembelajaran 1, Cocokkan jawaban Anda dengan kunci jawaban Latihan pembelajaran 1, yang terdapat di bagian akhir modul ini. Hitunglah jumlah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi kegiatan pembelajaran 1.

Rumus :

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{10} \times 100$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90 – 100 = baik sekali

80 – 89 = baik

70 – 79 = cukup

< 70 = kurang

Jika tingkat penguasaan Anda minimal 80%, maka Anda dinyatakan berhasil dengan baik, dan Anda dapat melanjutkan untuk mempelajari kegiatan pembelajaran 2 Modul Guru Pembelajar SLB Tunadaksa kelompok kompetensi D. Sebaliknya, bila tingkat penguasaan Anda kurang dari 80%, silahkan pelajari kembali uraian yang terdapat dalam sub unit sebelumnya, khususnya pada bagian yang belum Anda kuasai dengan baik, yaitu pada jawaban Anda yang salah.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

PRINSIP, TEKNIK DAN PROSEDUR PEMBELAJARAN PENGEMBANGAN GERAK BAGI PESERTA DIDIK TUNADAKSA

A. Tujuan

Setelah mempelajari materi kegiatan pembelajaran ini, diharapkan Anda mampu mengidentifikasi prinsip, teknik dan prosedur pembelajaran pengembangan gerak bagi peserta didik tunadaksa.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Setelah mempelajari materi pokok pembelajaran 2 tentang prinsip, teknik dan prosedur pembelajaran pengembangan gerak bagi peserta didik tunadaksa, Anda dapat:

1. Menjelaskan prinsip pembelajaran pengembangan gerak
2. Mengidentifikasi teknik pembelajaran pengembangan gerak pada anak tunadaksa
3. Menguraikan prosedur pembelajaran pengembangan gerak pada anak tunadaksa

C. Uraian Materi

1. Prinsip Pembelajaran Pengembangan Gerak

Program pembelajaran pengembangan gerak merupakan sebuah rancangan atau persiapan yang dibuat oleh guru tentang pembelajaran pengembangan gerak. Program pengajaran mempunyai empat komponen utama, yaitu komponen tujuan, materi, metode atau strategi, dan penilaian atau evaluasi. Setiap komponen tersebut dapat dikembangkan menjadi sub komponen, sehingga jumlah komponen yang terdapat dalam sebuah perencanaan pengajaran dapat bervariasi.

Komponen tujuan merupakan kemampuan yang dirancang untuk dikuasai oleh siswa baik setelah menyelesaikan pengajaran maupun dalam tahap-tahap tertentu. Rambu-rambu dalam merumuskan tujuan adalah:

- a. Harus ada dalam batas kemampuan siswa untuk mencapainya, untuk itu perlu dipertimbangkan kemampuan awal siswa.
- b. Harus dirumuskan dengan kata-kata operasional yang menggambarkan perilaku yang diinginkan secara spesifik dengan berbagai kondisinya.
- c. Diprioritaskan yang dicapai adalah kemampuan praktis dan fungsional.
- d. Harus sesuai dengan usia kronologis siswa untuk non kognitifnya.

Materi pengajaran pengembangan gerak hendaknya:

- a. Harus mendukung tercapainya TIK
- b. Harus berada dalam batas kemampuan siswa untuk mempelajarinya
- c. Disusun dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang konkret ke yang abstrak
- d. Perlu mengembangkan alat-alat bantu belajar yang menarik dan mudah dikelola
- e. Harus bermanfaat bagi kehidupan siswa

Strategi atau metode yang digunakan untuk menyampaikan materi harus sesuai dengan kemampuan atau tujuan yang ingin dicapai, karakteristik, dan usia siswa, serta berfokus pada siswa untuk memudahkan siswa belajar. Sedangkan untuk mengembangkan prosedur dan alat penilaian, tujuan khusus harus dijadikan acuan.

Berbagai hasil penelitian (Snell,1983) menunjukkan bahwa belajar pada dasarnya berlangsung melalui tahap-tahap. Dalam proses belajar pengembangan gerak perlu adanya tahap orientasi, tahap pengenalan, dan tahap kegiatan. Keefektifan dari strategi yang digunakan tergantung dari tahap belajar tersebut. Strategi yang dipilih dan dikembangkan harus berfokus pada siswa untuk memudahkan siswa belajar.

Beberapa prinsip dalam latihan gerakan melakukan aktivitas hidup sehari-hari yaitu:

- a. Mulailah dengan apa saja yang dapat dilakukan sendiri oleh anak dengan cara yang biasa dilakukannya atau dengan sedikit penyesuaian.
- b. Rencanakanlah kegiatan setiap hari atau setiap minggu.

- c. Catatlah bagaimana kegiatan anak untuk setiap aktivitas juga berapa lama anak dapat melanjutkan kegiatannya.
- d. Untuk perpanjangan waktu cukup menambah ± 5 menit
- e. Untuk menambah aktivitas lainnya harus ada kepastian bahwa anak telah lebih kuat keadaan fisiknya.

2. Teknik Pembelajaran Pengembangan Gerak pada Anak Tunadaksa

Banyak metode dan teknik yang dapat digunakan untuk melatih kemampuan gerak anak-anak tunadaksa, antara lain: (1) Aktivitas gerak perseptual, (2) Latihan keterampilan, (3) Permainan, (4) Pendekatan Tematik, dan (5) Pendidikan olahraga.

a. Aktivitas gerak persepsual (*perceptual motor activities*)

Aktivitas gerak persepsual merupakan kemampuan dasar anak dalam menerima, menginterpretasi dan merespon secara baik pada informasi sensori. Baik melalui penglihatan, pendengaran, perabaan, pengecap. Keterampilan ini penting sebagai preventif untuk keterampilan gerak secara keseluruhan.

Contoh aktivitas untuk mengembangkan kemampuan gerak *perceptual* adalah:

- 1) *Gross motor activities*, diantaranya: berjalan, melompat, berlari, dan sebagainya.
 - 2) *Vestibular activities*, diantaranya: meniti, papan keseimbangan, melompat, terowong silinder, dan sebagainya
 - 3) *Visual motor activities*, diantaranya: menata *puzzle*, menggambar, berjalan di kotak warna, dan sebagainya.
 - 4) *Auditory motor activities*, diantaranya: bernyanyi sambil bergerak
 - 5) *Tactile activities*, diantaranya: sentuh, raba, pijat, dan sebagainya.
 - 6) *Lateralisation activities*, diantaranya: kesadaran sisi badan, arah gerakan, dan sebagainya.
 - 7) *Body awareness* (kesadaran akan bagian anggota badan)
 - 8) *Spatial awareness* (kesadaran akan posisi ruangan)
- (Nawangsari Takarini, 2005)

b. Latihan keterampilan (*Skills approach*)

Latihan keterampilan tertentu dapat digunakan sebagai wahana menanamkan kemampuan gerak anak-anak yang mengalami gangguan motorik. Misalnya keterampilan memegang, menjepit, menangkap, melempar, keterampilan dalam kegiatan hidup sehari-hari (ADL), pengembangan diri, keterampilan menulis, menggambar, dan lain-lain.

c. Permainan (*Games approach*)

Bermain merupakan kegiatan untuk menyalurkan emosi (seperti rasa senang, rasa setuju, rasa kesal) melalui permainan. Banyak jenis permainan yang dapat membantu pengembangan kemampuan gerak anak gangguan motorik, misalnya: Sambil bernyanyi “Naik-naik ke puncak Gunung”, anak berjalan pelan-pelan. Dan masih banyak lagi permainan yang biasa dilakukan oleh anak-anak yang lain diadaptasi untuk permainan anak-anak tunadaksa.

d. Pendekatan tematik (*Thematic approach*)

Pendekatan tematik menggunakan tema tertentu sebagai fokus perhatian yang digunakan untuk pengembangan kemampuan gerak anak-anak yang mengalami gangguan motorik. Misalnya tema tentang kebersihan sekolah. Seorang guru dapat memanfaatkan tema kebersihan sekolah tersebut untuk latihan penguatan otot, pelepasan otot, memperbaiki gerak persendian, melatih kemampuan koordinasi, dan sebagainya.

e. Pendidikan olahraga (*Sport Education*)

Pendidikan olahraga merupakan salah satu pendekatan yang dapat untuk mengembangkan kemampuan gerak individu. Baik gerak lokomotor, non-lokomotor, koordinasi gerak, penguatan otot, pelepasan otot, mempertahankan kekuatan otot, melatih gerak sendi, dan sebagainya. Para guru dituntut kreativitasnya dalam memilih aktivitas olahraga yang memiliki makna pengembangan gerak, sehingga aktivitas olahraga yang dilakukan dapat memperbaiki kemampuan gerak anak.

3. Prosedur Pembelajaran Pengembangan Gerak pada Anak Tunadaksa

Pada dasarnya pelaksanaan pembelajaran pengembangan gerak pada anak tunadaksa tidak dapat digeneralisasi karena derajat hambatan dan kemampuannya berbeda dalam diri tiap anak tunadaksa. Pelaksanaannya, siswa yang sama jenis kelainannya dapat dilakukan secara klasikal (kelompok), sedangkan yang berbeda harus dilakukan secara individual.

Adapun langkah-langkah kegiatannya meliputi:

- a. Semua gerak sendi diajarkan sesuai dengan gerakan normal
- b. Urutan gerakannya dijadikan analisis tugas
- c. Menggunakan alat bantu modifikasi

Evaluasinya berupa tes perbuatan berdasarkan kemampuan yang akan dikembangkan.

Prosedur kegiatan pengembangan gerak dimulai dari kegiatan assesmen gerak untuk menemukan kemampuan awal gerakan yang telah dapat dilakukan dan kesulitan gerak anak. Hasilnya akan digunakan sebagai dasar pembuatan program yang disesuaikan dengan kurikulum yang digunakan. Setelah program pengembangan gerak disusun, selanjutnya dilaksanakan dengan bantuan alat-alat yang dimodifikasi, dan akhirnya di evaluasi untuk mengetahui tingkat keberhasilannya.

D. Aktivitas Pembelajaran

Setelah memperoleh penjelasan secara garis besar yang terkait dengan mata diklat prinsip, teknik dan prosedur pembelajaran pengembangan gerak bagi Anak Tunadaksa, Anda diminta untuk mengikuti langkah-langkah kegiatan pembelajaran.

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran yang dilakukan dalam mempelajari mata diklat ini, mencakup aktivitas individual dan kelompok.

1. Aktivitas individual meliputi:
 - a) mengamati dan curah pendapat terhadap topik yang sedang dibahas.

- b) mengerjakan latihan/tugas, menyelesaikan masalah/kasus
 - c) menyimpulkan mata diklat
 - d) melakukan refleksi.
2. Aktivitas kelompok meliputi:
- a) mendiskusikan materi pelatihan
 - b) bertukar pengalaman (*sharing*) dalam melakukan latihan menyelesaikan masalah/kasus/*window shopping*.
 - c) mempresentasikan dan membuat rangkuman.

E. Latihan/Kasus/Tugas

Untuk memperdalam pemahaman Anda terhadap kegiatan pembelajaran 2, kerjakan latihan di bawah ini:

Pilihlah salah satu pernyataan A, B, C, atau D yang dianggap paling benar.

1. Di bawah ini rambu-rambu yang harus diperhatikan dalam merumuskan komponen tujuan dalam penyusunan pembelajaran pengembangan gerak, kecuali...
 - A. Harus dipertimbangkan kemampuan awal siswa
 - B. Harus sesuai dengan usia kronologis siswa untuk non kognitifnya
 - C. Harus menggambarkan perilaku yang diinginkan secara spesifik
 - D. Harus dapat digeneralisirkan
2. Berikut ini merupakan prinsip-prinsip dalam melakukan pembelajaran pengembangan gerak, yaitu...
 - A. Waktu latihan haruslah selalu mendapatkan tambahan jam lebih banyak
 - B. Dapat dilakukan tanpa perencanaan
 - C. Mulailah dari apa saja yang dapat dilakukan sendiri oleh anak
 - D. Jika anak tidak dapat melakukan latihan maka harus ada paksaan.
3. Apakah yang merupakan *perceptual motor activities*?
 - A. kemampuan dasar anak dalam menerima, menginterpretasi dan merespon secara baik pada informasi sensori

- B. latihan keterampilan tertentu dapat digunakan sebagai wahana menanamkan kemampuan gerak anak-anak yang mengalami gangguan motorik
 - C. merupakan kegiatan untuk menyalurkan emosi (seperti rasa senang, rasa setuju, rasa kesal) melalui permainan
 - D. kemampuan dasar anak dalam menerima, menginterpretasi dan merespon secara baik pada informasi motorik
4. Berikut ini merupakan aktivitas *vestibular*, yaitu...
- A. Kesadaran badan
 - B. Arah dan rasa gerak
 - C. Meniti papan keseimbangan
 - D. Menyentuh dan meraba
5. Di bawah ini merupakan pernyataan yang paling benar mengenai prosedur kegiatan pengembangan diri, yaitu...
- A. Diawali dengan kegiatan asesmen dan berakhir dengan evaluasi tingkat keberhasilan
 - B. Tidak perlu menyusun rencana kegiatan pengembangan diri
 - C. Diawali dari asesmen dan diakhiri dengan penilaian
 - D. Harus dilakukan oleh fisioterapis

F. Rangkuman

Program pembelajaran pengembangan gerak merupakan sebuah rancangan atau persiapan yang dibuat oleh guru tentang pembelajaran pengembangan gerak. Program pengajaran mempunyai empat komponen utama, yaitu komponen tujuan, materi, metode atau strategi, dan penilaian atau evaluasi. Setiap komponen tersebut dapat dikembangkan menjadi sub komponen, sehingga jumlah komponen yang terdapat dalam sebuah perencanaan pengajaran dapat bervariasi.

Komponen tujuan merupakan kemampuan yang dirancang untuk dikuasai oleh siswa baik setelah menyelesaikan pengajaran maupun dalam tahap-tahap tertentu. Rambu-rambu dalam merumuskan tujuan adalah:

- a. Harus ada dalam batas kemampuan siswa untuk mencapainya, untuk itu perlu dipertimbangkan kemampuan awal siswa.
- b. Harus dirumuskan dengan kata-kata operasional yang menggambarkan perilaku yang diinginkan secara spesifik dengan berbagai kondisinya.
- c. Diprioritaskan yang dicapai adalah kemampuan praktis dan fungsional.
- d. Harus sesuai dengan usia kronologis siswa untuk non kognitifnya.

Strategi atau metode yang digunakan untuk menyampaikan materi harus sesuai dengan kemampuan atau tujuan yang ingin dicapai, karakteristik, dan usia siswa, serta berfokus pada siswa untuk memudahkan siswa belajar. Sedangkan untuk mengembangkan prosedur dan alat penilaian, tujuan khusus harus dijadikan acuan.

Beberapa prinsip dalam latihan gerakan melakukan aktivitas hidup sehari-hari yaitu:

- a. Mulailah dengan apa saja yang dapat dilakukan sendiri oleh anak dengan cara yang biasa dilakukannya atau dengan sedikit penyesuaian.
- b. Rencanakanlah kegiatan setiap hari atau setiap minggu.
- c. Catatlah bagaimana kegiatan anak untuk setiap aktivitas juga berapa lama anak dapat melanjutkan kegiatannya.
- d. Untuk perpanjangan waktu cukup menambah ± 5 menit
- e. Untuk menambah aktivitas lainnya harus ada kepastian bahwa anak telah lebih kuat keadaan fisiknya.

Banyak metode dan teknik yang dapat digunakan untuk melatih kemampuan gerak anak-anak tunadaksa, antara lain: (1) Aktivitas gerak persepsual, (2) Latihan keterampilan, (3) Permainan, (4) Pendekatan Tematik, dan (5) Pendidikan olahraga.

Pada dasarnya pelaksanaan pembelajaran pengembangan gerak pada anak tunadaksa tidak dapat digeneralisirkan karena derajat hambatan dan kemampuannya berbeda dalam diri tiap anak tunadaksa. Pelaksanaannya, siswa yang sama jenis kelainannya dapat dilakukan secara klasikal (kelompok), sedangkan yang berbeda harus dilakukan secara individual. Adapun langkah-langkah kegiatannya meliputi:

- a. Semua gerak sendi diajarkan sesuai dengan gerakan normal

- b. Urutan gerakannya dijadikan analisis tugas
- c. Menggunakan alat bantu modifikasi

Evaluasinya berupa tes perbuatan berdasarkan kemampuan yang akan dikembangkan.

Prosedur kegiatan pengembangan gerak dimulai dari kegiatan assesmen gerak untuk menemukan kemampuan awal gerakan yang telah dapat dilakukan dan kesulitan gerak anak. Hasilnya akan digunakan sebagai dasar pembuatan program yang disesuaikan dengan kurikulum yang digunakan. Setelah program pengembangan gerak disusun, selanjutnya dilaksanakan dengan bantuan alat-alat yang dimodifikasi, dan akhirnya dievaluasi untuk mengetahui tingkat keberhasilannya.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah mengerjakan Latihan pembelajaran 2, Cocokkan jawaban Anda dengan kunci jawaban Latihan pembelajaran 2, yang terdapat di bagian akhir modul ini. Hitunglah jumlah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi kegiatan pembelajaran 2.

Rumus :

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{10} \times 100$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

- 90 – 100 = baik sekali
- 80 – 89 = baik
- 70 – 79 = cukup
- < 70 = kurang

Jika tingkat penguasaan Anda minimal 80%, maka Anda dinyatakan berhasil dengan baik, dan Anda dapat melanjutkan untuk mempelajari kegiatan pembelajaran 3 Modul Guru Pembelajar SLB Tunadaksa kelompok kompetensi D. Sebaliknya, bila tingkat penguasaan Anda kurang dari 80%, silakan pelajari kembali uraian yang terdapat dalam subunit sebelumnya,

khususnya pada bagian yang belum Anda kuasai dengan baik, yaitu pada jawaban Anda yang salah.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 3

PERENCANAAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN BAGI PESERTA DIDIK TUNADAKSA

A. Tujuan

Setelah mempelajari materi kegiatan pembelajaran ini, diharapkan Anda mampu menyusun perencanaan pembelajaran bagi peserta didik tunadaksa.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Setelah mempelajari materi pembelajaran 3 tentang perencanaan pelaksanaan pembelajaran bagi peserta didik tunadaksa, diharapkan Anda dapat:

1. Menjelaskan pembelajaran tematik terpadu di SDLB
2. Mengidentifikasi komponen rencanakan pembelajaran
3. Menyusun rencana pembelajaran

C. Uraian Materi

1. Pembelajaran Tematik Terpadu

Pembelajaran tematik terpadu atau *integrated thematic instruction* dikembangkan pertama kali pada awal tahun 1970-an. Belakangan pembelajaran tematik terpadu diyakini sebagai salah satu model pembelajaran yang efektif (*highly effective teaching model*) karena mampu mewadahi dan menyentuh secara terpadu dimensi emosi, fisik, dan akademik peserta didik di dalam kelas atau di lingkungan sekolah.

Pembelajaran tematik terpadu pada awalnya dikembangkan untuk anak-anak berbakat dan bertalenta (*gifted and talented*), anak-anak yang cerdas, program perluasan belajar, dan peserta didik yang belajar cepat. PTT ini pun sudah terbukti secara empirik berhasil memacu percepatan dan meningkatkan kapasitas memori peserta didik (*enhance learning and*

increase long-term memory capabilities of learners) untuk waktu yang panjang.

Premis utama pembelajaran tematik terpadu adalah bahwa peserta didik memerlukan peluang-peluang tambahan (*additional opportunities*) untuk menggunakan talentanya, menyediakan waktu bersama yang lain untuk secara cepat mengkonseptualisasi dan mensintesis. Pada sisi lain, PTT relevan untuk mengakomodasi perbedaan-perbedaan kualitatif lingkungan belajar. PTT diharapkan mampu menginspirasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman belajar.

Pembelajaran tematik terpadu memiliki perbedaan kualitatif (*qualitatively different*) dengan model pembelajaran lain. Pembelajaran tematik terpadu sifatnya memandu peserta didik mencapai kemampuan berpikir tingkat tinggi (*higher levels of thinking*) atau keterampilan berpikir dengan mengoptimasi kecerdasan ganda (*multiple thinking skills*), sebuah proses inovatif bagi pengembangan dimensi sikap, keterampilan, dan pengetahuan.

Implementasi pembelajaran tematik terpadu menuntut kemampuan guru dalam mentransformasikan materi pembelajaran di kelas. Karena itu, guru harus memahami materi apa yang diajarkan dan bagaimana mengaplikasikannya dalam lingkungan belajar di kelas. Oleh karena pembelajaran tematik terpadu ini bersifat ramah otak, guru harus mampu mengidentifikasi elemen-elemen lingkungan yang mungkin relevan dan dapat dioptimasi ketika berinteraksi dengan peserta didik selama proses pembelajaran.

a. Pengertian

Pembelajaran tematik merupakan salah satu model pembelajaran terpadu yang menggunakan tema untuk mengaitkan beberapa mata pelajaran sehingga dapat memberikan pengalaman bermakna bagi peserta didik. Pembelajaran terpadu didefinisikan sebagai pembelajaran yang menghubungkan berbagai gagasan, konsep, keterampilan, sikap, dan nilai, baik antar mata pelajaran maupun dalam satu mata pelajaran. Pembelajaran tematik memberi penekanan

pada pemilihan suatu tema yang spesifik yang sesuai dengan materi pelajaran, untuk mengajar satu atau beberapa konsep yang memadukan berbagai informasi.

Pembelajaran tematik berdasar pada filsafat konstruktivisme yang berpandangan bahwa pengetahuan yang dimiliki peserta didik merupakan hasil bentukan peserta didik sendiri. Peserta didik membentuk pengetahuannya melalui interaksi dengan lingkungan, bukan hasil bentukan orang lain. Proses pembentukan pengetahuan tersebut berlangsung secara terus menerus sehingga pengetahuan yang dimiliki peserta didik menjadi semakin lengkap.

Pembelajaran tematik menekankan pada keterlibatan peserta didik secara aktif dalam proses pembelajaran sehingga peserta didik dapat memperoleh pengalaman langsung dan terlatih untuk dapat menemukan sendiri berbagai pengetahuan yang dipelajarinya. Teori pembelajaran ini dimotori para tokoh Psikologi Gestalt, termasuk Piaget yang menekankan bahwa pembelajaran haruslah bermakna dan berorientasi pada kebutuhan dan perkembangan anak.

Pembelajaran tematik lebih menekankan pada penerapan konsep belajar sambil melakukan sesuatu (*learning by doing*). Oleh karena itu, guru perlu mengemas atau merancang pengalaman belajar yang akan mempengaruhi kebermaknaan belajar peserta didik. Pengalaman belajar yang menunjukkan kaitan unsur-unsur konseptual menjadikan proses pembelajaran lebih efektif. Kaitan konseptual antar mata pelajaran yang dipelajari akan membentuk skema, sehingga peserta didik akan memperoleh keutuhan dan kebulatan pengetahuan. Selain itu, penerapan pembelajaran tematik di sekolah dasar akan sangat membantu peserta didik dalam membentuk pengetahuannya, karena sesuai dengan tahap perkembangannya peserta didik yang masih melihat segala sesuatu sebagai satu keutuhan (holistik).

b. Karakteristik Pembelajaran Tematik

Pembelajaran tematik memiliki ciri khas, antara lain:

- 1) Pengalaman dan kegiatan belajar relevan dengan tingkat perkembangan dan kebutuhan anak usia sekolah dasar;
- 2) Kegiatan-kegiatan yang dipilih dalam pelaksanaan pembelajaran tematik bertolak dari minat dan kebutuhan peserta didik;
- 3) Kegiatan belajar dipilih yang bermakna dan berkesan bagi peserta didik sehingga hasil belajar dapat bertahan lebih lama;
- 4) Memberi penekanan pada keterampilan berpikir peserta didik;
- 5) Menyajikan kegiatan belajar yang bersifat pragmatis sesuai dengan permasalahan yang sering ditemui peserta didik dalam lingkungannya; dan
- 6) Mengembangkan keterampilan sosial peserta didik, seperti kerjasama, toleransi, komunikasi, dan tanggap terhadap gagasan orang lain.

c. Ruang Lingkup

Ruang lingkup pembelajaran tematik meliputi semua KD dari semua mata pelajaran kecuali agama. Mata pelajaran yang dimaksud adalah: Bahasa Indonesia, PPKn, Matematika, IPA, IPS, Penjasorkes dan Seni Budaya dan Prakarya

Ada sepuluh elemen yang terkait dengan hal ini dan perlu ditingkatkan oleh guru, yaitu sebagai berikut.

- 1) Mereduksi tingkat kealpaan atau bernilai tambah berpikir reflektif.
- 2) Memperkaya sensori pengalaman di bidang sikap, keterampilan, dan pengetahuan.
- 3) Menyajikan isi atau substansi pembelajaran yang bermakna.
- 4) Lingkungan yang memperkaya pembelajaran.
- 5) Bergerak memacu pembelajaran (*Movement to Enhance Learning*).
- 6) Membuka pilihan-pilihan.
- 7) Optimasi waktu secara tepat.
- 8) Kolaborasi.
- 9) Umpan balik segera.

10) Ketuntasan atau aplikasi.

d. Fungsi dan Tujuan

- 1) Fungsi pembelajaran tematik terpadu adalah untuk memberikan kemudahan bagi peserta didik dalam memahami dan mendalami konsep materi yang tergabung dalam tema serta dapat menambah semangat belajar karena materi yang dipelajari merupakan materi yang nyata (kontekstual) dan bermakna bagi peserta didik.
- 2) Tujuan pembelajaran tematik antara lain:
 - a) Menghilangkan atau mengurangi terjadinya tumpah tindih materi.
 - b) Memudahkan peserta didik untuk melihat hubungan-hubungan yang bermakna
 - c) Memudahkan peserta didik untuk memahami materi/konsep secara utuh sehingga penguasaan konsep akan semakin baik dan meningkat.

Secara khusus tujuan pembelajaran tematik terpadu adalah:

- a) mudah memusatkan perhatian pada satu tema atau topik tertentu;
- b) mempelajari pengetahuan dan mengembangkan berbagai kompetensi muatan pelajaran dalam tema yang sama;
- c) memiliki pemahaman terhadap materi pelajaran lebih mendalam dan berkesan;
- d) mengembangkan kompetensi berbahasa lebih baik dengan mengkaitkan berbagai muatan pelajaran lain dengan pengalaman pribadi peserta didik;
- e) lebih bergairah belajar karena mereka dapat berkomunikasi dalam situasi nyata, seperti bercerita, bertanya, menulis sekaligus mempelajari pelajaran yang lain;
- f) lebih merasakan manfaat dan makna belajar karena materi yang disajikan dalam konteks tema yang jelas;
- g) guru dapat menghemat waktu, karena mata pelajaran yang disajikan secara terpadu dapat dipersiapkan sekaligus dan

diberikan dalam 2 atau 3 pertemuan bahkan lebih dan atau pengayaan; dan

- h) budi pekerti dan moral peserta didik dapat ditumbuh kembangkan dengan mengangkat sejumlah nilai budi pekerti sesuai dengan situasi dan kondisi.

e. Ciri-ciri Pembelajaran Tematik Terpadu

Pembelajaran tematik terpadu memiliki ciri sebagai berikut:

- 1) Berpusat pada anak.
- 2) Memberikan pengalaman langsung pada anak.
- 3) Pemisahan antar muatan pelajaran tidak begitu jelas (menyatu dalam satu pemahaman dalam kegiatan).
- 4) Menyajikan konsep dari berbagai pelajaran dalam satu proses pembelajaran (saling terkait antar muatan pelajaran yang satu dengan lainnya).
- 5) Bersifat luwes (keterpaduan berbagai muatan pelajaran).
- 6) Hasil pembelajaran dapat berkembang sesuai dengan minat dan kebutuhan anak (melalui penilaian proses dan hasil belajarnya).

f. Kekuatan Tema dalam Proses Pembelajaran

Anak pada usia sekolah dasar berada pada tahapan operasi konkret, mulai menunjukkan perilaku yang mulai memandang dunia secara objektif, bergeser dari satu aspek situasi ke aspek lain secara reflektif dan memandang unsur-unsur secara serentak, mulai berpikir secara operasional, mempergunakan cara berpikir operasional untuk mengklasifikasikan benda-benda, membentuk dan mempergunakan keterhubungan aturan-aturan, prinsip ilmiah sederhana, dan mempergunakan hubungan sebab akibat. Oleh karena itu, pembelajaran yang tepat adalah dengan mengaitkan konsep materi pelajaran dalam satu kesatuan yang berpusat pada tema adalah yang paling sesuai.

Kegiatan pembelajaran akan bermakna jika dilakukan dalam lingkungan yang nyaman dan memberikan rasa aman, bersifat individual dan kontekstual, anak mengalami langsung yang

dipelajarinya, hal ini akan diperoleh melalui pembelajaran tematik. Pembelajaran yang menggunakan tema untuk mengaitkan beberapa mata pelajaran dapat memberikan pengalaman bermakna kepada peserta didik.

g. Peran Tema dalam Proses Pembelajaran

Tema berperan sebagai pemersatu kegiatan pembelajaran dengan memadukan beberapa muatan pelajaran sekaligus. Adapun muatan pelajaran yang dipadukan adalah muatan pelajaran PPKn, Bahasa Indonesia, IPS, IPA, Matematika, Seni Budaya dan Prakarya, serta Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan. Dalam Kurikulum 2013, tema sudah disiapkan oleh pemerintah dan sudah dikembangkan menjadi subtema dan satuan pembelajaran.

Di dalam Struktur Kurikulum Sekolah Dasar Luar Biasa dan Madrasah Ibtidaiyah disebutkan bahwa untuk peserta didik kelas I sampai dengan kelas VI penyajian pembelajarannya menggunakan pendekatan tematik terpadu. Penyajian pembelajaran untuk kelas III memiliki alokasi waktu kumulatif 34 JP per minggu. Namun demikian penjadwalan tidak terbagi secara kaku melainkan diatur secara luwes.

h. Tahapan Pembelajaran Tematik Terpadu

Pembelajaran Tematik Terpadu melalui beberapa tahapan yaitu pertama guru harus mengacu pada tema sebagai pemersatu berbagai muatan pelajaran untuk satu tahun. Kedua guru melakukan analisis Standar Kompetensi Lulusan, Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar dan membuat Indikator dengan tetap memperhatikan muatan materi dari Standar Isi. Ketiga membuat hubungan pemetaan antara kompetensi dasar dan indikator dengan tema. Keempat membuat jaringan KD, indikator. Kelima menyusun silabus tematik dan keenam membuat rencana pelaksanaan pembelajaran tematik terpadu dengan menerapkan pendekatan saintifik.

Untuk lebih jelasnya akan dibahas di bawah ini.

- 1) Memilih/Menetapkan Tema

Di bawah ini adalah tema-tema yang telah disiapkan untuk peserta didik Sekolah Dasar Luar Biasa kelas I dan IV pada Kurikulum 2013.

Tabel 3. 1 Tema-Tema di Sekolah Dasar Luar Biasa Kelas I dan IV

KELAS I	KELAS IV
1. Diri Sendiri	1. Indahnya Kebersamaan
2. Kegemaranku	2. Selalu Berhemat Energi
3. Kegiatanku	3. Peduli Terhadap Makhluk Hidup
4. Keluargaku	4. Berbagai Pekerjaan
5. Pengalamanku	5. Menghargai Jasa Pahlawan
6. Lingkungan Bersih, Sehat, dan Asri	6. Indahnya Negeriku
7. Benda, Binatang, dan Tanaman di Sekitarku	7. Cita-citaku
Peristiwa Alam	8. Daerah Tempat Tinggalku
	9. Makanan Sehat dan bergizi

- 2) Melakukan Analisis SKL, KI, Kompetensi Dasar dan Membuat Indikator
 Analisis Kurikulum (SKL, KI, dan KD serta membuat indikator) dilakukan dengan cara membaca semua Standar Kompetensi Lulusan, Kompetensi Inti, serta Kompetensi Dasar dari semua muatan pelajaran. Setelah memiliki sejumlah tema untuk satu tahun, barulah dapat dilanjutkan dengan menganalisis Standar Kompetensi Lulusan dan Kompetensi Inti serta Kompetensi Dasar (SKL, KI dan KD) yang ada dari berbagai muatan pelajaran (PPKn, Bahasa Indonesia, Matematika, IPA, IPS, SBdP, dan PJOK). Masing-masing Kompetensi Dasar setiap muatan pelajaran dibuatkan indikatornya dengan mengikuti kriteria pembuatan indikator.
- 3) Membuat Hubungan Pemetaan antara Kompetensi Dasar dan Indikator dengan Tema
 Kompetensi Dasar dari semua muatan pelajaran telah disediakan dalam Kurikulum 2013. Demikian juga sejumlah tema untuk proses pembelajaran selama satu tahun untuk Kelas I sampai dengan Kelas VI telah disediakan. Namun demikian guru masih perlu membuat indikator dan melakukan pemetaan Kompetensi Dasar

dan indikator tersebut berdasarkan tema yang tersedia. Hasil pemetaan dimasukkan ke dalam format pemetaan agar lebih mudah proses penyajian pembelajaran. Indikator mana saja yang dapat disajikan secara terpadu diberikan tanda cek (√).

4) Membuat Jaringan Kompetensi Dasar

Kegiatan berikutnya adalah membuat Jaringan KD dan indikator dengan cara menurunkan hasil cek dari pemetaan ke dalam format Jaringan KD dan indikator.

5) Menyusun Silabus Tematik Terpadu

Setelah dibuat Jaringan KD dan Indikator, langkah selanjutnya adalah menyusun silabus tematik untuk lebih memudahkan guru melihat seluruh desain pembelajaran untuk setiap tema sampai tuntas tersajikan di dalam proses pembelajaran. Silabus tematik memberikan gambaran secara menyeluruh tema yang telah dipilih akan disajikan berapa minggu dan kegiatan apa saja yang akan dilakukan dalam penyajian tema tersebut.

Silabus tematik terpadu memuat komponen sebagaimana panduan dari Standar Proses yang meliputi berikut ini.

- a) Kompetensi Dasar mana saja yang sudah terpilih (dari Jaringan KD).
- b) Indikator (dibuat oleh guru, juga diturunkan dari Jaringan).
- c) Kegiatan Pembelajaran yang memuat perencanaan penyajian untuk berapa minggu tema tersebut akan dibelajarkan.
- d) Penilaian proses dan hasil belajar (diwajibkan memuat penilaian dari aspek sikap, keterampilan dan pengetahuan) selama proses pembelajaran berlangsung.
- e) Alokasi waktu ditulis secara utuh kumulatif satu minggu berapa jam pertemuan (misalnya 34 JP x 35 menit) x 4 minggu.
- f) Sumber dan Media.

6) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Tematik Terpadu

Langkah terakhir dari sebuah perencanaan adalah dengan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Tematik Terpadu. Dalam RPP Tematik Terpadu ini diharapkan dapat tergambar proses penyajian secara utuh dengan memuat berbagai konsep mata pelajaran yang disatukan dalam tema. Di dalam RPP Tematik Terpadu ini peserta didik diajak belajar memahami konsep kehidupan secara utuh. Penulisan identitas tidak mengemukakan mata pelajaran, melainkan langsung ditulis tema apa yang akan dibelajarkan.

Tahapan pembelajaran tematik terpadu dalam kurikulum 2013 langkah ke-1 sampai dengan ke-5 sudah dibuatkan oleh pemerintah. Sementara guru tinggal melaksanakan langkah ke-6 yaitu menyusun RPP tematik terpadu.

2. Perencanaan

Tahap pertama dalam pembelajaran yaitu perencanaan pembelajaran yang diwujudkan dengan kegiatan penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).

a. Hakikat RPP

Menurut Permendikbud No. 103 Tahun 2014 tentang Pembelajaran pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) adalah rencana pembelajaran yang dikembangkan mengacu pada silabus. Lebih lanjut, pada lampiran Permendikbud tersebut (2014:6) disebutkan RPP merupakan rencana pembelajaran yang dikembangkan secara rinci mengacu pada silabus, buku teks pelajaran, dan buku panduan guru. RPP mencakup: (1) identitas sekolah/madrasah, mata pelajaran, dan kelas/semester; (2) alokasi waktu; (3) KI, KD, indikator pencapaian kompetensi; (4) materi pembelajaran; (5) kegiatan pembelajaran; (6) penilaian; dan (7) media/alat, bahan, dan sumber belajar

Sementara itu, menurut Permendikbud Nomor 81A Tahun 2013 Lampiran IV tentang pembelajaran (2013:7) disebutkan RPP adalah rencana pembelajaran yang dikembangkan secara rinci dari suatu

materi pokok atau tema tertentu yang mengacu pada silabus. RPP mencakup: (1) data sekolah, matapelajaran, dan kelas/semester; (2) materi pokok; (3) alokasi waktu; (4) tujuan pembelajaran, KD dan indikator pencapaian kompetensi; (5) materi pembelajaran; metode pembelajaran; (6) media, alat dan sumber belajar; (6) langkah-langkah kegiatan pembelajaran; dan (7) penilaian.

Pada Pedoman Pembelajaran Tematik Terpadu Lampiran III Pemen nomor 57 Tahun 2014 (2014: 241) RPP merupakan rencana kegiatan pembelajaran tatap muka untuk satu pertemuan (satu hari). RPP dikembangkan dari silabus dengan memperhatikan buku peserta didik dan buku guru yang sudah disiapkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Setiap pendidik pada satuan pendidikan berkewajiban menyusun RPP secara lengkap dan sistematis agar pembelajaran berlangsung secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, efisien, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. RPP disusun berdasarkan KD atau sub tema yang dilaksanakan dalam satu kali pertemuan atau lebih.

Setiap guru di setiap satuan pendidikan berkewajiban menyusun RPP untuk kelas di mana guru tersebut mengajar (guru kelas) di SD/MI dan pengembangan RPP dilakukan sebelum awal semester atau awal tahun pelajaran dimulai, namun perlu diperbaharui sebelum pembelajaran dilaksanakan. Pengembangan RPP dapat dilakukan oleh guru secara mandiri dan/atau berkelompok di sekolah dikoordinasi, difasilitasi, dan disupervisi oleh kepala sekolah Pengembangan RPP dapat juga dilakukan oleh guru secara berkelompok antar sekolah atau antar wilayah dikoordinasi, difasilitasi, dan disupervisi oleh dinas pendidikan atau kantor kementerian agama setempat.

Kurikulum 2013 SD melaksanakan pembelajaran Tematik Terpadu

dan prosesnya menerapkan pendekatan saintifik. Penerapan pembelajaran Tematik Terpadu dengan pendekatan saintifik membawa implikasi perubahan dalam pembelajaran di SD. Perubahan itu mengakibatkan perubahan pada perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, sistem penilaian, buku peserta didik, buku guru, program remedial serta pengayaan, dan sebagainya.

Panduan penyusunan RPP ini diperlukan agar semua pemangku kepentingan pendidikan dasar memiliki persepsi yang sama dalam melaksanakan Kurikulum 2013 SD, khususnya perencanaan pembelajaran. Hal ini sangat mendukung proses dan hasil pembelajaran.

b. Prinsip Penyusunan RPP

- 1) Setiap RPP harus secara utuh memuat kompetensi dasar sikap spiritual (KD dari KI-1), sosial (KD dari KI-2), pengetahuan (KD dari KI-3), dan keterampilan (KD dari KI-4).
- 2) Satu RPP dapat dilaksanakan dalam satu kali pertemuan atau lebih.
- 3) Memperhatikan perbedaan individu peserta didik, RPP disusun dengan memperhatikan perbedaan kemampuan awal, tingkat intelektual, minat, motivasi belajar, bakat, potensi, kemampuan sosial, emosi, gaya belajar, kebutuhan khusus, kecepatan belajar, latar belakang budaya, norma, nilai, dan/atau lingkungan peserta didik.
- 4) Berpusat pada peserta didik, proses pembelajaran dirancang dengan berpusat pada peserta didik untuk mendorong motivasi, minat, kreativitas, inisiatif, inspirasi, kemandirian, dan semangat belajar, menggunakan pendekatan saintifik meliputi mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar atau mengasosiasi, dan mengomunikasikan.
- 5) Berbasis konteks, proses pembelajaran yang menjadikan lingkungan sekitarnya sebagai sumber belajar.

- 6) Berorientasi kekinian, pembelajaran yang berorientasi pada pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, dan nilai-nilai kehidupan masa kini.
- 7) Mengembangkan kemandirian belajar, pembelajaran yang memfasilitasi peserta didik untuk belajar secara mandiri.
- 8) Memberikan umpan balik dan tindak lanjut pembelajaran, RPP memuat rancangan program pemberian umpan balik positif, penguatan, pengayaan, dan remedi.
- 9) Memiliki keterkaitan dan keterpaduan antar kompetensi dan atau antarmuatan, RPP disusun dengan memperhatikan keterkaitan dan keterpaduan antara KI, KD, indikator pencapaian kompetensi, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, penilaian, dan sumber belajar dalam satu keutuhan pengalaman belajar. RPP disusun dengan mengakomodasikan pembelajaran tematik, keterpaduan lintas mata pelajaran, lintas aspek belajar, dan keragaman budaya.
- 10) Memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi, RPP disusun dengan mempertimbangkan penerapan teknologi informasi dan komunikasi secara terintegrasi, sistematis, dan efektif sesuai dengan situasi dan kondisi.

c. Komponen dan Sistematika RPP

Menurut Permendikbud Nomor 103 Tahun 2014 (2014: 4) disebutkan RPP paling sedikit memuat: (1) identitas sekolah/madrasah, mata pelajaran atau tema, kelas/semester, dan alokasi waktu; (2) Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator pencapaian kompetensi; (3) materi pembelajaran; (4) kegiatan pembelajaran yang meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup; (5) penilaian, pembelajaran remedial, dan pengayaan; dan (6) media, alat, bahan, dan sumber belajar. Lebih lanjut, pada lampiran Permendikbud tersebut disebutkan bahwa komponen RPP secara operasional diwujudkan dalam bentuk format yang memuat komponen-komponen seperti disebutkan dalam Permendikbud di atas.

Berdasarkan Komponen-komponen RPP tersebut di atas, maka untuk satuan pendidikan di SD sistematika RPP secara operasional diwujudkan dalam bentuk format berikut ini.

Komponen-komponen RPP secara operasional diwujudkan dalam bentuk format berikut ini

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah :
Tema :
Sub Tema :
Kelas/Semester :
Alokasi Waktu :

- A. Kompetensi Inti (KI)
- B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi
 - 1. KD pada KI-1
Indikator KD pada KI-1
 - 2. KD pada KI-2
Indikator KD pada KI-2
 - 3. KD pada KI-3
Indikator KD pada KI-3
 - 4. KD pada KI-4
Indikator KD pada KI-4
- C. Tujuan Pembelajaran
- D. Materi Pembelajaran (rincian dari Materi Pokok; dapat berasal dari buku teks pelajaran dan buku panduan guru, sumber belajar lain berupa muatan lokal, materi kekinian, konteks pembelajaran dari lingkungan sekitar yang dikelompokkan menjadi materi untuk pembelajaran reguler, pengayaan, dan remedial)
- E. Metode Pembelajaran (Rincian dari Kegiatan Pembelajaran)
- F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran
 - 1. Media
 - 2. Alat/Bahan
 - 3. Sumber Belajar
- G. Kegiatan Pembelajaran
 - 1. Pertemuan Pertama: (...JP)
 - a. Kegiatan Pendahuluan
 - b. Kegiatan Inti **)
 - Mengamati
 - Menanya
 - Mengumpulkan informasi/mencoba
 - Menalar/mengasosiasi
 - Mengomunikasikan
 - d. Kegiatan Penutup

2. Pertemuan Kedua: (...JP)
 - a. Kegiatan Pendahuluan
 - b. Kegiatan Inti **)
 - Mengamati
 - Menanya
 - Mengumpulkan informasi/mencoba
 - Menalar/ mengasosiasi
 - Mengkomunikasikan
 - c. Kegiatan Penutup
 3. Pertemuan seterusnya.
- H. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan
1. Teknik penilaian
 2. Instrumen penilaian
 - a. Pertemuan Pertama
 - b. Pertemuan Kedua
 - c. Pertemuan seterusnya
 3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

- *) Pada setiap KD dikembangkan indikator atau penanda. Indikator untuk KD yang diturunkan dari KI-1 dan KI-2 dirumuskan dalam bentuk perilaku umum yang bermuatan nilai dan sikap yang gejalanya dapat diamati sebagai dampak pengiring dari KD pada KI-3 dan KI-4. Indikator untuk KD yang diturunkan dari KI-3 dan KI-4 dirumuskan dalam bentuk perilaku spesifik yang dapat diamati dan terukur.
- **) Pada kegiatan inti, kelima pengalaman belajar tidak harus muncul seluruhnya dalam satu pertemuan tetapi dapat dilanjutkan pada pertemuan berikutnya, tergantung cakupan muatan pembelajaran. Setiap langkah pembelajaran dapat digunakan berbagai metode dan teknik pembelajaran.

e. Langkah Penyusunan RPP

Mengacu pada lampiran Permendikbud Nomor 103 Tahun 2014 (201: 9) dan sistematika RPP, maka langkah penyusunan RPP adalah sebagai berikut.

1) Pengkajian silabus

Pengkajian silabus ini meliputi: (a) KI dan KD; (b) materi pembelajaran; (c) proses pembelajaran; (d) penilaian pembelajaran; (e) alokasi waktu; dan (f) sumber belajar;

2) Menentukan Identitas

Identitas ini meliputi

- a) Sekolah, yaitu nama sekolah dari satuan pendidikan SD.

- b) Tema/subtema/PB, yaitu dapat diperoleh/mengacu pada silabus, buku teks pelajaran, dan buku panduan guru.
- c) Kelas/semester, yaitu disesuaikan dengan kelas/semester yang sedang berlangsung.
- d) Alokasi waktu, adalah keseluruhan waktu yang diperlukan untuk pencapaian KD dan beban belajar.

3) Menuliskan Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

- a) Kompetensi Inti (KI), merupakan gambaran secara kategorial mengenai kompetensi dalam aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang harus dipelajari peserta didik untuk suatu jenjang sekolah, kelas, dan mata pelajaran.
- b) Kompetensi Dasar adalah sejumlah kemampuan yang harus dikuasai peserta didik dalam mata pelajaran tertentu dan merupakan kemampuan spesifik yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang terkait muatan pelajaran. Kompetensi dasar ini sebagai rujukan penyusunan indikator kompetensi dalam suatu mata pelajaran. Pada bagian ini dituliskan kompetensi dasar yang harus dimiliki peserta didik setelah proses pembelajaran berakhir, cukup dengan cara mengutip pada Permendikbud nomor 57 Tahun 2014 atau silabus pembelajaran.

4) Perumusan Indikator

Indikator merupakan kemampuan yang dapat diobservasi untuk disimpulkan sebagai pemenuhan Kompetensi Dasar pada Kompetensi Inti 1 dan Kompetensi Inti 2; dan kemampuan yang dapat diukur dan/atau diobservasi untuk disimpulkan sebagai pemenuhan Kompetensi Dasar pada Kompetensi Inti 3 dan Kompetensi Inti 4. Indikator merupakan penanda pencapaian kompetensi dasar yang ditandai oleh perubahan perilaku yang dapat diukur yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Indikator dikembangkan sesuai dengan karakteristik peserta didik, satuan pendidikan, dan potensi daerah. Indikator digunakan sebagai dasar untuk menyusun alat penilaian. Dalam

merumuskan indikator perlu memperhatikan beberapa hal di bawah ini.

- a) Keseluruhan indikator memenuhi tuntutan kompetensi yang tertuang dalam kata kerja yang digunakan dalam KI-KD.
- b) Indikator dimulai dari tingkatan berpikir mudah ke sukar, sederhana ke kompleks, dekat ke jauh, dan dari konkrit ke abstrak (bukan sebaliknya).
- c) Indikator harus mencapai tingkat kompetensi minimal KD dan dapat dikembangkan melebihi kompetensi minimal sesuai dengan potensi dan kebutuhan peserta didik.
- d) Indikator harus menggunakan kata kerja operasional yang sesuai.

5) Menuliskan Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran **menggambarkan proses dan hasil belajar** yang diharapkan dicapai oleh peserta didik sesuai dengan KD. Tujuan pembelajaran ini dibuat mengacu KI, KD, dan Indikator yang telah ditentukan. Tujuan pembelajaran ini adalah **tujuan yang akan dicapai selama proses pembelajaran berlangsung**.

Tujuan pembelajaran dirumuskan berdasarkan KD, dengan menggunakan kata kerja operasional yang dapat diamati dan diukur, yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Tujuan dapat diorganisasikan mencakup seluruh KD atau diorganisasikan setiap pertemuan. Tujuan pembelajaran yang dinyatakan dengan baik mulai dengan menyebut **Audience** peserta didik untuk siapa tujuan itu dimaksudkan. Tujuan itu kemudian mencantumkan **Behavior** atau kemampuan yang harus didemonstrasikan dan **Condition** seperti apa perilaku atau kemampuan yang akan diamati. Akhirnya, tujuan itu mencantumkan **Degree** keterampilan baru itu harus dicapai dan diukur, yaitu dengan standar seperti apa kemampuan itu dapat dinilai.

6) Materi pembelajaran

Materi pembelajaran adalah rincian dari materi pokok yang memuat fakta, konsep, prinsip, dan prosedur yang relevan,

dan ditulis dalam bentuk butir-butir sesuai dengan rumusan indikator ketercapaian kompetensi. Materi Pembelajaran dapat berasal dari buku teks pelajaran dan buku panduan guru, sumber belajar lain berupa muatan lokal, materi kekinian, konteks pembelajaran dari lingkungan sekitar yang dikelompokkan menjadi materi untuk pembelajaran reguler, pengayaan, dan remedial;

7) Metode pembelajaran

Metode pembelajaran ini merupakan rincian dari kegiatan pembelajaran, digunakan oleh pendidik untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik mencapai KD yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan KD yang akan dicapai.

8) Kegiatan Pembelajaran

Penjabaran Kegiatan Pembelajaran yang ada pada silabus dalam bentuk yang lebih operasional berupa pendekatan saintifik disesuaikan dengan kondisi peserta didik dan satuan pendidikan termasuk penggunaan media, alat, bahan, dan sumber belajar. Kegiatan pembelajaran ini mengacu pada pendekatan, strategi, model, dan metode pembelajaran yang menggambarkan kegiatan berikut.

- a) Pendekatan merupakan pembelajaran yang dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang memungkinkan terjadinya proses pembelajaran dan tercapainya kompetensi yang ditentukan.
- b) Strategi pembelajaran merupakan langkah-langkah sistematis dan sistemik yang digunakan pendidik untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang memungkinkan terjadinya proses pembelajaran dan tercapainya kompetensi yang ditentukan.
- c) Model pembelajaran merupakan kerangka konseptual dan operasional pembelajaran yang memiliki nama, ciri, urutan logis, pengaturan, dan budaya
- d) Metode merupakan cara atau teknik yang digunakan oleh pendidik untuk menangani suatu kegiatan pembelajaran yang mencakup antara lain ceramah, tanya-jawab, diskusi.

e) Menggunakan pendekatan saintifik/pendekatan berbasis proses keilmuan yang merupakan pengorganisasian pengalaman belajar dengan urutan logis meliputi proses pembelajaran: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi/mencoba, menalar/mengasosiasi, dan mengkomunikasikan yang dapat dikembangkan dan digunakan dalam satu atau lebih pertemuan.

9) Penentuan alokasi waktu

Alokasi waktu ditentukan sesuai dengan keperluan untuk pencapaian KD dan beban belajar dengan mempertimbangkan jumlah jam pelajaran yang tersedia dalam silabus dan KD yang harus dicapai, yang selanjutnya dibagi ke dalam kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup;

10) Pengembangan Penilaian Pembelajaran

Penilaian, memuat prosedur dan instrumen penilaian proses dan hasil belajar disesuaikan dengan indikator pencapaian kompetensi dan mengacu kepada standar penilaian. Pengembangan penilaian pembelajaran dengan cara menentukan lingkup, teknik, dan instrumen penilaian, serta membuat pedoman penskoran. Selanjutnya menentukan strategi pembelajaran remedial segera setelah dilakukan penilaian; dan

11) Menentukan Media/Alat, Bahan dan Sumber Pembelajaran

- a) Media/Alat pembelajaran, berupa alat bantu proses pembelajaran untuk menyampaikan materi pelajaran yang memudahkan memberikan pengertian kepada peserta didik..
- b) Bahan berupa bahan yang digunakan selama proses pembelajaran berlangsung.
- c) Sumber belajar, dapat berupa buku, media cetak dan elektronik, alam sekitar, atau sumber belajar lain yang relevan.

Menentukan Media, Alat, Bahan dan Sumber Belajar ini disesuaikan dengan yang telah ditetapkan dalam langkah penjabaran proses pembelajaran.

Catatan

Komponen RPP tersebut di atas bersifat minimal, artinya setiap satuan pendidikan diberikan peluang untuk menambahkan komponen tambahan selama komponen tersebut memberi kemudahan dalam pelaksanaan pembelajaran.

Contoh RPP

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SDLB Tunarungu
 Kelas/Semester : IV /I
 Tema / Sub Tema : Merawat Hewan dan Tumbuhan / Hewan di Sekitarku
 Materi Pembelajaran : Pembelajaran 1
 Alokasi Waktu : 2 hari

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

Matematika

- 1.1 Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
 - Indikator
 - 1.1.1 Berdoa sebelum pembelajaran berlangsung
- 2.1 Menunjukkan sikap cermat dan teliti, jujur, tertib, dan dan mengikuti aturan, peduli, disiplin waktu, serta tidak mudah menyerah dalam mengerjakan tugas.
 - Indikator
 - 2.1.1 Menunjukkan sikap cermat pada waktu mengerjakan tugas yang diberikan guru.
- 3.1 Mengetahui satuan panjang dan berat benda, jarak suatu tempat (baik tidak baku maupun yang baku) dan mengguna kannya dalam kehidupan sehari-hari dilingkungan sekitar.

- Indikator
 - 3.1.1 Menghitung hewan-hewan berdasarkan pengamatan.
 - 3.1.2 Menentukan satuan berat benda dari hasil pengamatan hewan di sekitar.
- 4.1 Menghitung satuan panjang dan berat benda, jarak suatu tempat (baik tidak baku maupun yang baku) dan menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekitar.
 - Indikator
 - 4.1.1 Mengurai unsur-unsur bangun ruang yaitu sisi, sudut, dan rusuk.

Bhs. Indonesia

- 1.1 Menerima anugerah Tuhan Yang Maha Esa berupa bahasa Indonesia yang dikenal sebagai bahasa persatuan dan sarana belajar di tengah keberagaman bahasa daerah.
 - Indikator
 - 1.1.1 Bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi bahasa Indonesia sebagai bahasa persatuan.
- 2.1 Memiliki kepedulian dan rasa ingin tahu terhadap alam sekitar, hewan, dan tumbuh-tumbuhan melalui pemanfaatan bahasa Indonesia dan/atau bahasa daerah.
 - Indikator
 - 2.1.1 Menunjukkan rasa ingin tahu terhadap alam sekitar, hewan, dan tumbuh-tumbuhan melalui pemanfaatan bahasa Indonesia.
- 3.2 Mengenal teks laporan sederhana tentang hewan, dan tumbuhan serta jumlahnya dengan bantuan guru atau teman dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis yang dapat diisi dengan kosakata bahasa daerah untuk membantu pemahaman.
 - Indikator
 - 3.2.1 Mengidentifikasi berbagai hewan di lingkungan sekitar.
 - 3.2.2 Mengajukan pertanyaan berdasarkan identifikasi dan deskripsi hewan yang diamatinya.
- 4.1 Mengamati dan mencoba menyajikan teks laporan sederhana tentang hewan dan tumbuhan serta jumlahnya secara mandiri dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis yang dapat diisi dengan kosakata bahasa daerah untuk membantu penyajian
 - Indikator
 - 4.1.1 Menyimpulkan teks laporan yang dibaca

PJOK

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak sesuai kemampuannya sebagai anugerah Tuhan
 - Indikator
 - 1.1.1 Mensyukuri seluruh perangkat gerak sesuai kemampuannya sebagai anugrah Tuhan
- 2.6 Menunjukkan perilaku percaya diri dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan
 - Indikator
 - 2.6.1 Menunjukkan sikap percaya diri dan disiplin dalam

menggerakkan anggota badan.

- 3.1 Mengenal konsep gerak dasar lokomotor, seperti lompat, loncat, jalan, lari dan gerak dasar non-lokomotor, seperti memutar, mendorong, menarik dalam bentuk permainan sederhana dan atau permainan tradisional yang dimodifikasi
 - Indikator
 - 3.1.1 Menyebutkan secara lisan/isyarat/tertulis konsep gerak dasar sesuai dengan peniruan gerakan ayam.
- 4.1 Mempraktikkan gerak dasar lokomotor, seperti lompat, loncat, jalan, larian gerak dasar non-lokomotor, seperti memutar, mendorong, menarik dalam bentuk permainan sederhana dan atau permainan tradisional yang dimodifikasi
 - Indikator
 - 4.1.1 Berperilaku yang sesuai dengan gerakan ayam sebagai model.

C. Tujuan Pembelajaran

Matematika

1. Dengan mengamati gambar Bima dan Hewan Peliharaannya, peserta didik dapat menghitung benda-benda di sekitarnya secara cermat.
2. Melalui membandingkan dua gambar hewan, peserta didik dapat menentukan berat benda dengan tepat.

Bahasa Indonesia

1. Dengan mengamati gambar Bima dan hewan peliharaannya, peserta didik dapat menuliskan benda-benda di sekitarnya secara cermat.
2. Dengan mengamati gambar Bima dan hewan peliharaannya, peserta didik dapat mengidentifikasi setiap benda yang diamatinya dengan benar.
3. Dengan mengamati gambar Bima dan hewan peliharaannya, peserta didik dapat mengajukan pertanyaan secara lisan/isyarat/tertulis dengan santun berbahasa.
4. Dengan membaca nyaring teks Ayam Bima dengan bimbingan guru, peserta didik dapat mengucapkan kalimat dengan intonasi dan artikulasi yang tepat,
5. Dengan membaca pemahaman teks Ayam, peserta didik dapat menjawab lima pertanyaan dengan benar.
6. Dengan membaca pemahaman teks Ayam Bima, peserta didik dapat menyimpulkan dengan melengkapi kalimat secara tepat.

PJOK

1. Melalui pengamatan gambar dan pengalaman pengamatan sehari-hari, peserta didik dapat menyebutkan secara lisan/isyarat/tertulis konsep gerak dasar sesuai dengan peniruan gerakan ayam.
2. Melalui kegiatan penugasan, peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar lokomotor sesuai dengan peniruan gerakan ayam.

D. Deskripsi Materi Pembelajaran

1. Satuan berat benda
 - berhitung
 - teks laporan sederhana

- konsep gerak dasar lokomotor

E. Pendekatan dan Metode Pembelajaran:

Pendekatan : Saintifik
Metode : Penugasan dan Demonstrasi

F. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengkondisian peserta didik 2. Melakukan appersepsi yang berhubungan dengan materi yang akan dipembelajarkan 3. Menyampaikan tema dan sub tema yang akan diajarkan 4. Menyampaikan tujuan pembelajaran 	20 menit
Inti	<p>AYO AMATI</p> <p>Peserta didik mengamati gambar Bima dan Hewan Peliharaannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membimbing peserta didik untuk mengamati gambar Bima dan Hewan Peliharaannya (<i>mengamati</i>). • Peserta didik mengidentifikasi benda-benda dari gambar Bima dan Hewan Peliharaannya (<i>mengamati</i>). <p>AYO MENANYA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengajukan pertanyaan secara tertulis dan digulung menyerupai bola dan dilemparkan kepada temannya dengan permainan “lembar bola” (bertanya) • Peserta didik menjawab pertanyaan dan jawabannya ditulis pada buku peserta didik (bertanya) <p>AYO MEMBACA NYARING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dengan bimbingan guru, peserta didik membaca teks dengan KOMTAL secara bersama-sama. • Dengan bimbingan guru, peserta didik membaca teks dengan KOMTAL secara individual. • Guru menugaskan peserta didik melisankan/mengisyaratkan/ menuliskan gerak dasar lokomotor sesuai dengan peniruan gerakan ayam. • Guru menugaskan peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lokomotor 	300 menit

	<p>sesuai dengan peniruan gerakan ayam.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdasarkan identifikasi benda-benda dari gambar Bima dan Hewan Peliharaannya, peserta didik mendeskripsikan ciri dan sifat benda secara lisan/isyarat/tertulis. • Peserta didik mengklasifikasikan dan menghitung benda-benda yang ditemukan dari gambar Bima dan Hewan Peliharaannya. <p>AYO MEMBACA PEMAHAMAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dengan bimbingan guru, peserta didik membaca dalam hati teks Ayam. • Setelah kegiatan membaca, peserta didik menjawab pertanyaan-pertanyaan yang tersedia pada buku peserta didik. 	
	<p>AYO MEMBACA PEMAHAMAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menceritakan ciri-ciri umum teks laporan informasi dengan bahasa yang sederhana. <p>AYO MENULIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimpulkan secara sederhana berdasarkan kegiatan membaca hati teks Ayam pada buku peserta didik. <p>AYO BERLATIH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menganalisis dan membandingkan dua gambar hewan dengan cara mencentang. • Peserta didik menggeneralisasikan dan menginterpretasikan hasil pekerjaannya ke dalam tabel yang tersedia. • Peserta didik mengkomunikasikan hasil pekerjaannya secara lisan/isyarat kepada peserta didik yang lain secara klasikal. 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengulas kembali kegiatan yang sudah dilakukan 2. Melakukan refleksi dari kegiatan yang baru saja mereka lakukan 3. Mengerjakan evaluasi 4. Guru melakukan tindak lanjut. 	30 menit

G. Media/alat, Bahan, dan Sumber Belajar

1. Buku Peserta didik “Merawat Hewan dan Tumbuhan”
2. Gambar
3. Buku Sumber: Buku Peserta didik Tunarungu IV hal. 1 - 7

H. Jenis/Teknik Penilaian

Jenis/Teknik	Bentuk Instrumen
Observasi	Lembar pengamatan sikap dan rubrik
Tes Tertulis	Tes uraian melengkapi teks.
Tes Praktik	Mempraktikan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor.

CONTOH INSTRUMEN

1. Lembar Pengamatan Sikap

LEMBAR PENGAMATAN PERKEMBANGAN SIKAP

Tema :

Kelas/Semester :

Tahun Ajaran :

Waktu Pengamatan :

Karakter yang diintegrasikan dan dikembangkan adalah teliti, tertib, dan disiplin waktu.

1. BT (belum tampak) jika sama sekali tidak menunjukkan usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas
2. MT (mulai tampak) jika menunjukkan sudah ada usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas tetapi masih sedikit dan belum ajeg/konsisten
3. MB (mulai berkembang) jika menunjukkan ada usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas yang cukup sering dan mulai ajeg/konsisten
4. MK (membudaya) jika menunjukkan adanya usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas secara terus menerus dan ajeg/konsisten

Bubuhkan tanda V pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan.

No.	Nama Peserta didik	Teliti				Tertib				Disiplin Waktu			
		BT	MT	MB	MK	BT	MT	MB	MK	BT	MT	MB	MK
1.													

No.	Nama Peserta didik	Teliti				Tertib				Disiplin Waktu			
		BT	MT	MB	MK	BT	MT	MB	MK	BT	MT	MB	MK
2.													
3													
4													
7													
8													
9	dst.												

2. Tes Tertulis

Petunjuk: Baca dan lengkapilah teks laporan di bawah ini dengan jawaban yang tersedia!

Binatang Peliharaan

Kucing, anjing, dan elang binatang yang biasa (1)
 Akan tetapi, nyamuk, (2), kera, dan penyu tidak biasa dipelihara. Di rumah, aku pun memelihara kucing. Kucingku bernama Brenda. Ia sangat lucu, bulunya lebat belang dua yaitu kuning dan putih.

Pada suatu hari, Brenda kabur ke luar rumah. Aku bersama kakak mencari kemana-mana. Brenda...Brenda... Brenda ... aku terus memanggilnya, tapi tidak ditemukan. Aku (3)..... sekali.

Ketika malam tiba, aku mendengar suara anak kucing. Meong, meong....., meong Ketika aku lihat, dua ekor anak kucing lucu-lucu sedang menyusui pada ibunya yaitu (4) Aku kaget dan senang melihat Brenda dan dua anaknya. Jadi, kucingku menjadi (5) ekor.

Aku sangat menyayanginya. Brenda dan anak-anaknya aku pelihara dengan penuh kasih sayang.

- | |
|---------------|
| 1. musang |
| 2. tiga |
| 3. sedih |
| 4. dipelihara |
| 5. Brenda |

Kunci jawaban:

1. dipelihara
2. musang
3. sedih
4. Brenda
5. tiga

3. Tes Praktik: Mempraktikan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor

No	Kriteria	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
1	Melompat	Melompat sangat sempurna sesuai dengan instruksi	Melompat dengan baik sesuai dengan instruksi	Melompat kurang sempurna dengan instruksi	Melompat tidak sempurna tidak sesuai dengan instruksi
2	Berlari	Berlari sangat sempurna sesuai dengan instruksi	Berlari dengan baik sesuai dengan instruksi	Berlari kurang sempurna dengan instruksi	Berlari tidak sempurna tidak sesuai dengan instruksi
3	Memutar	Memutar sangat sempurna sesuai dengan instruksi	Memutar dengan baik sesuai dengan instruksi	Memutar kurang sempurna dengan instruksi	Memutar tidak sempurna tidak sesuai dengan instruksi
4	Mengerakan Tangan	Menggerakkan Tangan sangat sempurna sesuai dengan instruksi	Menggerakkan tangan dengan baik sesuai dengan instruksi	Menggerakkan tangan kurang sempurna dengan instruksi	Menggerakkan tangan tidak sempurna tidak sesuai dengan instruksi

I. PEDOMAN PENSKORAN PENILAIAN PENGETAHUAN

No.	Nomor Soal	Bobot Nilai
1.	1	20
2.	2	20
3.	3	20
4.	4	20
5.	5	20
Jumlah Bobot Nilai		100

Mengetahui
Kepala Sekolah,

.....
Guru Kelas IV

.....
NIP.

.....
NIP.

D. Aktivitas Pembelajaran

Setelah memperoleh penjelasan secara garis besar yang terkait dengan mata diklat penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran bagi peserta didik tunadaksa, Anda diminta untuk mengikuti langkah-langkah kegiatan pembelajaran.

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran yang dilakukan dalam mempelajari mata diklat ini, mencakup aktivitas individual dan kelompok.

1. Aktivitas Individual meliputi:
 - a. Mengamati dan curah pendapat terhadap topik yang sedang dibahas.
 - b. mengerjakan latihan/tugas, menyelesaikan masalah/kasus
 - c. menyimpulkan mata diklat
 - d. melakukan refleksi.
2. Aktivitas kelompok meliputi:
 - a. mendiskusikan materi pelatihan
 - b. bertukar pengalaman (*sharing*) dalam melakukan latihan menyelesaikan masalah/kasus/*window shopping*.
 - c. Mempresentasikan dan membuat rangkuman.

E. Latihan/Kasus/Tugas

1. Komponen dalam RPP yang sesuai dengan Standar Proses adalah...
 - A. Identitas Mata Pelajaran, Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, Indikator Pencapaian Kompetensi, Tujuan Pembelajaran, Materi Ajar, Alokasi Waktu, Metode Pembelajaran dan Kegiatan Pembelajaran, Penilaian Hasil Belajar dan Sumber Belajar.
 - B. Identitas Mata Pelajaran, Kompetensi Dasar, Indikator Pencapaian Kompetensi, Tujuan Pembelajaran, Materi Ajar, Alokasi Waktu, Metode Pembelajaran dan Kegiatan Pembelajaran, Penilaian Hasil Belajar dan Sumber Belajar.
 - C. Identitas Mata Pelajaran, Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, Tujuan Pembelajaran, Materi Ajar, Metode Pembelajaran dan Kegiatan Pembelajaran, Penilaian Hasil Belajar dan Sumber Belajar.

D. Identitas Mata Pelajaran, Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, Indikator Pencapaian Kompetensi, Materi Ajar, Alokasi Waktu, Metode Pembelajaran dan Kegiatan Pembelajaran, Penilaian Hasil Belajar dan Sumber Belajar.

2. Kegiatan inti yang terdapat dalam RPP tematik antara lain:
 1. Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik.
 2. Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan dalam pembelajaran.
 3. Melibatkan peserta didik mencari informasi tentang topik/tema materi yang akan dipelajari.
 4. Membiasakan peserta didik membaca dan menulis yang beragam melalui tugas-tugas tertentu yang bermakna.
 5. Memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis.

Kegiatan yang merupakan bagian dari kegiatan elaborasi adalah ...

- A. 1, dan 2
 - B. 2, dan 3
 - C. 3, dan 5
 - D. 4, dan 5
3. Kata 'relevan' dalam prinsip pengembangan RPP bercirikan ...
 - A. cakupan, kedalaman, tingkat kesukaran dan urutan penyajian materi harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik.
 - B. adanya hubungan yang konsisten antara KD, indikator, materi pembelajaran, dan kegiatan pembelajaran.
 - C. muatan dalam silabus harus benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara keilmuan.
 - D. SI dan KD merupakan acuan utama dalam pengembangan silabus.

4. Perhatikan pernyataan berikut ini:
1. Memandang penilaian dan pembelajaran secara terpadu.
 2. Holistik (kompetensi utuh merefleksikan pengetahuan, keterampilan, dan sikap).
 3. Memantau proses kemajuan, dan perbaikan hasil terus menerus.
 4. Prestasi kemampuan peserta didik tidak dibandingkan dengan peserta kelompok.

Makna penilaian autentik yang BENAR adalah ...

- A. 1 dan 2
 - B. 1 dan 3
 - C. 2 dan 3
 - D. 3 dan 4
5. Penerapan pendekatan scientific merupakan pendekatan pembelajaran yang berorientasi kepada proses yang diawali dengan pengamatan dengan indera ...
- A. penglihatan dan pendengaran.
 - B. penglihatan, pendengaran dan pengecap.
 - C. penglihatan, pembau, pendengaran dan pengecap.
 - D. penglihatan, pembau, pendengaran, pengecap dan peraba.

F. Rangkuman

Pembelajaran tematik merupakan salah satu model pembelajaran terpadu yang menggunakan tema untuk mengaitkan beberapa mata pelajaran sehingga dapat memberikan pengalaman bermakna bagi peserta didik. Pembelajaran terpadu didefinisikan sebagai pembelajaran yang menghubungkan berbagai gagasan, konsep, keterampilan, sikap, dan nilai, baik antar mata pelajaran maupun dalam satu mata pelajaran. Pembelajaran tematik memberi penekanan pada pemilihan suatu tema yang spesifik yang sesuai dengan materi pelajaran, untuk mengajar satu atau beberapa konsep yang memadukan berbagai informasi. Pembelajaran tematik berdasar pada filsafat konstruktivisme yang berpandangan bahwa pengetahuan yang

dimiliki peserta didik merupakan hasil bentukan peserta didik sendiri. Peserta didik membentuk pengetahuannya melalui interaksi dengan lingkungan, bukan hasil bentukan orang lain. Proses pembentukan pengetahuan tersebut berlangsung secara terus menerus sehingga pengetahuan yang dimiliki peserta didik menjadi semakin lengkap.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah mengerjakan Tes Formatif 3, Cocokkan jawaban Anda dengan kunci jawaban Tes Formatif 3, yang terdapat di bagian akhir modul ini. Hitunglah jumlah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi kegiatan belajar 3.

Rumus :

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{10} \times 100$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90 – 100 = baik sekali
80 – 89 = baik
70 – 79 = cukup
< 70 = kurang

Jika tingkat penguasaan Anda minimal 80%, maka anda dinyatakan berhasil dengan baik, dan anda dapat melanjutkan untuk mempelajari kegiatan pembelajaran 4 pada Modul Guru Pembelajar SLB Tunadaksa Kelompok kompetensi D. Sebaliknya, bila tingkat penguasaan Anda kurang dari 80%, silakan pelajari kembali uraian yang terdapat dalam sub unit sebelumnya, khususnya pada bagian yang belum Anda kuasai dengan baik, yaitu pada jawaban Anda yang salah.

KOMPETENSI PROFESIONAL:

**PENGEMBANGAN GERAK BAGI
PESERTA DIDIK TUNADAKSA**

KEGIATAN PEMBELAJARAN 4

MATERI PENGEMBANGAN DIRI DAN GERAK BAGI PESERTA DIDIK TUNADAKSA

A. Tujuan

Setelah mempelajari materi kegiatan pembelajaran ini, diharapkan Anda mampu menguasai materi bina diri dan gerak untuk pengembangan diri dalam penguasaan aktifitas kehidupan sehari-hari.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Setelah mempelajari materi pembelajaran 4 tentang pengembangan diri dan gerak bagi peserta didik tunadaksa, diharapkan Anda dapat:

1. Menjabarkan keterampilan menolong diri
2. Menjabarkan keterampilan merawat dan merias diri sendiri
3. Menjabarkan keterampilan mengurus diri sendiri
4. Menguraikan keterampilan berkomunikasi dengan orang lain
5. Menguraikan keterampilan bersosialisasi dalam kehidupan dalam lingkungannya
6. Menguraikan keterampilan hidup sehari-hari
7. Menguraikan keterampilan menyelamatkan hidup dari bahaya.

C. Uraian Materi

1. Prinsip dasar pelaksanaan

Prinsip dasar pelaksanaan pengembangan diri dan gerak adalah, aktivitas yang dilakukan dalam upaya pemeliharaan, memperbaiki, membentuk pola gerak dan mengubah perilaku peserta didik tunadaksa.

Prinsip dasar pengembangan diri dan gerak dimaksud, dapat kita rinci sebagai berikut:

- a. Prinsip dasar pengembangan diri
 - 1) Prinsip fungsional

Prinsip fungsional merupakan kegiatan yang diberikan dalam bentuk latihan-latihan fungsi otot dan sendi. Tujuannya adalah untuk meningkatkan fungsi gerak otot dan sendi agar mencapai kemampuan gerak yang optimal.

2) Prinsip supportif

Prinsip supportif merupakan prinsip latihan yang diberikan untuk meningkatkan motivasi, dan kepercayaan diri pada peserta didik tunadaksa. Tujuannya untuk menanamkan rasa percaya diri, dan motivasi, sehingga mempunyai keyakinan bahwa kemampuannya dapat ditingkatkan sesuai dengan potensinya.

3) Prinsip evaluasi

Prinsip evaluasi merupakan kegiatan layanan yang diadakan dievaluasi secara terstruktur dan berkelanjutan sehingga diketahui keberhasilan yang telah dicapai, dengan standar perkembangan.

4) Prinsip *Activity of Daily Living*

Prinsip *Activity of Daily Living* merupakan kegiatan latihan yang diberikan mengacu kepada aktifitas yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Prinsip dasar pengembangan gerak

Prinsip dasar dalam pengembangan gerak bagi peserta didik tunadaksa adalah sebagai berikut:

1) Prinsip gerakan pasif

Prinsip gerakan pasif merupakan layanan kegiatan yang diberikan dalam bentuk latihan-latihan pasif bagi peserta didik yang belum memiliki kemampuan atau kekuatan otot dan sendi. Tujuannya untuk meningkatkan fungsi saraf, sel-sel otot dan melancarkan peredaran pembuluh darah. Dalam pelaksanaannya guru lebih aktif dalam menstimulasi otot dan sendi, sementara peserta didik tunadaksa pasif karena kemampuannya masih minim.

2) Prinsip gerakan aktif

Prinsip latihan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak yang telah dimiliki oleh peserta didik tunadaksa. Tujuannya untuk meningkatkan kemampuan gerak sendi, sehingga mencapai derajat gerak sendi yang optimal. Dalam latihan ini guru secara bertahap meningkatkan kemampuan otot-sendi dengan mengikut sertakan peserta didik secara aktif dibantu guru dalam mengoptimalkan gerakan-gerakan otot dan sendi.

3) Prinsip kekuatan

Prinsip kekuatan ini adalah kegiatan latihan yang diberikan kepada peserta didik dengan kekuatan secara terstruktur dan berkelanjutan. Tujuannya untuk meningkatkan kekuatan otot,saraf dan sendi, sehingga mampu menambah beban atau kekuatan dalam melakukan *lokomosi*.

4) Prinsip evaluasi

Prinsip evaluasi adalah latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan diadakan evaluasi tentang keberhasilan yang telah dicapai, kendala-kendala yang terjadi dengan standar perkembangan.

5) Prinsip lokomosi-mobilisasi:

Kegiatan latihan untuk mengembangkan kemampuan individu dalam mobilisasi atau bergerak sampai peserta didik tunadaksa dapat berjalan sendiri, atau mampu mandiri dalam aktivitas berlokomosi.

2. Rambu-rambu pelaksanaan

Dalam melaksanakan program pengembangan diri dan gerak bagi peserta didik tunadaksa perlu memperhatikan rambu-rambu pelaksanaan agar tidak terjadi salah dalam merancang program, melaksanakan dan mengevaluasi program kegiatannya. Rambu-rambu yang perlu diperhatikan sebagai berikut:

- a. Program pengembangan diri dan gerak dibuat tidak berdasarkan jenjang, satuan pendidikan dan tingkatan kelas, tetapi disesuaikan dengan jenis, klasifikasi, tingkat kemampuan gerak peserta didik, tingkat perkembangan emosi dan usia;
- b. Asesmen tentang kondisi peserta didik tunadaksa perlu diketahui sebelumnya untuk menentukan jenis latihan yang cocok dan sesuai;
- c. Metode, alat pengembangan untuk pelatihan, dan evaluasi diserahkan sepenuhnya kepada guru;
- d. Bentuk latihan pengembangan diri dan gerak dan gerak sebaiknya bervariasi, menarik perhatian, merangsang emosi serta menuntun ke arah kesanggupan diri untuk melakukannya;
- e. Proses pengembangan dilaksanakan peserta didik dengan mengutamakan aspek senso-motoris dan psikomotor;
- f. Penguasaan kemampuan dan indikator tidak harus dilakukan secara berurutan, tetapi guru diberi wewenang untuk memilih sesuai dengan kondisi dan kebutuhan peserta didik.

3. Prosedur pelaksanaan: asesmen, perencanaan, pelaksanaan, penilaian

Pengembangan diri dan gerak dilaksanakan secara terprogram dan sesuai dengan kemampuan masing-masing peserta didik. Pemberian kegiatan latihan dimulai dari asesmen yaitu pengumpulan informasi atau data tentang kemampuan dan kebutuhan peserta didik tunadaksa terkait dengan profil perkembangan diri dan gerak. Profil yang dimunculkan dari hasil asesmen meliputi; kemampuan dalam tatalaksana pribadi, kemampuan berkomunikasi dan bersosialisasi, kekuatan otot-otot, derajat gerak sendi (*Range of Motion*), kemampuan gerak dasar tubuh, kemampuan koordinasi dan keseimbangan, ketidakmampuan gerak anggota tubuh sesuai dengan perkembangan gerak, ketidak mampuan dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari/merawat diri sendiri.

Hasil dari asesmen tersebut digunakan sebagai acuan dasar untuk merancang program pengembangan diri dan gerak masing-masing peserta didik. Rancangan program latihan memuat nama peserta didik, alokasi waktu, jumlah pertemuan, kompetensi, tujuan,

pendekatan/metode, materi, sumber, media, dan alat, pelaksanaan program (pendahuluan, kegiatan inti, penutup, penilaian).

Tahap berikutnya dalam kegiatan pengembangan diri dan gerak adalah pelaksanaan program yang dilakukan oleh orang yang kompeten yaitu ahli terapi okupasi dan fisio terapi, tetapi jika sekolah belum mempunyai ahli tersebut pelaksanaan dapat dilakukan oleh guru pendidikan khusus yang sudah terampil melakukannya. Kegiatan dapat dilaksanakan di ruangan (*in door*) atau di luar ruangan (*out door*), hal ini disesuaikan dengan kondisi peserta didik tunadaksa, materi kegiatan dan kondisi sekolah.

Langkah selanjutnya untuk mengetahui tingkat keberhasilan maupun kendala-kendala dalam pelaksanaan program dilakukan proses evaluasi. Hasil dari evaluasi sebagai dasar untuk membuat pelaporan tentang kemajuan yang dicapai maupun kendala yang terjadi pada masing-masing peserta didik tunadaksa dalam melakukan kegiatan.

4. Program Pelaksanaan Pengembangan Diri dan Gerak

Program kegiatan pengembangan diri dan gerak (PKPDG) 1

Kegiatan : Pengembangan Diri

Waktu : 3 x pertemuan @ 30 menit

A. Kompetensi : mampu menolong diri sendiri tentang kebersihan diri, berpakaian, merawat diri, dan mengurus diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari dengan cara yang benar.

B. Indikator: Kebersihan diri

1. Mencuci tangan.
2. Berkumur, menggosok gigi, dan mencuci muka.
3. Mandi sendiri memakai sabun dan handuk.
4. Buang air besar/kecil.
5. Mencuci rambut.

C. Tujuan:

1. Peserta didik mampu mencuci tangan dengan benar
2. Peserta didik mampu berkumur, menggosok gigi, dan mencuci muka dengan benar.
3. Peserta didik mampu mandi memakai sabun dan handuk sendiri.
4. Peserta didik mampu buang air besar/kecil.
5. Mencuci rambut

- D. Pendekatan: Drill, pemberian tugas, demonstrasi.
Metode
- E. Sumber:
Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa; Jakarta.

Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014), Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Dikdas, Jakarta: Kemdikbud
- F. Alat dan Bahan
Ember air, kran air, air, gayung, shampo, sabun, odol, sikap gigi, lap/serbet dan handuk.
- G. Langkah-langkah Pelaksanaan
1. Langkah-langkah Pelaksanaan Program
a. Mencuci tangan.
Mencuci tangan ada dua cara yaitu bisa dengan menggunakan kran air dan bisa juga dengan ember.
Mencuci tangan dengan kran air langkah-langkahnya sebagai berikut.
1) Kran air dibuka, kedua tangan dibasahi, kemudian kran air ditutup kembali, tangan kanan atau kiri mengambil sabun dari tempatnya lalu digosokkan ke tangan kiri atau kanannya tergantung kebutuhan peserta didik/kondisi peserta didik.
2) Jika tangan sudah dianggap bersih maka tangan dikeringkan dengan lap/serbet/handuk kecil.



Gambar 4. 1 Proses mencuci tangan dengan kran air

Cara kedua adalah mencuci tangan dengan menggunakan ember berisi air dan gayung.

Langkah-langkahnya adalah.

- 1) Ambil air yang ada di dalam ember dengan menggunakan gayung, tangan kanan/kiri dibasahi, ambil sabun dari tempatnya lalu gosokkan ke tangan kiri/kanan sampai bersih.
- 2) Kedua tangan dicuci/dibilas sampai bersih, jika tangan sudah bersih selanjutnya secara bergantian dilap dengan handuk kecil atau serbet.
- 3) Kedua tangan sudah bersih dan siap untuk makan dan aktivitas yang lain.



Gambar 4. 2 Proses mencuci tangan dengan ember

- b. Berkumur, menggosok gigi, dan mencuci muka.

Langkah-langkahnya adalah.

- 1) Berkumur: buka kran air kemudian ambil air dengan telapak tangan masukkan air ke dalam mulut dan berkumurlah lalu buang air dari dalam mulut.
- 2) Menggosok gigi: dimulai dari bagian depan, samping, atas bawah, dan dalam dengan gerakan yang benar dan tekanan yang wajar gosokkan pasta gigi dengan posisi naik turun, kemudian di posisi dalam juga sama sampai bersih. Selanjutnya ambillah air dan masukkan ke dalam mulut

kemudian berkumur-kumurlah dan basuhlah mulut berkali-kali hingga bersih.

3) Mencuci muka/wajah

Langkahnya adalah buka kran air dan ambil air dari kran tersebut, basuhlah muka/wajah berulang-ulang, muka/wajah bisa dibersihkan dengan menggunakan sabun wajah sampai bersih, Jika wajah/muka sudah bersih maka muka dilap atau dikeringkan dengan handuk.



Gambar 4. 3 Proses berkumur, menggosok gigi, dan mencuci muka

c. Mandi sendiri memakai sabun dan handuk.

Langkah-langkahnya adalah.4

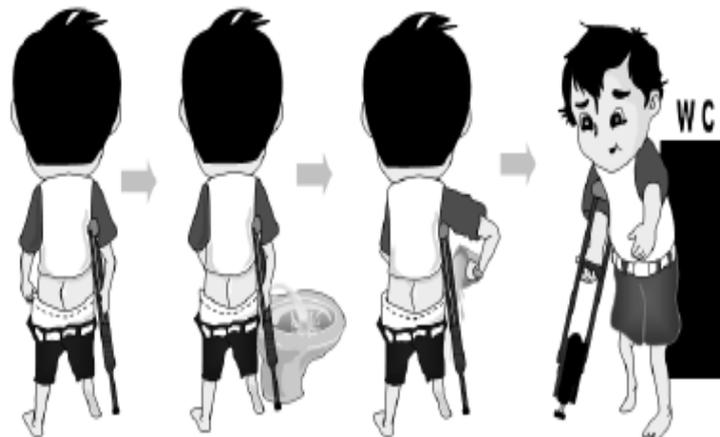
- 1) Melepas pakaian (baju, kaos, dan celana).
- 2) Mengambil gayung, menciduk air dalam bak mandi atau ember selanjutnya menyiramkan keseluruhan anggota tubuh.
- 3) Ambil sabun mandi dan gosokkan keseluruhan anggota tubuh.
- 4) Siram kembali seluruh anggota tubuh berkali-kali sampai bersih.
- 5) Keringkan seluruh anggota tubuh dengan handuk.
- 6) Langkah terakhir adalah memakai pakaian kembali yang bersih yang telah disediakan yaitu mulai dari kaos dalam, celana dalam, baju, dan celana.

d. Buang air besar dan buang air kecil dengan benar.

Langkah-langkahnya adalah.

- 1) Pertama-tama melepas celana dalam dan celana luar.
- 2) Kemudian duduk pada *closed*, proses buang kotoran sampai tuntas.
- 3) Cebok dengan sabun, baik dengan kran semprot maupun dengan ciduk air.

- 4) Kemudian menyiram kotoran di dalam *closet* dengan memijit tombol *closed* atau dengan menyiramnya sampai bersih.
- 5) Celana dipakai kembali dan keluar dari kamar mandi/ruang WC.



Gambar 4. 4 Buang air besar dan buang air kecil

Buang air kecil

Langkah-langkahnya adalah.

- (1) Membuka atau melepas celana dalam dan luar.
- (2) Posisi berdiri untuk laki-laki dan posisi jongkok untuk perempuan.
- (3) Posisi kencing diarahkan ke *closet* sampai tuntas.
- (4) Ambil gayung air dan cuci kemaluan sampai bersih.
- (5) Selanjutnya celana dipakai dan dikancingkan kembali.
- (6) Bekas kencing di siram dengan air sampai bersih.
- (7) Kemudian kedua tangan dicuci sampai bersih dan keluar dari kamar kecil dengan hati-hati.

e. Mencuci rambut

Langkah-langkahnya adalah.

- 1) Membasahi rambut dengan air dari bak mandi/ember di kamar mandi.
- 2) Kemudian mengambil sampo secukupnya pada telapak tangan atau langsung pada rambut.

- 3) Gosok rambut tersebut dengan tangan sampai rata.
- 4) Siramkan air pada rambut berkali-kali sehingga sampo yang ada pada rambut sudah bersih.
- 5) Langkah yang terakhir adalah mengeringkan rambut dengan handuk yang telah disiapkan.

H. Penilaian

Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :	Kelas :
Sekolah :	Guru/Pembimbing :

No	Materi	Mampu Tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tdk dapat melakukan [D]
1	Mencuci tangan.				
2	Berkumur, menggosok gigi, dan mencuci muka				
3	Mandi sendiri memakai sabun dan handuk				
4	Buang air besar/kecil				
5	Mencuci rambut				

Program Pengembangan Diri dan Gerak (PKPDG) 2

Kegiatan : Pengembangan Diri

Waktu :

A. Kompetensi: mampu menolong diri sendiri tentang kebersihan diri, berpakaian, merawat diri, dan mengurus diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari dengan cara yang benar.

B. Indikator : Berpakaian

1. Menanggalkan pakaian dalam
2. Mengenakan pakaian dalam
3. Menanggalkan pakaian luar
4. Mengenakan pakaian luar
5. Melepas sepatu dan kaos kaki
6. Memakai sepatu dan kaos kaki

C. Tujuan :

1. Peserta didik mampu menanggalkan pakaian dalam
2. Peserta didik mampu mengenakan pakaian dalam
3. Peserta didik mampu menanggalkan pakaian luar
4. Peserta didik mampu mengenakan pakaian luar
5. Peserta didik mampu melepas sepatu dan kaos kaki
6. Peserta didik mampu memakai sepatu dan kaos kaki

D. Pendekatan/Metode: Drill, pemberian tugas, demonstrasi.

E. Sumber:

Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa; Jakarta.
Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014), Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Dikdas, Jakarta: Kemdikbud

F. Alat dan Bahan

Sepatu, kaos kaki, kursi.

G. Langkah-langkah Pelaksanaan

1. Menanggalkan pakaian dalam
 - a. Memperagakan cara melepaskan kaos dalam
 - 1) Mengeluarkan tangan kanan dari lubang kaos sebelah kanan
 - 2) Mengeluarkan tangan kiri dari lubang kaos sebelah kiri
 - 3) Mengeluarkan kepala dari lubang kepala
 - 4) Peserta didik melepaskan kaos sendiri
 - 5) Menyimpan kaos pada tempatnya

- b. Mengenakan pakaian dalam/kaos dalam
 - 1) Melakukan orientasi bagian depan dan bagian belakang kaos dalam
 - 2) Memasukan kepala ke dalam lubang kaos
 - 3) Memasukan lengan kanan pada lubang kaos lengan kanan
 - 4) Memasukan lengan kiri pada lubang kaos lengan kiri
 - 5) Merapikan kaos dengan menarik ke bawah
 - 6) Mencoba memakai kaos sendiri
 - 7) Peserta didik memakai kaos sendiri
- c. Menanggalkan pakaian luar
 - 1) Orientasi bagian depan dan belakang kemeja
 - 2) Memperagakan membuka kancing baju satu persatu
 - 3) Mengeluarkan tangan kiri dari lubang tangan kiri
 - 4) Mengeluarkan tangan kanan dari lubang tangan kanan
 - 5) Menggantungkan baju
 - 6) Membimbing peserta didik melepaskan baju
 - 7) Menugaskan peserta didik melepaskan baju sendiri
 - 8) Peserta didik melepaskan baju sendiri
- d. Mengenakan pakaian luar
 - 1) Menggantungkan kemeja di pundak
 - 2) Memasukan tangan kanan pada lubang tangan kanan
 - 3) Memasukan tangan kiri pada lubang tangan kiri
 - 4) Merapikan/menarik kemeja ke depan
 - 5) Menyamakan ujung bawah dan mengancingkan bagian bawah
 - 6) Mengancingkan baju satu persatu
 - 7) Melihat atau mengecek kerapian di cermin
- e. Melepas sepatu dan kaus kaki
 - 1) Melepas sepatu
 - a) Menarik perekat sepatu sebelah kiri
 - b) Melepaskan sepatu sebelah kiri
 - c) Menarik perekat sepatu sebelah kanan
 - d) Melepaskan sepatu sebelah kanan
 - 2) Melepaskan kaos kaki
 - a) Menarik kaos kaki sebelah kiri dan kanan ke bagian bawah
 - b) Kaos kaki sudah terlepas dari kaki
 - c) Menyimpan kaos kaki pada tempat yang disediakan
- f. Memakai kaos kaki dan sepatu
 - 1) Memakai kaos kaki
 - a) Orientasi bagian dalam dan luar kaos kaki
 - b) Mengambil kaos kaki kanan
 - c) Memasukan ujung jari kaki

- d) Menarik sampai batas tumit
 - e) Menarik ke atas sampai batas panjang kaos kaki
 - f) Merapikan kaos kaki dengan mengusapkan tangan sepanjang batas kaos kaki
 - g) Mengambil kaos kaki kiri, urutan memakai sama dengan kaos kaki kanan
- 2) Memakai sepatu berperekat
- a). Membuka perekat sepatu
 - b). Memasukan sepatu pada kaki
 - c). Melakukan urutan kegiatan poin a dan b pada kaki yang satunya

H. Penilaian

Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :	Kelas :
Sekolah :	Guru/Pembimbing :

No	Materi	Mampu Tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tdk dapat melakukan [D]
1	Menanggalkan pakaian dalam				
2	Mengenakan pakaian dalam				
3	Mengenakan pakaian luar				
4	Melepas sepatu dan kaos kaki				
5	Memakai sepatu dan kaos kaki				

Program Pengembangan Diri dan Gerak (PKPDG) 3

Kegiatan : Pengembangan Diri

Waktu :

- A. Kompetensi: Mampu menolong diri sendiri tentang kebersihan diri, berpakaian, merawat diri, dan mengurus diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari dengan cara yang benar.
- B. Indikator : Merias Diri
1. Memakai minyak rambut
 2. Menyisir rambut
 3. Memakai alat rias sederhana
- C. Tujuan :
1. Peserta didik mampu memakai minyak rambut
 2. Peserta didik mampu menyisir rambut
 3. Peserta didik mampu memakai alat rias sederhana
- D. Pendekatan/Metode: Drill, pemberian tugas, demonstrasi.
- E. Sumber:
- Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa; Jakarta.
- Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014), Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Dikdas, Jakarta: Kemdikbud
- F. Alat dan Bahan
- Sisir rambut, kaca cermin, minyak rambut, bedak, alas bedak, pelembab bibir.
- G. Langkah-langkah pelaksanaan program
1. Memakai minyak rambut

Rambut agar tetap indah dan segar maka perlu perawatan setiap hari yaitu dengan cara diberi minyak rambut.

Langkahnya adalah menyediakan minyak rambut, membuka kemasan minyak rambut, mengambil sedikit minyak rambut dengan jari telunjuk, ratakan minyak rambut pada telapak tangan, usapkan minyak ke rambut sampai rata, kemudian sisirlah rambut.

2. Menyisir rambut

Menyisir rambut perlu dilakukan setiap hari untuk menjaga kesehatan rambut dan kulit kepala, sebelum menyisir orientasikan terlebih dahulu jenis-jenis sisir yang digunakan, serta cara memegang sisir yang benar.

Cara menyisir rambut.

- a. Menyisir rambut tidak dalam keadaan basah. Kebiasaan ini dapat membuat rambut rapuh.
- b. Menyisir kulit kepala. Gunakan sisir rambut pada kulit kepala untuk memperlancar sirkulasi darah dan merangsang pertumbuhan rambut.
- c. Tekanan dalam menyisir tidak perlu terlalu kuat
- d. Bagi yang memiliki rambut panjang, menyisir mulai dari ujung rambut sampai ke pangkal atau bagian atas
- e. Sisir bagian rambut ke belakang, untuk rambut tebal perlu membagi dalam beberapa bagian, kemudian sisir setiap bagian secara menyeluruh
- f. Sesekali diperbolehkan mengubah arah menyisir untuk menghindari kerontokan rambut di daerah tertentu
- g. Tidak dianjurkan menyisir rambut yang terikat, untuk menghindari kerontokan

3. Memakai alat rias sederhana (bedak)

- a. Mendeskripsikan tentang tujuan dan kegunaan berhias diri
- b. Mengenalkan bermacam-macam alat dan bahan yang dipergunakan untuk berhias diri.
- c. Melakukan berhias diri dengan betul sehingga rapi mulai dari membuka bedak, mengambil bedak, memakai bedak ke seluruh wajah sampai rata.

H. Penilaian

Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :	Kelas :
Sekolah :	Guru/Pembimbing :

No	Materi	Mampu Tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tdk dapat melakukan [D]
1	Memakai minyak rambut				
2	Menyisir rambut				
3	Memakai alat rias sederhana				

Program Pengembangan diri dan gerak (PKPDG) 4

Kegiatan : Pengembangan Diri

Waktu :

- A. Kompetensi: mampu menolong diri sendiri tentang kebersihan diri berpakaian, merawat diri, dan mengurus diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari dengan cara yang benar.
- B. Indikator : Mengurus diri sendiri
1. Makan menggunakan tangan
 2. Makan menggunakan alat (sendok, garpu)
 3. Minum menggunakan gelas/cangkir/sedotan dan membersihkan mulut dengan serbet/lap.
- C. Pendekatan/Metode : Drill, pemberian tugas, demonstrasi.
- D. Sumber:
- Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa; Jakarta.
- Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014), Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Dikdas, Jakarta: Kemdikbud
- E. Alat dan Bahan
- Sendok Serbet, lap tangan, air, gayung, sendok, garpu, gelas, cangkir, sedotan. Piring, nasi, lauk, dll.
- F. Langkah-langkah pelaksanaan program.
1. Makan menggunakan tangan
 - a. Peserta didik duduk di kursi dengan tertib
 - b. Mencuci tangan ke dalam mangkuk
 - c. Membaca doa
 - d. Mengambil nasi dari tempat nasi ke piring
 - e. Mengambil lauk dari yang terdekat ke piring
 - f. Mengambil nasi dan lauk lalu memasukkan ke dalam mulut
 - g. Makan harus habis dan piring harus bersih
 - h. Membaca doa
 - i. Mencuci tangan
 - j. Mengelap tangan dan mulut dengan serbet
 2. Makan menggunakan alat (sendok, garpu)
 - a. Peserta didik duduk di kursi dengan tertib

- b. Siapkan peserta didik untuk kegiatan makan, dimulai dari mencuci tangan.
 - c. Membaca doa
 - d. Mengambil nasi dari tempat nasi ke piring
 - e. Mengambil lauk dari yang terdekat ke piring.
 - f. Sendok dipegang dengan tangan kanan dan garpu dipegang dengan tangan kiri.
 - g. Makan harus habis dan piring harus bersih.
 - h. Setelah selesai makan sendok dan garpu disimpan bersilang dengan posisi telungkup.
 - i. Membaca doa.
 - j. Mencuci tangan.
 - k. Mengelap tangan dengan serbet.
3. Minum menggunakan gelas/cangkir
- a. Pegang badan gelas (untuk gelas tanpa kaki) dengan kelima jari, sedangkan untuk memegang cangkir pegang bagian tangkainya
 - b. Dekatkan ke mulut lalu teguk perlahan-lahan dan tidak tergesa-gesa
 - c. Simpan kembali gelas atau cangkir dengan rapi
4. Minum menggunakan sedotan
- a. Siapkan sedotan dan gelas yang berisi minuman/air.
 - b. Masukkan sedotan ke dalam gelas yang berisi minuman/air.
 - c. Peserta didik latihan menyedot minuman/air di dalam gelas dengan memegang sedotan di bagian atas dengan tangan kanan
 - d. Setelah minuman/air habis disedot oleh peserta didik dari dalam gelas, sedotan tidak boleh digunakan lagi (dibuang ke tempat sampah).

G. Penilaian

Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :	Kelas :
Sekolah :	Guru/Pembimbing :

No	Materi	Mampu Tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tdk dapat melakukan [D]
1	Makan menggunakan tangan				
2	Makan menggunakan alat (sendok, garpu)				
3	Minum menggunakan gelas/cangkir				
4	Minum menggunakan sedotan				

Program Pengembangan Diri dan Gerak (PKPDG) 5

Kegiatan : Pengembangan Diri
Waktu :

- A. Kompetensi: Mampu berkomunikasi dan sosialisasi langsung dan tidak langsung dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari dengan baik.
- B. Indikator : Berkomunikasi dan bersosialisasi langsung
 - 1. Menyampaikan pesan/menerima pesan dengan menelpon, dan menerima telepon.
 - 2. Menerima tamu dengan baik.
- C. Tujuan :
 - 1. Peserta didik mampu menyampaikan pesan/menerima pesan dengan cara menelpon dan menerima telpon secara langsung.
 - 2. Peserta didik mampu menerima tamu dengan baik
- D. Pendekatan/Metode : Drill, pemberian tugas, demonstrasi.
- E. Sumber:

Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa; Jakarta.

Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014), Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Dikdas, Jakarta: Kemdikbud.
- F. Alat dan Media : Hand Phone, Telpon rumah, surat, ruang tamu.
- G. Langkah-langkah
 - 1. Langkah-langkah kegiatan
 - a. Menyampaikan pesan/menerima pesan dengan menelepon, dan menerima telepon.
 - 1) Memberi contoh cara menyampaikan pesan dan menerima pesan.
 - a) Maaf ini ada titipan surat untuk bapak.
 - b) Oh ya, makasih. Saya terima suratnya ya!
 - 2) Memberi contoh cara bicara yang santun untuk menerima telepondari orang lain.
 - Hallo (Irfan)
 - Hallo selamat pagi, saya bicara dengan siapa? (Adi)
 - Bicara dengan Irfan (Irfan)
 - Oh, Iya makasih Irfan. Ada info apa untuk saya Irfan?. (Adi)
 - b. Menerima Tamu Dengan baik

- 1) Memberi contoh cara menerima tamu dengan baik.
 - Selamat Pagi!
 - Selamat pagi, oh ya, mari silahkan masuk!.
- 2) Memberi contoh cara menerima, menyapa, dan berbicara pada tamu dengan baik.
 - Menyapa
 - Berjabat tangan
 - Mempersilahkan masuk dan duduk.
 - Menanya apa keperluannya.

H. Penilaian

Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :	Kelas :
Sekolah :	Guru/Pembimbing :

No	Materi	Mampu tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tidak dapat melakukan [D]
1	Menyampaikan pesan dengan menelpon				
2	Menerima pesan dengan telpon				
3	Menerima tamu dengan baik				

Program Pengembangan diri dan gerak (PKPDG) 6

Kegiatan : Pengembangan Diri

Waktu :

- A. Kompetensi: mampu melakukan komunikasi dan bersosialisasi langsung dan tidak langsung dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari dengan baik.
- B. Indikator :
1. Melihat gambar pada majalah dinding.
 2. Menangkap pesan dan rambu-rambu/gambar pompa bensin, pria/wanita di toilet.
 3. Membaca petunjuk-petunjuk sederhana.
- C. Tujuan :
1. Peserta didik mampu melihat gambar pada majalah dinding.
 2. Peserta didik mampu menangkap pesan dan rambu-rambu/gambar pompa bensin, pria/wanita di toilet.
 3. Peserta didik mampu membaca petunjuk-petunjuk sederhana.
- D. Pendekatan/Metode: Drill, pemberian tugas, demonstrasi.
- E. Sumber:
Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa; Jakarta.

Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014), Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Dikdas, Jakarta: Kemdikbud
- F. Alat dan Bahan
Papan pengumuman/mading, majalah dinding, gambar pompa bensin, gambar toilet wanita dan pria.
- G. Langkah-langkah
1. Melihat gambar pada majalah dinding.
 - a. Guru memperlihatkan gambar yang beraneka ragam pada majalah dinding.
 - b. Peserta didik melihat gambar-gambar dan tulisan pada majalah dinding.
 - c. Kemudian peserta didik dapat memahami makna apa yang ada pada majalah dinding tersebut.

2. Menangkap pesan dan rambu-rambu/gambar pompa bensin, pria/wanita di toilet.
 - a. Memperlihatkan gambar pom bensin, gambar wanita dan pria.
 - b. Peserta didik dapat mengetahui bahwa pada pom bensin terdapat toilet pria dan wanita.
 - c. Peserta didik dapat memanfaatkan fasilitas tersebut dengan baik.



Gambar 4. 5 Fasilitas Umum

3. Membaca buku, Koran, dan majalah.
 - a. guru menyediakan buku, koran, dan majalah dengan gambar-gambar yang menarik.
 - b. Dengan gambar-gambar yang menarik pada buku, majalah, dan koran akan membuat peserta didik lebih tertarik untuk membaca.

H. Penilaian

Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :	Kelas :
Sekolah :	Guru/Pembimbing :

No	Materi	Mampu Tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tdk dapat melakukan [D]
1	Melihat gambar pada majalah dinding				
2	Menangkap pesan dan rambu-rambu gambar pompa bensin, pria wanita di toilet				
3	Membaca petunjuk-petunjuk sederhana				
4					
5					

Program Pengembangan Diri dan Gerak (PKPDG) 7

Kegiatan : Pengembangan Diri

Waktu :

- A. Kompetensi: Mampu menyelamatkan diri dari bahaya yang mengancam dirinya dalam kehidupan sehari-hari dengan baik.
- B. Indikator:
 - 1. Menyebutkan bahaya api
 - 2. Menyebutkan bahaya benda tajam
 - 3. Menyebutkan bahaya listrik
 - 4. Menyebutkan bahaya binatang
- C. Tujuan:
 - 1. Peserta didik mampu menyebutkan bahaya api
 - 2. Peserta didik mampu menyebutkan bahaya benda tajam
 - 3. Peserta didik mampu menyebutkan bahaya listrik
 - 4. Peserta didik mampu menyebutkan bahaya binatang
- D. Pendekatan/Metode : Drill, pemberian tugas, demonstrasi.
- E. Sumber:

Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa; Jakarta.

Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014), Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Dikdas, Jakarta: Kemdikbud
- F. Alat dan Bahan

Kompur gas, kompor minyak tanah, pisau, belati, alat listrik, gambar binatang buas, korek api .
- G. Langkah-langkah
 - 1. Menyebutkan bahaya Api.
 - a. Guru memperlihatkan alat masak seperti kompor gas dan kompor minyak tanah.
 - b. Menjelaskan bahaya alat memasak tersebut apabila peserta didik-peserta didik tidak hati-hati maka akan membahayakan dirinya dan orang lain.
 - c. Menjelaskan apabila terjadi kebakaran pada kompor gas maka cara menanggulangnya adalah dengan menggulingkan tabung gas atau dengan cara mencabut regulator.
 - d. Sedangkan untuk kompor minyak tanah dengan cara menutup kompor dengan kain basah atau karung goni yang basah.

2. Menyebutkan bahaya benda tajam.

Pisau, belati, parang, dan kampak adalah merupakan benda tajam yang sangat banyak gunanya, tetapi alat tersebut juga akan sangat berbahaya jika peserta didik tidak hati-hati dalam menggunakannya. Langkah awal dalam menggunakannya adalah.

- a. Memegang pisau tersebut pada gagang/pegangannya
- b. Pisau dipakai untuk mengiris, memotong benda apa saja yang diperlukan dengan hati-hati.
- c. Pisau dan belati adalah merupakan benda tajam yang sangat berbahaya jika tidak digunakan dengan benar maka benda tersebut akan dapat berakibat melukai diri sendiri maupun pada orang lain.
- d. Diantara bahaya tersebut adalah tangan teriris pisau, tergores, sehingga perlu perawatan atau dilarikan ke rumah sakit.

3. Menyebutkan bahaya Listrik

Listrik juga memiliki manfaat yang sangat luar biasa, diantaranya adalah untuk penerang rumah, memasak, mencuci, setrika, TV, kulkas, dan lain-lainnya tetapi listrik juga sangat berbahaya.

Langkah-langkah untuk menghindari bahaya listrik tersebut adalah.

- a. Menghidupkan/menyalakan listrik seperlunya.
- b. Kabel listrik tidak boleh dalam keadaan terbuka.
- c. Kabel listrik tidak boleh kena air.
- d. Kabel listrik jika dalam keadaan terbuka dan kena air maka akan terjadi konsleting dan jika dipegang maka akan terjadi kesetrum yang mengakibatkan kebakaran dan kematian.

4. Menyebutkan bahaya binatang.

Binatang adalah merupakan makhluk Tuhan yang memiliki hak untuk hidup dan perlu adanya perhatian dan kasih sayang dari manusia. Banyak binatang yang menjadi teman bagi manusia karena binatang itu tidak buas atau berbahaya. Namun banyak juga binatang yang buas dan sangat berbahaya.

Langkah-langkah untuk menghindari binatang yang berbahaya tersebut adalah:

- a. Peserta didik harus mengerti macam-macam binatang buas seperti: Ular berbisa, Singa, Buaya, dan lain-lainnya.
- b. Peserta didik tidak boleh mendekati apalagi memegangnya.
- c. Binatang-binatang buas itu harus masuk dalam karantina seperti dalam kebun binatang, dikerangkeng, dan sebagainya

H. Penilaian

Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :	Kelas :
Sekolah :	Guru/Pembimbing :

No	Materi	Mampu tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tidak dapat melakukan [D]
1	Menyelamatkan diri dari bahaya api				
2	Menyelamatkan diri dari benda tajam				
3	Menyelamatkan diri dari bahaya listrik				
4	Menyelamatkan diri dari bahaya binatang buas				

Program Pengembangan Diri dan Gerak (PPDG) 4

Kegiatan : Pengembangan Gerak

Waktu :

- A. Kompetensi: Mampu melakukan gerak kontrol kepala, gerakan kontrol kaki, gerakan kontrol badan, dalam kehidupan sehari-hari dengan baik.
- B. Indikator : Kemampuan melakukan gerak kontrol kepala
1. Mengangkat kepala dalam posisi tengkurap
 2. Mempertahankan kepala tegak
 3. Menyundul bola
- C. Tujuan :
1. Peserta didik mampu mengangkat kepala dalam posisi tengkurap
 2. Peserta didik mampu mempertahankan kepala tegak
 3. Peserta didik mampu menyundul bola
- D. Pendekatan/Metode : Drill, pemberian tugas, demonstrasi.
- E. Sumber:
1. Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa; Jakarta.
 2. Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014),
- F. Alat dan Bahan
Bola, kursi, balon.
- G. Langkah-langkah
1. Mengangkat kepala dalam posisi tengkurap
Posisi kepala harus selalu tegak, latihan lainnya akan kurang berhasil kalau belum mampu mengontrol gerakan kepala. Tujuan kegiatan ini terutama untuk melatih ketahanan dan kemampuan gerak mengangkat kepala antara 45° dan 90 ° pada posisi tengkurap di atas matras dengan kurun waktu yang sudah ditentukan guru atau terapis, dapat dilakukan pengulangan dan memberi bantuan bagi yang belum dapat atau sulit melakukannya. Langkah-langkahnya adalah.
 - a. Peserta didik diminta tidur sambil tengkurap.

- b. Mengangkat kepala secara perlahan-lahan, dan menahannya.
 - c. Menghitung sampai delapan hitungan
 - d. Sedangkan peserta didik yang kurang bisa melakukannya dibantu untuk menahannya.
2. Gerakan Mempertahankan kepala tegak
- a. Posisi Duduk
Melatih gerakan mempertahankan ketahanan dan kemampuan agar kepala tetap tegak dengan kurun waktu yang ditentukan, pada posisi duduk ini dapat dilakukan bagi peserta didik, baik yang dapat berdiri ataupun tidak.
Langkah yang dilakukan adalah "Coba kalian lihat dan ikuti gerakan tangan ini ke atas, dengan mengangkat kepalamu baik-baik". Lakukan berkali-kali.
 - b. Posisi Merangkak
Latihan merangkak permulaan dapat mempergunakan alat yang sesuai dengan kondisi peserta didik, misalnya menggunakan *Crawler*.
Melatih gerakan mempertahankan ketahanan dan kemampuan kepala tetap tegak dilakukan sambil berusaha merangkak. Apabila peserta didik sudah dapat merangkak tanpa bantuan alat itu, dapat ditingkatkan dengan latihan dalam bentuk permainan merangkak, misalnya merangkak melalui tong dan merangkak masuk ke huruf-huruf tegak yang terbuat dari triplek seperti huruf O, U, D, M.
Peserta didik sedang bermain di ruangan memperagakan gerakan gerakan kereta api yang akan memasuki terowongan sambil merangkak menyanyikan lagu "Naik Kereta Api".
 - c. Posisi Berdiri
Melatih gerakan mempertahankan ketahanan dan kemampuan kepala tetap tegak dengan kurun waktu yang ditentukan guru, dilakukan sambil berdiri (bagi peserta didik yang sulit berdiri dapat dibantu dengan menggunakan alat bantu gerak seperti *Tripod*, *Walker*, Kruk, atau alat bantu gerak lainnya) untuk meraih balon atau bola yang digantungkan.
"Coba raih bola yang tergantung di atas kepalamu ini" kata pak guru kepada peserta didik yang siap menarik bola yang tergantung itu.
 - d. Gerakan Kepala Sesuai Irama Musik
Melatih kemampuan dan keterampilan gerak kepala mengikuti irama musik yang diperdengarkan pada peserta

didik. Langkah-langkahnya adalah gerakan kepala ini dilakukan secara variasi mulai gerakan menunduk, menengadahkan, menengok ke kiri-ke kanan, menggeleng ke kiri-ke kanan dengan hitungan dan mengikuti irama musik serta petunjuk pelatih atau guru.

Gerakan kepala ini dapat pula divariasikan melalui cerita tentang burung yang sedang terbang diserasikan dengan irama.

e. Gerakan Membawa Benda di atas Kepala

Dilakukan dengan berjalan, baik dibantu dengan alat maupun tanpa alat bantu gerak, tangan yang satu berusaha memegang benda-benda di atas kepala, dengan tujuan untuk melatih kekuatan otot leher. Berat atau beban disesuaikan dan tidak membahayakan apabila jatuh menimpa kaki.

3. Menyundul Bola

a. Posisi Duduk

Melatih kemampuan dan keterampilan gerak kepala dengan mempertahankan ketahanan otot leher. Pada posisi duduk peserta didik berusaha menyundul bola yang digantung rendah tepat di atas kepala.

Peserta didik yang sedang duduk di bangku, tiba-tiba disuruh oleh guru untuk menyundul bola yang diikat pada tangannya.

"Dalam posisi duduk coba sundul bola yang ada di atas kepalamu!" perintah guru.

b. Posisi Merangkak

Latihan ketahanan otot leher pada posisi merangkak dalam bentuk permainan untuk melakukan gerakan menyundul bola yang digantung. Kegiatan ini untuk melatih agar peserta didik memiliki kemampuan dan keterampilan melakukan gerakan kontrol kepala. Pada posisi ini tentunya disesuaikan dengan kondisi ketunaan peserta didik.

Peserta didik yang sedang merangkak dengan riang gembira berusaha menyundul bola yang dipegang gurunya.

"Ayo lakukan terus sundulan kepalamu pada bola yang Bapak gantung ini! Kata guru kepada peserta didik yang lincah bergerak mengejar dan menyundul bola yang digantung gurunya.

c. Posisi Berdiri

Latihan ketahanan otot leher pada posisi berdiri dalam bentuk permainan menyundul bola merupakan tahap akhir dalam gerak kontrol kepala, agar peserta didik memiliki keterampilan untuk melakukan gerakan kepala. Pada posisi

ini peserta didik dapat melakukannya sambil berjalan menuju sasaran.

Beberapa orang peserta didik sedang bersiap-siap menunggu perintah guru akan berlomba melakukan gerakan menyundul bola yang bergantung.

Pak guru memberi aba-aba kepada peserta didiknya "Awas! Siap ya satu, dua. Tiga", dan peserta didik-peserta didikpun berjalan menuju sasaran hendak menyundul bola yang tergantung di depannya.



Gambar 4. 6 Latihan ketahanan otot leher pada posisi berdiri

H. Penilaian

Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :	Kelas :
Sekolah :	Guru/Pembimbing :

No	Materi	Mampu tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tidak dapat melakukan [D]
1	Mengangkat kepala dalam posisi tengkurap				
2	Mempertahankan kepala tegak dalam berbagai posisi				
3	Menyundul bola				
4	Menggerakkan kepala ke kiri dan ke kanan				
5	Menggerakkan kepala ke atas dan ke bawah				
6	Memutar kepala ke kiri dan ke kanan				
7	Menggerakkan kepala sesuai dengan irama musik				

Program Pengembangan Diri dan Gerak (PKPDG) 2

Kegiatan : Pengembangan Gerak
Waktu :

- A. Kompetensi : Mampu melakukan gerak kontrol kepala, gerakan kontrol kaki, gerakan kontrol badan, dalam kehidupan sehari-hari dengan baik.
- B. Indikator: Gerak kontrol kaki
1. Gerakan berselonjor
 2. Gerakan menekuk
 3. Menggerakkan tumit
 4. Berjongkok
 5. Berjalan di tempat
 6. Berjalan
 7. Berlari secara optimal
- C. Tujuan :
1. Siswa mampu melakukan gerakan berselonjor
 2. Peserta didik mampu melakukan gerakan menekuk
 3. Peserta didik mampu melakukan gerakan tumit
 4. Peserta didik mampu melakukan gerakan berjongkok
 5. Peserta didik mampu melakukan gerakan berjalan di tempat
 6. Peserta didik mampu melakukan gerakan berjalan
 7. Peserta didik mampu melakukan gerakan berlari secara optimal
- D. Pendekatan/Metode : Drill, pemberian tugas, demonstrasi.
- E. Sumber:
- Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa; Jakarta.
- Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014), Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Dikdas, Jakarta: Kemdikbud
- F. Alat dan Bahan
Matras, karpet, bantal, guling
- G. Langkah-langkah
1. Gerakan berselonjor

Langkah-langkahnya adalah.

- a. Duduk dengan kaki berselonjor, hal ini dilakukan untuk kelenturan dan keseimbangan, membentuk keluwesan gerakan persendian.
- b. Duduk selonjor kaki terbuka, mencium lutut, kaki kiri dan lutut kaki kanan.
- c. Duduk berselonjor kaki dirapatkan, kemudian tangan berusaha untuk memegang ujung jari kaki sambil badan dibungkukkan.
- d. Duduk berselonjor, memegang pinggang, kemudian mengangkat tungkai ke depan atas.
- e. Duduk berselonjor, kedua tangan diletakkan disebelah pantat kemudian mengangkat pantat dan tahan beberapa menit.

2. Gerakan menekuk

Gerakan menekuk kaki bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki melalui latihan fisik secara teratur.

Langkah-langkahnya adalah.

- a. Peserta didik dalam posisi duduk dengan kaki berselonjor lurus ke depan.
- b. Satu kaki diangkat pelan-pelan hingga pada posisi 90 derajat, demikian juga pada kaki yang satunya.
- c. Latihan dilakukan berulang-ulang hingga peserta didik dapat melakukannya sendiri.

3. Menggerakkan tumit

Gerakan ini adalah untuk kelenturan dan keseimbangan gerak tumit serta kekuatan otot kaki.

Langkah-langkahnya adalah.

- a. Duduk dengan posisi kaki berselonjor.
- b. Sendi telapak kaki digerakkan ke atas, ke bawah, ke samping kanan, dan ke samping kiri. Hal ini dilakukan berulang-ulang hingga peserta didik dapat menggerakkan tumitnya sendiri tanpa bantuan orang lain.

4. Berjongkok

Gerakan ini adalah untuk kelenturan dan keseimbangan gerak menahan berat badan, serta kekuatan otot kaki.

Langkah-langkahnya adalah.

- a. Jongkok dengan posisi badan tegak dan rileks.
- b. Jongkok sambil bergerak maju
- c. Jongkok, kedua tangan direntangkan ke samping, kemudian salah satu tungkai diluruskan ke depan.
- d. Lompat menirukan gerak katak dengan posisi jongkok.

5. Berjalan (jalan di tempat maupun jalan cepat).
Gerakan ini adalah untuk pembentukan gerak dasar jalan dengan melatih kekuatan otot keseimbangan serta melatih keterampilan gerak yang lebih kompleks.
Langkah yang dilakukan adalah:
 - a. Berjalan ke berbagai arah, depan kiri, kanan, dan ke samping.
 - b. Berjalan dengan berbagai kecepatan, jalan ditempat, jalan biasa, jalan pelan-pelan, dan jalan cepat.
 - c. Jalan dengan ujung kaki (jinjit), jalan dengan tumit.
 - d. Jalan tegak, jalan jongkok, jalan angkat paha.
 - e. Jalan mengikuti pola garis, meniti balok/papan, jalan jinjit dan seterusnya.
 6. Berlari secara optimal
Gerakan ini adalah untuk pembentukan gerak dasar lari dengan melatih kekuatan otot keseimbangan serta melatih keterampilan gerak yang lebih kompleks.
Langkah-langkahnya adalah.
 - a. Lari di tempat
 - b. Lari ke depan dengan berbagai kecepatan
 - c. Lari ke berbagai arah yaitu ke depan, samping, berputar, dan lurus.
 - d. Lari dengan ujung kaki (jinjit).
- H. Penilaian
Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :	Kelas :
Sekolah :	Guru/Pembimbing :

No	Materi	Mampu tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tidak dapat melakukan [D]
1	Gerakan berselonjor				
2	Gerakan menekuk kaki				
3	Menggerakkan tumit				
4	Gerak berjongkok				
5	Gerakan berdiri				
6	Gerakan berjalan ditempat dan berjalan-jalan				
7	Gerakan berlari secara optimal				

Program Pengembangan Diri dan Gerak (PKPDG)

Kegiatan : Pengembangan Gerak

Waktu :

- A. Kompetensi: Mampu melakukan gerak kontrol kepala, gerakan kontrol kaki, gerakan kontrol badan, dalam kehidupan sehari-hari dengan baik.
- B. Indikator: Kemampuan Melakukan Gerakan Badan
 - 1. Mengangkat bahu naik turun
 - 2. Menggerakkan bahu ke depan dan ke belakang
 - 3. Memutar bahu ke depan dan ke belakang
 - 4. Gerakan punggung pada posisi tegak dan bungkuk
 - 5. Gerakan pinggang dengan posisi miring ke kiri dan ke kanan secara optimal
- C. Tujuan :
 - 1. Peserta didik mampu mengangkat bahu naik turun
 - 2. Peserta didik mampu menggerakkan bahu ke depan dan ke belakang
 - 3. Peserta didik mampu memutar bahu ke depan dan ke belakang
 - 4. Peserta didik mampu gerakan punggung pada posisi tegak dan bungkuk
 - 5. Peserta didik mampu gerakan pinggang dengan posisi miring ke kiri dan ke kanan
- D. Pendekatan/Metode : Drill, pemberian tugas, demonstrasi.
- E. Sumber:

Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa; Jakarta.
Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014), Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Dikdas, Jakarta: Kemdikbud
- F. Alat dan Bahan

Matras , kasur,guling, bantal,
- G. Langkah-langkah
 - 1. Mengangkat bahu naik turun.
Langkah-langkahnya adalah.
 - a. Guru memegang kedua lengan peserta didik
 - b. Peserta didik diminta untuk mengangkat bahunya dalam beberapa hitungan.
 - c. Peserta didik menurunkan bahunya dan kegiatan itu dilakukan berulang-ulang hingga peserta didik mampu melakukan sendiri.

2. Menggerakkan bahu ke depan dan ke belakang, langkah-langnya adalah:
 - a. Guru memegang kedua lengan peserta didik
 - b. Peserta didik diminta untuk membusungkan dadanya dalam beberapa hitungan.
 - c. Peserta didik mengembalikan seperti posisi semula.
 - d. Peserta didik diminta untuk melakukan kegiatan itu berulang-ulang hingga dapat melakukan sendiri tanpa bantuan.
3. Memutar bahu ke depan dan ke belakang
Langkah-langkahnya adalah.
 - a. Guru memegang kedua lengan peserta didik.
 - b. Peserta didik diminta untuk memutar bahunya ke depan dan ke belakang secara berulang-ulang.
 - c. Peserta didik mengembalikan bahunya pada posisi semula dan seterusnya hingga peserta didik dapat melakukan sendiri dengan benar.



Gambar 4. 7 Memutar bahu ke depan dan ke belakang

4. Gerakan punggung pada posisi tegak dan bungkuk, langkah-langkahnya adalah.
 - a. Guru memegang kedua belah ketiak peserta didik
 - b. Peserta didik diminta untuk mengangkat bahunya dalam beberapa hitungan.
 - c. Peserta didik menurunkan bahunya dan kegiatan itu dilakukan berulang-ulang hingga peserta didik dapat melakukan sendiri.



Gambar 4. 8 Gambar Punggung pada posisi tegak dan bungkuk

5. Gerakan pinggang dengan posisi miring ke kiri dan ke kanan, langkah-langkahnya adalah:
 - a. Peserta didik duduk dalam posisi bersila
 - b. Guru memegang paha peserta didik dengan satu tangan, kemudian tangan yang satu untuk menarik bahu peserta didik ke kiri dan ke kanan dan seterusnya.
 - c. Peserta didik diminta untuk melakukan sendiri seperti contoh secara berulang-ulang hingga dapat melakukan sendiri dengan benar.



Gambar 4. 9 pinggang dengan posisi miring ke kiri dan ke kanan

H. Penilaian

Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :	Kelas :
Sekolah :	Guru/Pembimbing :

No	Materi	Mampu tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tidak dapat melakukan [D]
1	Mengangkat bahu naik turun				
2	Menggerakkan bahu ke depan dan ke belakang				
3	Memutar bahu ke depan dan ke belakang				
4	Gerakan punggung pada posisi tegak dan bungkuk				
5	Gerakan pinggang dengan posisi miring ke kiri dan ke kanan secara optimal				

Program Pengembangan Diri dan Gerak (PKPDG)

Kegiatan : Pengembangan Gerak

Waktu :

- A. Kompetensi : Mampu melakukan gerak keseimbangan tubuh dalam kehidupan sehari-hari dengan baik
- B. Indikator :
 - 1. Gerakan duduk
 - 2. Gerakan berdiri
 - 3. Gerakan berjalan
- C. Tujuan :
 - 1. Peserta didik mampu duduk dengan sempurna
 - 2. Peserta didik mampu berdiri dengan baik
 - 3. Peserta didik mampu berjalan dengan baik
- D. Pendekatan/Metode : Drill, pemberian tugas, demonstrasi.
- E. Sumber:

Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa Jakarta.

Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014), Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Dikdas, Jakarta: Kemdikbud
- F. Langkah-Langkah
 - 1. Melakukan gerakan tubuh dengan duduk, berdiri, dan berjalan. Langkah-langkahnya adalah.
 - a. Guru memberi contoh cara duduk, berdiri, dan berjalan.
 - b. Peserta didik diminta untuk berdiri dengan tegak.
 - c. Peserta didik diminta untuk duduk dengan benar.
 - d. Peserta didik diminta untuk berjalan dan seterusnya sehingga peserta didik dapat melakukan sendiri dengan benar.
- G. Penilaian

Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :	Kelas :
Sekolah :	Guru/Pembimbing :

No	Materi	Mampu tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tidak dapat melakukan [D]
1	Gerakan duduk				
2	Gerakan berdiri				
3	Gerakan berjalan				

Program Pengembangan Diri dan Gerak (PKPDG)

Kegiatan : Pengembangan Gerak

Waktu :

- A. Kompetensi: mampu melakukan gerak pernafasan dalam kehidupan sehari-hari dengan baik.
- B. Indikator :
 - 1. Melakukan pernafasan dada
 - 2. Melakukan pernafasan perut
- C. Tujuan :
 - 1. Peserta didik mampu melakukan pernafasan dada
 - 2. Peserta didik mampu melakukan pernafasan perut
- D. Pendekatan/Metode : Drill, pemberian tugas, demonstrasi.
- E. Sumber:

Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa; Jakarta.
Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014), Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Dikdas, Jakarta: Kemdikbud
- F. Langkah-langkah
 - 1. Melakukan pernafasan dada dan perut sesuai dengan hitungan. Langkah-langkahnya adalah.
 - a. Peserta didik dalam posisi berdiri.
 - b. Guru memegang kedua belah dada peserta didik dan menekan dada peserta didik ke atas dengan hitungan beberapa kali.
 - c. Guru menurunkan kembali seperti semula.
 - d. Guru memegang kedua pinggang peserta didik
 - e. Guru mengangkat perut peserta didik kearah atas dengan hitungan beberapa kali dan seterusnya.
 - f. Guru menurunkan kembali perut peserta didik seperti semula.
- G. Penilaian

Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :	Kelas :
Sekolah :	Guru/Pembimbing :

No	Materi	Mampu tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tidak dapat melakukan [D]
1	Gerakan bernafas pada dada				
2	Gerakan bernafas pada perut				

Program Pengembangan Diri dan Gerak (PKPDG)

Kegiatan : Pengembangan Gerak

Waktu :

- A. Kompetensi : Mampu melakukan gerak pindah diri dalam kehidupan sehari-hari.
- B. Indikator :
 - 1. Mengambil benda sendiri
 - 2. Berjalan dengan membawa benda
- C. Tujuan :
 - 1. Peserta didik mampu mengambil benda sendiri
 - 2. Peserta didik mampu berjalan dengan membawa benda
- D. Pendekatan/Metode : Drill, pemberian tugas, demonstrasi.
- E. Sumber:

Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa; Jakarta.

Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014), Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Dikdas, Jakarta: Kemdikbud
- F. Langkah-langkah
 - 1. Mengambil benda sendiri

Langkah-langkahnya:

 - a. Guru menyediakan benda di depan peserta didik dengan posisi dekat.
 - b. Peserta didik mengambil benda tersebut.
 - c. Guru meletakkan benda tersebut di depan peserta didik tetapi pada posisi yang agak jauh , peserta didik berusaha untuk mengambilnya dan seterusnya hingga peserta didik mampu melakukan sendiri.
 - 2. Berjalan dengan membawa benda.

Langkah-langkahnya adalah guru memberikan benda kepada peserta didik, kemudian peserta didik menerimanya, selanjutnya peserta didik memberikan kembali benda tersebut kepada guru dan seterusnya.
- G. Penilaian

Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :	Kelas :
Sekolah :	Guru/Pembimbing :

No	Materi	Mampu tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tidak dapat melakukan [D]
1	Gerakan mengambil benda sendiri				
2	Gerakan berjalan dengan membawa benda				

Program Pengembangan Diri dan Gerak (PKPDG)

Kegiatan : Pengembangan Gerak

Waktu :

- A. Kompetensi : Mampu melakukan gerak koordinasi motorik kasar, motorik halus, koordinasi mata dan tangan, koordinasi mata dan kaki, koordinasi mata tangan dan kaki dalam kehidupan sehari-hari dengan baik
- B. Indikator : Kemampuan Melakukan gerak koordinasi motorik kasar
 - 1. merangkak dalam terowongan
 - 2. melempar dan menangkap bola
 - 3. memukul bola dengan tangan dan alat
 - 4. Menendang bola tanpa awalan
- C. Tujuan :
 - 1. peserta didik mampu merangkak dalam terowongan
 - 2. peserta didik mampu melempar dan menangkap bola
 - 3. peserta didik mampu memukul bola dengan tangan dan alat
 - 4. peserta didik mampu menendang bola tanpa awalan
- D. Pendekatan/Metode : Drill, pemberian tugas, demonstrasi.
- E. Sumber:

Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa; Jakarta.

Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014),Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Dikdas, Jakarta: Kemdikbud
- F. Alat/Media :

Terowongan dari huruf-huruf O,H,M,U, bola, tongkat.
- G. Langkah-langkah
 - 1. Gerakan merangkak dalam terowongan

Langkah-langkahnya adalah guru menyediakan alat- alat berbentuk terowongan, peserta didik diminta untuk melintasi terowongan tersebut berulang-ulang.



Gambar 4. 10 Gerakan merangkak dalam terowongan

2. Lempar dan menangkap bola
Langkah-langkahnya adalah guru menyediakan bola, peserta didik disuruh mengambil bola kemudian peserta didik diminta untuk melemparkan bola tersebut kepada guru.
Guru mengambil bola tersebut selanjutnya dilemparkan ke peserta didik dan peserta didik diminta untuk menangkapnya.
 3. Memukul bola dengan tangan/alat
Langkah-langkahnya adalah guru menyediakan bola dan alat untuk memukul bola. Peserta didik mengambil bola dan memukulnya dengan alat tersebut atau dengan tangannya.
Kegiatan tersebut dilakukan sampai peserta didik mampu melakukan sendiri dengan lancar.
 4. Menendang bola tanpa awalan
Langkah-langkahnya adalah disediakan bola, kemudian peserta didik berdiri di depan bola, peserta didik diminta untuk menendang bola tersebut berulang-ulang hingga peserta didik mampu melakukan sendiri dengan lancar.
- H. Penilaian
Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :	Kelas :.....
Sekolah :	Guru :

No	Materi	Mampu tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tidak dapat melakukan [D]
1	Gerakan merangkak dalam terowongan				
2	Gerakan melempar dan menangkap bola				
3	Memukul bola dengan tangan dan alat				
4	Gerak menendang bola tanpa awalan				

Program Pengembangan diri dan gerak (PKPDG)

Kegiatan : Pengembangan Gerak

Waktu :

- A. Kompetensi : Mampu melakukan gerak koordinasi motorik kasar, gerak motorik halus, gerak koordinasi mata dan tangan, mata dan kaki, mata tangan dan kaki dalam kehidupan sehari-hari.
- B. Indikator : Kemampuan Melakukan Gerakan Motorik Halus
 - 1. mewarnai gambar
 - 2. menggunting lurus, lengkung, dan lingkaran.
 - 3. Menempel kertas
 - 4. membuka dan menutup jari
 - 5. meremas kertas
 - 6. merobek kertas
 - 7. meronce manik-manik
 - 8. menulis
- C. Tujuan :
 - 1. Peserta didik mampu mewarnai gambar
 - 2. Peserta didik mampu menggunting lurus, lengkung, dan lingkaran.
 - 3. Peserta didik mampu menempel kertas
 - 4. Peserta didik mampu membuka dan menutup jari
 - 5. Peserta didik mampu meremas kertas
 - 6. Peserta didik mampu merobek kertas
 - 7. Peserta didik mampu meronce manik-manik
 - 8. Peserta didik mampu menulis
- D. Pendekatan/Metode : Drill, pemberian tugas, demonstrasi.
- E. Sumber:
 - Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa; Jakarta.
 - Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014), Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Dikdas, Jakarta: Kemdikbud
- F. Alat dan Bahan
 - Matras , kasur, guling, bantal,
- G. Langkah-langkah
 - 1. Mewarnai gambar
 - Langkah-langkah untuk mewarnai gambar adalah:
 - a. Cara memegang alat dengan benar
 - b. Cara mengarsir/mewarnai gambar harus tenang dan tidak tergesa-gesa.
 - c. Dalam memberi warna jangan ke luar dari garis batas gambar.
 - d. warna harus merata dan tajam.



Gambar 4. 11 Peserta didik mewarnai gambar

2. Menggunting lurus, lengkung, dan lingkaran.

Langkah-langkahnya adalah.

- a. Guru menyiapkan kertas dengan berbagai pola lurus, lengkung, dan lingkaran.
- b. Peserta didik dapat memegang gunting dengan benar.
- c. Guru mengarahkan cara menggunting dari pola yang lurus, melengkung, dan melingkar.
- d. Peserta didik dapat melakukan sendiri dengan benar.

3. Menempel kertas.

Langkah-langkahnya adalah.

- a. Guru menyediakan lem dan menyediakan kertas dengan berbagai pola dan menyediakan guntingan pola.
- b. Guru memberi contoh bagaimana menempelkan guntingan pola tersebut pada kertas pola yang disediakan guru.
- c. Peserta didik dapat melanjutkan menempelkan guntingan pola tersebut dengan benar.

4. Membuka dan menutup jari.

Langkah-langkahnya adalah guru memberi contoh tentang cara membuka dan menutup jari, peserta didik menirukan gerakan yang dicontohkan guru.

Ayo buka jari tanganmu dua-duanya! Kemudian tutup jarimu! Buka kembali! dan seterusnya, sehingga peserta didik mampu melakukan sendiri.

5. Meremas kertas

Langkah-langkahnya adalah guru menyediakan kertas kemudian guru memberi contoh cara meremas kertas, kemudian peserta didik melakukan seperti apa yang dicontohkan oleh guru.

6. Merobek kertas
Langkah-langkahnya adalah guru menyediakan kertas, peserta didik disuruh untuk merobek-robek kertas yang disediakan oleh guru. Jika peserta didik dalam melakukan kurang terarah, guru dapat membantu untuk mengarahkannya, sampai peserta didik dapat melakukan sendiri dengan baik.
 7. Meronce manik-manik
Langkah-langkahnya adalah guru menyediakan manik-manik dan senar, kemudian biji manik dimasukkan satu-persatu pada senar. Begitu seterusnya sampai peserta didik dapat melakukan sendiri.
 8. Menulis
Langkah-langkahnya adalah guru menyediakan alat tulis seperti buku dan pensil, peserta didik memegang pensil dengan benar, kemudian menulis pada buku/kertas yang telah disediakan guru dan seterusnya hingga peserta didik dapat melakukan sendiri dengan benar.
- H. Penilaian
Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :	Kelas :
Sekolah :	Guru :

No	Materi	Mampu tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tidak dapat melakukan [D]
1	Mewarnai gambar				
2	Menggunting lurus, lengkung, dan lingkaran				
3	Menempel kertas				
4	Membuka dan menutup jari				
5	Meremas kertas				
6	Merobek kertas				
7	Meronce manik-manik				
8	Menulis				

Program Pengembangan Diri dan Gerak (PKPDG)

Kegiatan : Pengembangan Gerak

Waktu :

- A. Kompetensi: Mampu melakukan gerak koordinasi motorik kasar, gerak motorik halus, gerak koordinasi mata dan tangan, mata dan kaki, mata tangan dan kaki dalam kehidupan sehari-hari.
- B. Indikator : Kemampuan Melakukan Gerak mata dan tangan
 - 1. Mengangkat bahu naik turun
 - 2. Menggerakkan bahu ke depan dan ke belakang
 - 3. Memutar bahu ke depan dan ke belakang
 - 4. Gerakan punggung pada posisi tegak dan bungkuk
 - 5. Gerakan pinggang dengan posisi miring ke kiri dan ke kanan secara optimal
- C. Tujuan :
 - 1. Peserta didik mampu mengangkat bahu naik turun
 - 2. Peserta didik mampu menggerakkan bahu ke depan dan ke belakang
 - 3. Peserta didik mampu memutar bahu ke depan dan ke belakang
 - 4. Peserta didik mampu gerakan punggung pada posisi tegak dan bungkuk
 - 5. Peserta didik mampu gerakan pinggang dengan posisi miring ke kiri dan ke kanan
- D. Pendekatan/Metode : Drill, pemberian tugas, demonstrasi.
- E. Sumber:

Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa; Jakarta.

Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014), Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Dikdas, Jakarta: Kemdikbud
- F. Alat/Media : matras, karpet, guling dll.
- G. Langkah-langkah
 - 1. Meletakkan benda dalam berbagai posisi

Latihan koordinasi ini bertujuan untuk menjadikan peserta didik mampu melakukan sesuatu aktivitas yang bersifat kompleks. Langkah-langkahnya adalah

 - a. Guru menyediakan korek api yang berserakan
 - b. Peserta didik meletakkan isi korek tersebut pada tempatnya.
 - c. Guru membantu jika peserta didik mengalami kesulitan.

Kegiatan ini dilakukan beberapa kali sehingga peserta didik mampu melakukan sendiri tanpa bantuan orang lain

- d. Kegiatan ini dilakukan beberapa kali sehingga peserta didik mampu melakukan sendiri tanpa bantuan orang lain.
2. Menyusun benda dari ukuran besar dan kecil
 - a. Disediakan benda mainan dari yang besar sampai yang kecil.
 - b. Peserta didik menyusunnya sesuai dengan posisi benda tersebut.



Gambar 4. 12 Gerakan menyusun benda dari besar dan kecil

3. Menyusun benda dengan urutan dari yang tinggi ke yang rendah
Langkah-langkahnya adalah:
 - a. Guru menyediakan satu set pensil warna dengan ukuran panjang yang berbeda-beda.
 - b. Peserta didik secara bergiliran memasukkan pensil berwarna tersebut ke dalam tempat semula dari urutan yang paling panjang sampai yang terpendek atau sebaliknya.
 - c. Jika peserta didik mengalami kesulitan, harus mendapat bantuan dari guru.



Gambar 4. 13 Menyusun benda dari yang tinggi ke rendah

4. Menyusun bermacam-macam balok

Langkah-langkahnya adalah.

- a. Guru menyiapkan bermacam-macam bangun ruang (balok, limas, kubus, dan silinder).
- b. Mengelompokkan menurut bentuk bangun ruang.
- c. Peserta didik membuat jembatan, menara dan lainnya di bawah bimbingan guru.

5. Membongkar dan memasang *puzzle*.

Puzzle bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan motorik halus (*fine motoric skill*), meningkatkan keterampilan kognitif (*cognitife skill*), meningkatkan keterampilan sosial, melatih logika, melatih koordinasi mata dan tangan, kesabaran dan pengetahuan.

Langkah-langkahnya adalah.

- a. Guru menyediakan *puzzle*, peserta didik diminta untuk memperhatikan pola gambar *puzzle*.
- b. Peserta didik membongkar dan memasang kembali
- c. Jika peserta didik mengalami kesulitan guru membantunya.



Gambar 4. 14 Peserta didik membongkar dan memasang Puzzle

H. Penilaian

Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :	Kelas :
Sekolah :	Guru :

No	Materi	Mampu tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tidak dapat melakukan [D]
1	Meletakkan benda dalam berbagai posisi				
2	Menyusun benda dari ukuran besar dan kecil				
3	Menyusun benda dengan urutan dari yang tinggi ke rendah				
4	Menyusun bermacam balok				
5	Membongkar dan memasang puzzle				

Program Pengembangan Diri dan Gerak (PKPDG)

Kegiatan : Pengembangan Gerak

Waktu :

- A. Kompetensi: Mampu melakukan gerak koordinasi motorik kasar, gerak motorik halus, gerak koordinasi mata dan tangan, mata dan kaki, mata tangan dan kaki dalam kehidupan sehari-hari.
- B. Indikator : Kemampuan Melakukan Gerak mata dan kaki
 - 1. Melangkah kaki dalam berbagai pola dan bentuk
 - 2. Menendang bola dengan berbagai ukuran
- C. Tujuan :
 - 1. Peserta didik mampu melangkahkan kaki dalam berbagai pola dan bentuk
 - 2. Peserta didik mampu menendang bola berbagai ukuran.
- D. Pendekatan/Metode: Drill, pemberian tugas, demonstrasi.
- E. Sumber:

Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa; Jakarta.

Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014), Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Dikdas, Jakarta: Kemdikbud
- F. Alat/Media : bola besar dan kecil, karpet, lapangan
- G. Langkah-langkah :
 - 1. Melangkah kaki dalam berbagai pola dan bentuk

Langkah-langkahnya adalah

 - a. Guru membuat pola untuk melangkahkan kaki kakinya. Peserta didik disuruh melangkahkan kaki berdasarkan pola yang ada.
 - Menendang bola berbagai ukuran
 - Langkah-langkahnya adalah.
 - 1) Guru meletakkan bola di depan peserta didik.
 - 2) Guru meminta peserta didik untuk menendang bola.
 - 3) Peserta didik melakukan tendangan bola tersebut berulang-ulang sampai benar.

H. Penilaian

Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :	Kelas :
Sekolah :	Guru :

No	Materi	Mampu tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tidak dapat melakukan [D]
1	Melangkahkkan kaki dalam berbagai pola				
2	Menendang bola dengan berbagai ukuran				

Program Pengembangan Diri dan Gerak (PKPDG)

Kegiatan : Pengembangan Gerak

Waktu :

- A. Kompetensi : Mampu melakukan gerak koordinasi motorik kasar, gerak motorik halus, gerak koordinasi mata dan tangan, mata dan kaki, mata tangan dan kaki dalam kehidupan sehari-hari.
- B. Indikator : Kemampuan Melakukan Gerak koordinasi mata dan tangan
 - 1. Bermain kelereng dan bola dengan optimal
 - 2. Melempar dan menangkap bola
- C. Tujuan :
 - 1. Peserta didik mampu bermain kelereng dan bola dengan optimal
 - 2. Peserta didik mampu melempar dan menangkap bola
- D. Pendekatan/Metode: Drill, pemberian tugas, demonstrasi.
- E. Sumber:

Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa; Jakarta.

Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014), Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Dikdas, Jakarta: Kemdikbud
- F. Alat/Media : kelereng, bola.
- G. Langkah-langkah
 - 1. Dapat bermain kelereng dan bola dengan optimal

Langkah-langkah kegiatannya adalah.

 - a. Guru menyediakan bola dan kelereng
 - b. Peserta didik diminta untuk menendang bola
 - c. Peserta didik bermain kelereng dengan cara mengambil dan meletakkan pada tempat yang disediakan.
 - 2. Melempar dan menagkap bola

Langkah-langkah kegiatannya adalah.

 - a. Guru menyediakan bola
 - b. b. Peserta didik mengambil bola dan mencoba untuk melemparkan bola ke arah guru.
 - c. Guru melemparkan bola kearah peserta didik kemudian peserta didik menangkap bola tersebut dan seterusnya sampai peserta didik betul-betul mampu melempar dan menangkapnya.

H. Penilaian

Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :	Kelas :
Sekolah :	Guru :

No	Materi	Mampu tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tidak dapat melakukan [D]
1	Bermain kelereng dan bola dengan optimal				
2	Melempar dan menangkap bola				

Program Pengembangan Diri dan Gerak (PKPDG)

Kegiatan : Pengembangan Gerak

Waktu :

A. Kompetensi: Mampu menggunakan alat bantu gerak yang melekat dan alat bantu yang bergerak dalam kehidupan sehari-hari.

B. Indikator :

1. Memasang *brace* sepatu rehabilitasi tanpa bantuan
2. Melepas *brace* sepatu rehabilitasi tanpa bantuan

C. Tujuan :

1. Peserta didik mampu memasang *brace* sepatu rehabilitasi tanpa bantuan
2. Peserta didik mampu Menggerakkan bahu ke depan dan ke belakang

D. Pendekatan/Metode: Drill, pemberian tugas, demonstrasi.

E. Langkah-langkah :

Mampu menggunakan alat bantu gerak yang melekat dan alat bantu yang bergerak dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.

a. Kemampuan menggunakan Alat bantu Gerak Yang Melekat

1) Indikator

- a. Memasang *brace* sepatu rehabilitasi tanpa bantuan.
- b. Melepas *brace* sepatu rehabilitasi tanpa bantuan.
- c. Memasang *brace* sepatu rehabilitasi tanpa bantuan

F. Penilaian

Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :	Kelas :
Sekolah :	Guru :

No	Materi	Mampu tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tidak dapat melakukan [D]
1	Memasang <i>brace</i> sepatu rehabilitasi				
2	Melepas <i>brace</i> sepatu rehabilitasi				

Program Pengembangan Diri dan Gerak (PKPDG)

Kegiatan : Pengembangan Gerak

Waktu :

A. Kompetensi : mampu menggunakan alat bantu gerak yang melekat dan alat bantu yang bergerak dalam kehidupan sehari-hari

B. Indikator : Kemampuan menggunakan alat bantu yang bergerak

1. Memakai kruk
2. Memakai *walker*
3. Memakai *tripod*
4. Memakai *stik*
5. Memakai *crowler*
6. Memakai kursi roda

C. Tujuan :

1. Peserta didik mampu memakai kruk
2. Peserta didik mampu memakai *walker*
3. Peserta didik mampu memakai *tripod*
4. Peserta didik mampu memakai *stik*
5. Peserta didik mampu memakai *crowler*
6. Peserta didik mampu memakai kursi roda

D. Pendekatan/Metode : Drill, pemberian tugas, demonstrasi.

E. Sumber:

Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa; Jakarta.

Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014), Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Dikdas, Jakarta: Kemdikbud

F. Alat/Media : kruk, walker, tripod, stik, crowler, kursi roda

G. Langkah-langkah :

1. Memakai Kruk

Langkah-langkah menggunakan kruk adalah.

Dengan kruk tetap di tempatnya, tekanan tetap di tangan, bukan pada ketiak.

Pindahkan kaki dan operasikan dan kedua kruk maju pada saat yang sama.

Mencari jalan dan pandangan lurus ke depan, langkah pertama melalui kruk dengan kaki dioperasikan diikuti oleh kaki.

2. Memakai *walker*.

Walker adalah suatu bingkai besi berkaki empat, dan setiap kaki diberi roda sebagai alat untuk membantu berjalan berputar ke segala arah.

Langkah-langkahnya.

Peserta didik masuk ke dalam *walker*. Setelah peserta didik siap di dalam *walker* maka ia dirangsang mau menggerakkan kakinya untuk berjalan. Peserta didik menggerakkan/melangkahakan kakinya ke arah depan dan ke arah samping.



Gambar 4. 15 Peserta didik berjalan pada bingkai besi

3. Memakai *tripod*.

Tripod adalah alat ambulasi, alasnya berkaki tiga dan digunakan peserta didik yang mengalami kelainan fungsi gerak.

Langkah-langkahnya.

Sebagai pegangan pada posisi berdiri supaya tidak jatuh.

Tripod diangkat dan diayunkan ke depan, ke samping sejauh kemampuan kaki melangkah.

Gerakan ayunan *tripod* diikuti langkah kaki yang berlawanan.

Gerakan ini dapat digunakan ditempat yang tidak rata maupun yang licin.

4. Memakai *stik*

Stik adalah alat untuk pindah diri dan digunakan peserta didik yang layuh salah satu kakinya, atau kakinya mengalami kelainan dalam fungsi motoriknya.

Langkah-langkahnya.

- a. Stik dipegang dengan tangan kanan atau kiri.
- b. Stik diangkat ke depan atau kesamping sesuai dengan jauh jarak langkah kaki peserta didik.
- c. Kaki kanan atau kiri diayunkan ke depan sesuai dengan langkah, dan seterusnya.

5. Memakai *crawler*

Crawler adalah suatu bingkai besi berkaki empat, dan setiap kaki diberi roda sebagai alat untuk membantu berjalan berputar ke segala arah.

Langkah-langkahnya.

- a. Peserta didik masuk ke dalam *crawler*.
- b. Setelah peserta didik siap di dalam *crawler* maka ia dirangsang supaya mau menggerakkan kakinya untuk berjalan.
- c. Peserta didik menggerakkan/melangkahkan kakinya ke arah depan, ke arah samping, dan seterusnya hingga peserta didik mampu.

6. Memakai kursi roda dengan baik.

Kursi roda adalah alat digunakan peserta didik yang mengalami kelayuan pada kedua kakinya, sehingga kursi roda berfungsi untuk persiapan berjalan.

Langkah-langkahnya adalah.

- a. Peserta didik duduk di kursi roda dan diberi tahu bahwa pada kursi roda ada rem.
- b. Kedua tangan peserta didik memegang bingkai roda dalam posisi 90 derajat.
- c. Gerakan kedua tangan diatur secara bersamaan sehingga dapat menghasilkan gerakan dan putaran yang sama ke arah depan.
- d. Jika ingin membelok ke kanan atau ke kiri maka harus ditahan salah satu tangan dan tangan yang satu untuk mempercepat putaran.
- e. Model kursi roda ada yang manual ada juga yang model elektrik.

H. Penilaian

Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :	Kelas :
Sekolah :	Guru :

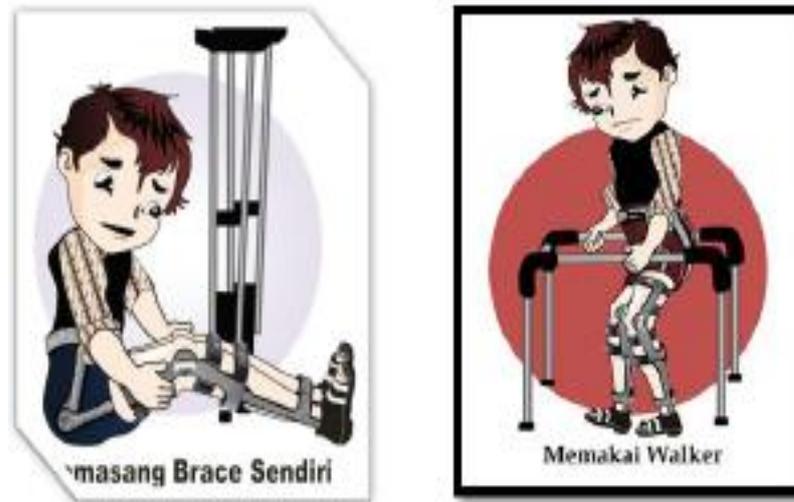
No	Materi	Mampu tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tidak dapat melakukan [D]
1	Memakai <i>kruk</i>				
2	Memakai <i>walker</i>				
3	Memakai <i>tripod</i>				
4	Memakai <i>stik</i>				
5	Memakai <i>crowler</i>				
6	Memakai kursi roda				

Program Pengembangan diri dan gerak (PKPDG)

Kegiatan : Pengembangan Gerak

Waktu :

- A. Kompetensi : Mampu melakukan menggunakan alat bantu yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing peserta didik dalam kehidupan sehari-hari
- B. Indikator :
1. memakai *brace* dan kruk
 2. memakai *brace* dan *walker*
 3. memakai *brace* dan *stik*
 4. memakai Sepatu rehabilitasi dan kruk
 5. memakai Sepatu rehabilitasi dan *walker*
 6. memakai Sepatu rehabilitasi dan *tripod*.
- C. Tujuan :
1. Peserta didik mampu memakai *Brace* dan kruk
 2. Peserta didik mampu memakai *Brace* dan *walker*
 3. Peserta didik mampu memakai *Brace* dan *stik*
 4. Peserta didik mampu memakai Sepatu rehabilitasi dan kruk
 5. Peserta didik mampu memakai Sepatu rehabilitasi dan *walker*
 6. Peserta didik mampu memakai Sepatu rehabilitasi dan *tripad*.
- D. Pendekatan/Metode : Drill, pemberian tugas, demonstrasi.
- E. Sumber:
- Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa; Jakarta.
- Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014), Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Dikdas, Jakarta: Kemdikbud
- F. Alat/Media: *brace*, *walker*, *tripod*, kruk, kursi roda dll.
- G. Langkah-langkah
- Di dalam menggunakan alat bantu di bawah ini langkah-langkahnya telah di uraikan pada kemampuan menggunakan alat bantu gerak yang melekat, untuk itu pada indikator tersebut tidak perlu dijelaskan kembali langkah-langkahnya.
1. Memakai *brace* dan kruk.
 2. memakai *brace dan walker*
 3. memakai *brace* dan stik
 4. memakai sepatu rehabilitasi dan kruk
 5. memakai sepatu rehabilitasi dan *walker*



Gambar 4. 16 Memakai sepatu rehabilitasi dan walker

6. memakai Sepatu rehabilitasi dan *tripod*.

H. Penilaian

Guru mencatat hasil pengamatan atas respon yang dilakukan peserta didik ke dalam tabel yang telah dipersiapkan.

Lembar Penilaian

Nama Peserta didik :

Kelas :

Sekolah :

Guru :

No	Materi	Mampu tanpa bantuan [A]	Mampu dengan bantuan [B]	Belum mampu [C]	Tidak dapat melakukan [D]
1	Memakai <i>brace</i> dan kruk				
2	Memakai <i>brace</i> dan walker				
3	Memakai <i>tripod</i>				
4	Memakai <i>brace</i> dan stik				
5	Memakai sepatu rehabilitasi dan <i>walker</i>				
6	Memakai sepatu rehabilitasi dan <i>tripod</i>				

D. Aktivitas Pembelajaran

Setelah memperoleh penjelasan secara garis besar yang terkait dengan mata diklat materi pengembangan diri dan gerak bagi peserta didik tunadaksa bagi peserta didik tunadaksa, Anda diminta untuk mengikuti langkah-langkah kegiatan pembelajaran.

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran yang dilakukan dalam mempelajari mata diklat ini, mencakup aktivitas individual dan kelompok.

1. Aktivitas individual meliputi:

- a) Mengamati dan curah pendapat terhadap topik yang sedang dibahas.
- b) mengerjakan latihan/tugas, menyelesaikan masalah/kasus

- c) menyimpulkan mata diklat
- d) melakukan refleksi.

2. Aktivitas kelompok meliputi:

- a) mendiskusikan materi pelatihan
- b) bertukar pengalaman (*sharing*) dalam melakukan latihan menyelesaikan masalah/kasus/*window shopping*.
- c) Mempresentasikan dan membuat rangkuman.

E. Rangkuman

Penilaian yang telah dilakukan oleh guru menghasilkan tingkat ketercapaian pelaksanaan program pengembangan diri dan gerak masing-masing peserta didik tunadaksa. Data ketercapaian masing-masing peserta didik dievaluasi baik kekuatan maupun kelemahannya, sehingga hasil evaluasi akan dijadikan sebagai bahan yang bahan untuk merancang program-program kegiatan berikutnya baik untuk jangka panjang maupun jangka pendek. Penetapan level kinerja menentukan kriteria keberhasilan yang hendak dicapai dari setiap indikator dalam kegiatan pengembangan diri dan gerak Misalnya kriteria ketuntasan ditetapkan kategori sedang, berarti skor perolehan setiap indikator dikatakan tuntas apabila mencapai kategori sedang atau lebih.

Penetapan level kinerja menentukan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang hendak dicapai dari setiap indikator dalam kegiatan pengembangan diri dan gerak.

F. Latihan/Kasus/Tugas

Untuk memperdalam pemahaman anda terhadap materi pokok 1, kerjakan latihan dibawah ini:

1. Berdasarkan PP No. 19 TAHUN 2005, pasal 20, komponen RPP sekurang-kurangnya terdiri sesuai dengan pernyataan sebagai berikut, yang tidak tepat adalah
 - A. tujuan pembelajaran
 - B. materi ajar
 - C. identifikasi

- D. metode dan langkah – langkah pembelajaran
2. Metode Pembelajaran diupayakan yang mendukung pembelajaran kontekstual, maksud yang paling tepat dari pernyataan ini adalah ...
- A. relevan dengan tujuan pembelajaran, karakteristik peserta
 - B. kongkrit sesuai dengan label ketunaan peserta didik
 - C. mudah dan bermain dalam penerapan pembelajaran
 - D. memuat kondisi lokal
3. Lampiran yang wajib ada dalam RPP adalah sebagai berikut, kecuali....
- A. Instrumen Evaluasi Pembelajaran (Lembar Penilaian Produk)
 - B. Rambu-rambu / Kunci jawaban soal evaluasi, beserta skoringnya
 - C. Daftar gambar dan biodata peserta didik
 - D. Lembar Penilaian Afektif dan LKS beserta kunci jawabannya
4. Berikut pernyataan yang salah dalam menentukan tujuan pembelajaran.....
- A. tujuan pembelajaran dirumuskan dalam bentuk pernyataan yang operasional dari kompetensi dasar
 - B. dikembangkan dengan mengacu pada materi pokok yang ada dalam silabus dengan tetap memperhatikan karakteristik siswa dan alokasi waktu
 - C. terdiri atas sebuah tujuan atau beberapa tujuan.
 - D. tidak menimbulkan penafsiran ganda, sesuai dengan karakteristik siswa, serta mengandung perilaku yang merupakan hasil belajar
5. Pernyataan yang paling tepat mengenai metode dan langkah-langkah pembelajaran adalah
- A. merupakan peralatan, bahan, atau orang (sarana) yang langsung dapat digunakan oleh peserta didik untuk mendukung proses pembelajaran
 - B. langkah kegiatan pembelajaran menyangkut urutan-urutan kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa dan guru dalam pembelajaran
 - C. proses maupun hasil belajar peserta didik. Prosedur penilaian pembelajaran bisa dilakukan secara lisan, tertulis, observasi unjuk kerja, dan portofolio
 - D. tersusun secara sistematis dan merupakan satu kesatuan organisatoris materi yang relevan dengan tujuan pembelajaran

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah mengerjakan Tes Formatif 8, Cocokkan jawaban Anda dengan kunci jawaban Tes Formatif 8, yang terdapat di bagian akhir modul ini. Hitunglah jumlah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi kegiatan belajar 8.

Rumus :

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{10} \times 100$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

- 90 – 100 = baik sekali
- 80 – 89 = baik
- 70 – 79 = cukup
- < 70 = kurang

Jika tingkat penguasaan Anda minimal 80%, maka Anda dinyatakan berhasil dengan baik, dan Anda dapat melanjutkan untuk mempelajari Modul PKB Guru SLB Tunadaksa Grade 5. Sebaliknya, bila tingkat penguasaan Anda kurang dari 80%, silakan pelajari kembali uraian yang terdapat dalam sub unit sebelumnya, khususnya pada bagian yang belum Anda kuasai dengan baik, yaitu pada jawaban Anda yang salah.

KUNCI JAWABAN

KP. 1	KP. 2	KP. 3	KP. 4
1. A	1. B	1. D	1. C
2. A	2. C	2. C	2. A
3. A	3. A	3. A	3. C
4. B	4. C	4. C	4. B
5. A	5. A	5. D	5. B

EVALUASI

1. Evaluasi Peserta Diklat

Evaluasi terhadap peserta diklat Guru Pembelajar bagi Guru SLB Tunadaksa dilakukan secara komprehensif yang bermuara pada evaluasi berbasis kompetensi, yaitu suatu proses penilaian/perbandingan kompetensi yang dicapai oleh peserta diklat dengan standar kompetensi yang telah dibakukan.

Evaluasi peserta diklat meliputi:

a. Pre test dan post-test.

Pre test dan post-test merupakan kegiatan evaluasi untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta sesuai dengan materi diklat yang dilatihkan, baik sebelum maupun sesudah pelaksanaan diklat. Soal untuk pre dan pos test disusun permata diklat.

b. Evaluasi proses.

Evaluasi proses dilakukan untuk mengetahui tingkat keterlibatan peserta selama kegiatan diklat Guru Pembelajar berlangsung.

Instrumen yang digunakan untuk masing-masing jenis evaluasi ini disajikan tersendiri dan merupakan satu kesatuan dengan penyelenggaraan diklat Guru Pembelajar bagi Guru SLB sesuai dengan tingkat kompetensinya.

2. Evaluasi Penyelenggaraan Diklat

Evaluasi penyelenggaraan diklat dilakukan untuk mengetahui efektivitas dan mutu penyelenggaraan diklat yang meliputi evaluasi terhadap: fasilitator, pelayanan akademis, dan pelayanan non akademis.

PENUTUP

Modul yang dibahas pada Kelompok kompetensi D ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari rangkaian modul pada kelompok kompetensi lainnya dalam Diklat Guru Pembelajar SLB Tunadaksa. Perluasan wawasan dan pengetahuan peserta berkenaan dengan substansi materi ini penting dilakukan, baik melalui kajian buku, jurnal, maupun penerbitan hasil penelitian-penelitian lain yang relevan. Di samping itu, penggunaan sarana perpustakaan, media internet, serta sumber belajar lainnya merupakan wahana yang efektif bagi upaya perluasan tersebut.

Keberhasilan dari kajian teori modul ini bukan diukur dari hasil tes formatif, tetapi yang lebih hakiki adalah mengimplementasikan materi pengembangan diri dan gerak bagi peserta didik tunadaksa dan melakukan evaluasi terhadap proses pelaksanaan pembelajaran.

Pada akhirnya, keberhasilan peserta dalam mempelajari modul ini tergantung pada tinggi rendahnya motivasi dan komitmen peserta dalam mempelajari dan mempraktikkan materi yang disajikan. Modul ini hanyalah merupakan salah satu bentuk stimulasi bagi peserta untuk mempelajari lebih lanjut substansi materi yang disajikan serta penguasaan kompetensi lainnya.

SELAMAT BERKARYA!

DAFTAR PUSTAKA

- Casmini, M. 1995. Pengajaran Bina Diri dan Bina Gerak. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPTG.
- BPSDMPK dan PMP. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Materi pelatihan Guru Implementasi Kurikulum 2013.
- Depdikbud, 1985/1986. *Pedoman Guru Keterampilan Khusus Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Seri Kegiatan Sehari-hari Untuk Peserta didik Sekolah Luar Biasa Bagian D*. Jakarta.
- Delphie, B,. 2005. Program Pembelajaran Individual Berbasis Gerak Irama. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Depdikbud. 1997. Kurikulum Pendidikan Luar Biasa, GBPP Mata Pelajaran Program Khusus Bina Diri dan Bina Gerak. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas, 2001. *Gerak Anggota Tubuh untuk Sekolah Dasar Luar Biasa Tunadaksa*. Jakarta,
- Idris, Ferial H, dan Rasyid, Nagar. 1987. Ambulasi Penca Gangguan Gerak. Bandung: YPAC.
- Kemampuan Merawat Diri, untuk Sekolah Luar Biasa Tunadaksa, (2006), Depdiknas, Direktorat Pendidikan Luar Biasa; Jakarta.
- Musjafak Assjari. 1995. Ortopedagogik Anak Tunadaksa. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPTG.
- Nita Harini. 2012. Program Kekhususan Pendidikan Anak Tunadaksa. P4TK TK dan PLB, Bandung.
- Pedoman Pengembangan Diri dan Gerak bagi Anak Tunadaksa, (2014), Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Dikdas, Jakarta: Kemdikbud
- Sri Widati, 2012. *Pengajaran Bina Diri dan Bina Gerak (BDBG) bagi peserta didik Tuna Daksa*. Kemendikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar.
- Sugiarmin, M,. 1996. Ortopedi dalam Pendidikan Anak Tuna Daksa. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPTG.

GLOSARIUM

1. Tunadaksa adalah suatu keadaan yang menghambat kegiatan individu sebagai akibat kerusakan atau gangguan pada tulang, otot, atau sendi sehingga mengurangi kapasitas normal individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari.
2. Program pengembangan diri merupakan kegiatan pembelajaran bagi peserta didik tunadaksa dalam hal merawat diri, mengurus diri, menolong diri, berkomunikasi, bersosialisasi, keterampilan hidup dan mengisi waktu luang. Hal tersebut merupakan kebutuhan manusia yang paling mendasar.
3. Program pengembangan gerak adalah upaya pendidikan dalam bentuk kegiatan, pengembangan dan latihan dalam mengembangkan pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap bagi anak yang mengalami gangguan motorik untuk membina gerakannya dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari.
4. Asesmen adalah proses pengumpulan informasi yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal yang dimiliki PDBK sebagai *baseline* sebelum merencanakan pembelajaran. Pengertian lainnya asesmen merupakan suatu usaha yang bertujuan mengumpulkan berbagai informasi tentang perkembangan peserta didik, baik perkembangan dalam berbagai tugas perkembangan maupun perkembangan dibidang akademik.
5. *Range of Motion* adalah suatu cara untuk mengetahui luas daerah gerak sendi
6. AGA adalah gerak kepala, anggota gerak atas.
7. AGB adalah anggota gerak bawah
8. *Baseline* adalah standard awal yang digunakan dalam menentukan awal kegiatan pembelajaran.
9. Observasi merupakan teknik penilaian yang dilakukan secara berkesinambungan dengan menggunakan indera, baik secara langsung maupun tidak langsung dengan menggunakan pedoman observasi yang berisi sejumlah indikator perilaku yang diamati.
10. Peserta didik tunadaksa adalah peserta didik yang disebabkan akibat keadaan, menjadikan kondisi fisik, psikis, dan atau sosialnya, pertumbuhan dan perkembangan, kurang seimbang bila dibandingkan peserta didik normal yang sebaya dan bersekolah di satuan pendidikan khusus atau

Sekolah Luar Biasa (SLB), dan yang bersekolah di satuan pendidikan (sekolah) penyelenggara pendidikan inklusif.

11. *Personal living skills* adalah keterampilan melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari seperti keterampilan makan, minum, berpakaian dan kebersihan diri
12. Program pengembangan diri merupakan kegiatan pembelajaran bagi peserta didik tunadaksa dalam hal merawat diri, mengurus diri, menolong diri, berkomunikasi, bersosialisasi, keterampilan hidup dan mengisi waktu luang. Hal tersebut merupakan kebutuhan manusia yang paling mendasar.
13. *Crawler* adalah alat untuk latihan gerakan merangkak.
14. *Walker* adalah alat untuk latihan gerakan berjalan
15. *Brace* adalah sepatu besi untuk menopang atau mengoreksi kaki anak dapat berjalan dengan serasi.
16. *Crutch* atau kruk adalah tongkat yang digunakan untuk latihan berjalan.
17. Tes praktik adalah penilaian yang menuntut respon berupa keterampilan melakukan suatu aktivitas atau perilaku sesuai dengan tuntutan kompetensi.