

PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF (ADAPTED PHYSICAL EDUCATION)

Menurut Sherill (1981:10), *adapted physical education is defined as a comprehensive service delivery system designed to identify and ameliorate problems within the psychomotor domain.* Pendidikan jasmani adaptif adalah sistem penyampaian layanan yang komprehensif yang dirancang untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah dalam ranah psikomotor. Pelayanan tersebut diberikan oleh seorang spesialis dalam pendidikan jasmani adaptif atau oleh guru pendidikan jasmani yang telah mendapat latihan khusus untuk melaksanakan berbagai macam tugas.

Menurut Auxter, Pyler, dan Hueting (2001:3), *adapted physical education is the art and science of developing, implementing, and monitoring a carefully design physical education instructional program for learner with disability, based on a comprehensive assesment, to give the learner the skills necessary for lifetime of rich leisure, recreation, and sport experiences to enhance physical fitness and wellness.* Pendidikan jasmani adaptif adalah merupakan seni dan ilmu pengetahuan dalam mengembangkan, mengimplementasikan, dan memonitor secara hati-hati program pembelajaran (instruksional) pendidikan jasmani yang didisain untuk murid yang kurang mampu, berdasarkan pengukuran yang komprehensif, untuk memberikan kepada murid keterampilan yang berarti bagi kehidupannya yang kaya dengan waktu luang, rekreasi, dan pengalaman dalam olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesenangannya.

Berdasarkan hal di atas, pendidikan jasmani adaptif, merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang disesuaikan atau dimodifikasi yang memungkinkan individu dengan kebutuhan khusus tersebut (kurang mampu) dapat berpartisipasi atau memperoleh kesempatan beraktivitas dengan aman dan berhasil dengan baik (sesuai dengan keterbatasannya) serta memperoleh kepuasan.

Pendidikan jasmani adaptif mempunyai tujuan membantu mereka yang berkelainan (termasuk anak luar biasa) pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang sesuai dengan potensinya melalui program aktivitas jasmani yang dirancang khusus dengan hati-hati.

Tujuan khusus pendidikan jasmani adaptif adalah:

1. Menolong murid memperbaiki kondidisi yang dapat diperbaiki
2. Membantu murid melindungi diri sendiri dan kondisi apapun yang dapat memperburuk keadaanya melalui aktivitas jasmani
3. Memberi kesempatan murid mempelajari dan berpartisipasi dalam sejumlah macam olahraga dan aktivitas jasmani waaktu luang yang bersifat rekreasi
4. Menolong murid memahami keterbatasan jasmani dan mentalnya
5. Membantu melakukan penyesuaian sosial dan mengembangkan perasaan memiliki harga diri
6. Membantu murid mengembangkan pengetahuan dan apresiasi terhadap mekanika tubuh yang baik
7. Menolong murid memahami dan menghargai berbagai macam olahraga yang dapat dinikmatinya sebagai penonton

Berdasarkan tujuan tersebut di atas, pendidikan jasmani adaptif harus dapat memberi manfaat bagi murid yang memiliki kebutuhan khusus. Melalui program pembelajaran pendidikan jasmani yang dirancang dan dilaksanakan dengan baik, pendidikan jasmani harus dapat: (1) merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, (2) mempengaruhi perkembangan keterampilan gerak, (3) membantu mengembangkan efisieasi koordinasi syaraf otot (neuro muskuler), (4) membantu pengembangan kesegaran jasmani seperti kekuatan tubuh, daya tahan, kelentukan, dayatahan kardio vaskuler, yang berguna bagi kehidupan sehari-hari, (5) membantu mengembangkan emosionalnya, (6) membantu pengembangan sosial agar dapat berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, (7) membantu pengembangan intelektualnya.

A. Pendidikan Jasmani untuk Kelainan Penglihatan (Tuna netra)

Tuna netra merupakan salah satu cacat pada alat indra penglihatan. Kelainan pada penglihatan memiliki karakteristik tertentu yang dapat dibina dan dikembangkan ke arah yang lebih baik dalam perkembangan psikomotornya. Kebutaan adalah bukan suatu tragedi, bahkan merupakan gangguan yang dapat diatasi atau dikompensasi. Semakin besar keterbatasan penglihatan, semakin besar kendala keseluruhan dalam perkembangan psikomotor.

Karakteristik dan Saran Perlakuan Aktivitas Jasmani untuk Anak dengan Kelainan Penglihatan (Tuna netra)

1. Anak tuna netra memiliki keseimbangan yang kurang sehingga dalam program pendidikan jasmani harus berisi aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan kemampuan keseimbangannya, baik keseimbangan yang bersifat statis maupun keseimbangan yang bersifat dinamis.

Contoh aktivitas:

- a. Keseimbangan statis: berdiri dengan ujung jari kaki, berdiri dengan satu kaki, berdiri dengan ujung jari kaki satu kaki, berdiri dengan satu kaki membentuk sikap tertentu seperti kapal terbang, berdiri dengan berbagai sikap di atas benda-benda tertentu, berdiri atas dua tangan (hand-stand dengan dua tangan), berdiri atas satu tangan (hand-stand dengan satu tangan).
 - b. Keseimbangan dinamis: berjalan di atas garis lurus, berjalan di atas balok keseimbangan (titian), berjalan dengan dua tangannya, berjalan dengan menggunakan benda tertentu sebagai tumpuannya seperti berjalan dengan tempurung atau kaleng.
2. Kesadaran akan gambaran tubuh (*body image*) dan kesadaran akan ruang (*space awareness*) kurang.

Kesadaran akan tubuh dan hubungannya dengan ruang merupakan dua hal yang paling dibutuhkan dalam keterampilan gerak (motorik) disamping keseimbangan.

- a. Contoh aktivitas untuk mengembangkan kesadaran akan gambaran tubuh: menyebutkan bagian-bagian tubuh, menggerakkan bagian-bagian tubuh secara terpisah, mengkoordinasikan gerak dari dua bagian tubuh, menggerakkan benda dengan berbagai bagian tubuh, merasakan ukuran benda dari berbagai bagian tubuh, mengidentifikasi bagian tubuh dari teman lain.
2. Contoh aktivitas untuk mengembangkan kesadaran akan ruang: Mengubah (berubah) posisi dalam suatu ruang cara:
 - a. memberikan kesempatan kepada anak untuk mengidentifikasi kedudukannya (posisinya) terhadap suatu benda atau posisi tertentu dalam permainan, caranya dengan 1) berdiri disamping sebuah benda seperti kursi, dengan aba-aba dari guru berpindah-pindah tempat sesuai dengan petunjuk guru (kanan, kiri, muka, belakang, dari kursi). 2) Berlari menuju arah tempat yang sudah ditunjuk, secara berurutan. 3) memanjat tali atau horisontal bar. 4) melakukan gerakan-gerakan atau posisi tertentu sesuai dengan petunjuk guru.
 - b. Memberi kesempatan kepada anak untuk mengikuti perintah-perintah verbal dalam pemanasan tanpa memberi contoh. Caranya, a) lakukan gerakan-gerakan yang bertujuan untuk pemanasan tanpa memberi contoh gerakan, tetapi melalui perintah verbal, b) lakukan posisi-posisi berdiri pada gerakan memukul (misal posisi berdiri dalam memukul bola soft ball, atau posisi-posisi berdiri (kuda-kuda) dalam beladiri dsb), Lakukan latihan gerakan-gerakan tertentu sebanyak lima kali berturut-turut. Gunakan delapan hitungan untuk setiap gerakan dan ulangi kemudian berhenti dalam hitungan tertentu.
 - c. Mengenal ruangan dengan menyentuh bagian utama dari suatu ruangan atau suatu areal tertentu yang diberi batas dengan benda-benda yang dapat dijadikan pembatas.
 - d. Melintas garis tengah cara: memberi kesempatan pada anak untuk menggerakkan lengan kanan menyilang garis tengah melalui perintah verbal.
 - e. Anak dapat menggambar garis dari kiri ke kanan dan sebaliknya di papan tulis.

- f. Dapat menggambar bentuk-bentuk atau bangun geometri, atau menulis huruf.
- g. Melempar bola ke arah diagonal.
- h. Menggelindingkan bola dengan posisi kaki berlawanan dengan tangan yang menggelindingkan.
- i. Melakukan back hand tenis dan sebagainya.
- j. Menangkap pantulan bola dari tembok yang datang ke arah kiri badan.
- k. Melontarkan bola tenis ke atas tegak (vertikal) di dekat bahu kiri.

Kesegaran Jasmani untuk Tuna netra

Murid tuna netra seharusnya memerlukan kesegaran jasmani yang lebih baik dari pada yang berpenglihatan karena dalam melakukan gerakan memerlukan usaha yang lebih banyak dari pada yang diperlukar. Oleh karena itu aktivitas jasmani yang mengembangkan kemampuan jasmani seperti kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, daya tahan kardio vaskuler sangat diperlukan. Kekuatan dapat dikembangkan dengan aktivitas mendorong, menarik dan mengangkat beban tertentu. Latihan yang lain seperti memanjat tali atau jala yang digantung, lari ditempat, menggunakan sepeda di tempat (*ergo cycle*), mendayung, lari menempuh jarak tertentu sangat diperlukan untuk pengembangan kemampuan kesegaran jasmani.

Selain berbagai macam kemampuan dasar dia atas, berbagai macam bentuk olahraga yang dimodifikasi dapat diberikan sebagai bagian dari program pembelajaran jasmani untuk murid tuna netra. Cabang olahraga tersebut seperti: renang, senam, panahan, atletik, sepak bola, bola voli, base ball, dll.

B. Pendidikan Jasmani untuk Anak Tuna rungu/wicara

Untuk berkomunikasi dengan anak tuna rungu/wicara dapat menggunakan teknik berkomunikasi secara tradisional maupun non tradisional. Isyarat-isyarat yang digunakan harus mudah dipahami. Petunjuk atau perintah dapat ditempelkan dalam ruangan yang digunakan untuk aktivitas jasmani (pendidikan jasmani). Isyarat tersebut bervariasi dari yang konkret sampai yang abstrak yang menyatakan

kesadaran tubuh (body awareness), kesadaran ruang (spatial/spsee awareness), dan kualitas gerak (gerak yang berkualitas/kompleks).

Karakteristi umum yang berkaitan dengan fisiknya, gerakannya kurang baik dalam hal kecepatan gerakannya, kemampuan yang berkaitan dengan ruang kurang, berjalan dengan menyeret kaki agar selalu kontak dengan tanah (tempat berpijak), perkembangan gerakannya lebih lambat 1,5 tahun, kesegaran jasmaninya rendah, dan keseimbangan statis dan dinamis juga rendah.

Pembelajaran pendidikan jasmani untuk anak tuna rungu dan wicara diarahkan untuk mencapai kesegaran jasmaninya. Latihan untuk kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan latihan berbentuk sirkuit. Sedangkan aktivitas jasmani yang lain meliputi: kecepatan gerak, keseimbangan, atletik, senam, latihan kekuatan, dan lari jarak sedang.

C. Pendidikan Jasmani untuk Anak Tuna grahita

Pendidikan jasmani atau aktivitas jasmani untuk tuna grahita dirancang untuk mengembangkan aparat vestibular, yaitu mengembangkan kemampuan dalam keseimbangannya baik ststis maupun dinamis. Disamping itu unsur dasar kemampuan jasmani umum untuk kesegaran jasmani juga harus dikembangkan. Berbagai macam bentuk permainan dan gerak dalam senam dan atletik dapat diajarkan.

D. Pendidikan Jasmani untuk Anak Tuna Daksa

Untuk anak-anak dengan kelainan pada tubuh dapat diberikan berbagai macam beptuk permainan yang dimodifikasi sesuai dengan bentuk dan tingkat kelainan. Atletik dan senam juga dapat diberikan sesuai dengan tingkat kemampuan dan keterbatasanya, termasuk juga renang.

E. Pendidikan Jasmani Untuk Anak Tuna Laras

Untuk anak dengan hiperaktif dapat diberikan proses relaksasi untuk mengurangi hiperaktivitas.

Relaksasi dan Reduksi Hiperaktivitas

Tanda-Tanda Tegangan Otot Tinggi

1. Hiperaktivitas: tidak dapat diam (tanpa gerakan) untuk beberapa batas waktu tertentu, di tempat duduk selalu bergerak-gerak, tangan dan kaki selalu bergerak, memainkan rambutnya, menggaruk-garuk terutama kulit, kaki selalu membuat gaduh, jari-jari tangannya memukul-mukul seperti memukul drum, tidak dapat mempertahankan untuk selalu berjalan dalam suatu garis atau suatu formasi.
2. Ekspresi wajah: garis-garis wajah sering menghilang, mata sering berubah fokusnya, bibirnya selalu bergerak atau kaku, senyum dingin, mata menunjukkan gejala "tic".
3. Pernapasan: Pernapasan tak terkendali, dangkal dan tak beraturan, serta hiper ventilasi.
4. Kulit: keluar keringan dingin, dan iritasi.
5. Suara: banyak bicara, lebih keras dari biasanya, cepat dan sering, terengah-engah, bahkan sampai menangis.

Kedadaan ini biasanya disebabkan oleh emosi yang berlebihan karena stress yang berat seperti habis mengikuti ujian yang panjang dan melelahkan, kematian atau sakit yang berat di dalam anggota keluarganya, konflik keluarga seperti hubungan keluarga (orang tua yang tidak harmonis), orangtua mau atau sudah bercerai, masalah obat-obatan seperti pil untuk diet atau narkoba, dan lain-lain.

Apabila keadaan ini dibiarkan lama dan terus menerus, dapat mengakibatkan kelelahan yang kronis dan sulit tidur (insomnia). Gejala-gejala kelelahan yang kronis adalah:

1. Peningkatan tendon refleksis
2. Peningkatan gairah otot-otot
3. Ketegangan otot (kraam/spastic) otot yang lembut yang ditunjukkan seperti dalam penyakit diare atau sakit perut
4. Gairah atau debaran jantung dan peralatan pernapasan yang tidak normal.

5. Tremor
6. Tak dapat beristirahat
7. Mudah marah

Mengukur Tegangan yang Berlebihan Pada Otot

Untuk mengukur tegangan yang berlebihan pada otot dapat dilakukan dengan menyuruh anak, atau murid disuruh berbaring dan melepaskan segala ketegangan yang ada untuk mengurangi tegangan yang berlebihan pada otot (hypertensi). Angkat satu bagian tubuh misalnya tangan, dan lepaskan kembali. Tingkat tegangan yang berlebih (hypertonus) dapat dikategorikan dalam tingkat negatif, ringan, sedang, dan kuat atau menetap yang terjadi pada otot-otot samping kanan dan kiri badan, pergelangan tangan, siku, bahu, lutut, ankle, paha dan leher. Hipertonus dapat dilihat dari respon otot secara tak sadar seperti:

1. Anak ikut membantu melakukan gerakan saat bagian tubuhnya diangkat.
2. Anak tetap mempertahankan posisinya melawan gravitasi bumi sesaat setelah guru/instruktur melepaskan pegangannya.
3. Anak melawan gerakan guru/instruktur saat guru mengangkat bagian tubuhnya.
4. Anak melanjutkan gerakannya setelah guru melepaskan pegangannya.

Selain cara di atas, dapat juga dilakukan dengan menggunakan alat pengukur otot *Electromyographical (EMG)*.

Latihan Relaksasi

Ada beberapa macam cara latihan relaksasi. Hal ini tergantung pada tingkatan usia, kondisi hambatan/penyebabnya secara alami, jumlah kelas dan pertemuannya. Beberapa cara relaksasi yang dapat dilakukan adalah: imageri, kesadaran tubuh secara mendalam, teknik Yacobson, stretching statik, yoga, dan thai-chi.

1. Imageri

Cara: Dalam keadaan santai anak dibawa kedalam sebuah cerita atau puisi yang disajikan atau dibawakan oleh guru atau temannya. Anak membayangkan berada dalam kisah atau cerita tersebut. Jika ada gerakan-gerakan dalam cerita tersebut, harus ringan dan pelan, kemudian perlahan-lahan menjadi diam atau tak ada gerakan.

2. Kesadaran yang dalam akan tubuhnya (deep body awareness)

Caranya: Anak disuruh telentang di lantai. Kemudian anak disuruh menganalisa kondisilingkungannya dan menyatakannya secara lisan sensasi apa yang dirasakan oleh tubuhnya. Jika anak malas melakukannya untuk menganalisis, dapat diberi petunjuk yang dapat mengarahkan kegiatan anak untuk menganalisis lingkungannya dengan tubuhnya. Caranya adalah;

- a. Bagian tangan mana yang menyentuh lantai, dingin atau hangat, bersih atau kotor, lembut atau kasar.
- b. Berapa lama dari ujung jari sampai ke bahu, seberapa berat tangan anda.
- c. Dapatkah anda merasakan hilangnya otot anda? Berapa inih saatu putaran tangan anda? Dsb.
- d. Dapatkah anda merasakan sensasi rambut anda?
- e. Dapatkah anda merasakan denyut jantung anda?
- f. Apa yang anda pikirkan tentang tangan anda?

3. Teknik Jacobson

Teknik ini dikenal dengan *progressive conscious neuromuscular relaxation*. Ada tiga langkah daalam teknik ini.

- a. Ketegangan melawan beban dari luar, yaitu guru menahan gerakan anak mengangkat badannya dari sikap telentang.
- b. Ketegangan melawan kelompok ototnya sendiri tanpa beban dari luar.
- c. Melepaskan semua beban ketengan otot tanpa adanya kontraksi.

Latihan Streching statis

Caranya:

- a. Kepala ditundukkan sehingan lepas menggantung
- b. Bongkokkan badan cium lutut dapat sambil duduk telunjuk
- c. Duduk, miringkan badan kekiri dan kemudian ke kanan
- d. Telentang di bangku yang sempit, kepala menggantung
- e. Telentang dibangku yang sempit dan biarkan tangan menggantung

FUNGSI PERSEPSI MOTORIK (*PERCEPTUAL-MOTOR FUNCTIONING*): MENGUJI DAN MENGAJARKAN (*The Sherrill Perceptual-Motor Task For Physical Education*)

Sherill mempercayai bahwa, pendidikan jasmani secara alami merupakan pendidikan persepsi motorik (*perceptual-motor education*), yaitu prinsip kekusususan yang berkaitan dengan pembelajaran (belajar) persepsi motorik. Hal ini membentuk nalar yang kuat para guru pendidikan jasmani untuk melaksanakan (mempraktekan) konsep-konsep (konstruks) persepsi motorik dalam belajar tentang olahraga, menari (dance), dan aktivitas aquatik. Tugas-tugas persepsi motorik dari Sherill untuk pendidikan jasmani, didisain untuk menguji dan mengajarkan. 10 Tugas pelaksanaan tes dan pengajaran di bawah ini merupakan perilaku yang dapat dilihat sebagai pengamatan yang terdiri dari beberapa tugas-tugas gerak yang merupakan aktivitas gerak yang berkembang secara berurutan. Tugas-tugas tersebut dapat digunakan sebagai catatan (checklist) untuk menentukan kekuatan dan kelemahan tertentu, khususnya dalam mengidentifikasi bagian-bagian tubuh (body parts), mendiskriminasikan kanan-kiri (right-left discremination), berpindah-pindah tempat dalam suatu ruangan, melintas sebuah garis, imitasi gerakan, objek bergerak dalam suatu ruangan, mengikuti jejak visual, keseimbangan statik, keseimbangan dinamis, dan dominansi lateral. Keberhasilan dalam pelaksanaan tugas ini tergantung pada

integritas proprioseptif, input taktual, dan pusat pemroses. Beberapa anak gagal dalam membuat respon motorik yang baik oleh karena gangguan pada pendengaran dan atau penglihatan. Untuk mengidentifikasi gangguan tersebut dapat dilakukan melalui tes dan pengajaran dengan cara seperti berikut:

1. Mengidentifikasi (mengenal) bagian tubuh

Tujuan: untuk pendengaran, ingatan dan sekuensi/penggiliran/urutan

Cara: menyentuh bagian-bagian tubuh yang disebutkan oleh guru, dimulai satu persatu bagian, dilanjutkan dua-dua bagian, dan seterusnya sampai sebanyak mungkin (lima) secara berurutan. Dilanjutkan dengan mata tertutup.

2. Menyentuh (kanan-kiri) bagian anggota badan dengan anggota badan yang berlawanan

Tujuan: untuk pendengaran, ingatan dan sekuensi/penggiliran/urutan

Cara: menyentuh bagian-bagian tubuh yang disebutkan oleh guru, dimulai satu persatu bagian, dilanjutkan dua-dua bagian, dan seterusnya sampai sebanyak mungkin (lima) secara berurutan, dengan anggota tubuh yang berlawanan dengan yang disentuh. Dilanjutkan dengan menyentuh benda-benda yang terdapat di samping badan dengan anggota badan yang berlawanan dengan letak benda tersebut.

3. Mengubah (berubah) posisi dalam suatu ruang

Tujuan: untuk pendengaran, ingatan dan sekuensi/penggiliran/urutan

Cara:

- a. memberikan kesempatan kepada anak untuk mengidentifikasi kedudukannya (posisinya) terhadap suatu benda atau posisi tertentu dalam permainan, caranya dengan 1) berdiri disamping sebuah benda seperti kursi, dengan aba-aba dari guru berpindah-pindah tempat sesuai dengan petunjuk guru (kanan, kiri, muka, belakang, dari kursi). 2) Berlari menuju arah tempat yang sudah ditunjuk, secara berurutan. 3) memanjat tali atau horisontal bar. 4) melakukan gerakan-gerakan atau posisi tertentu sesuai dengan petunjuk guru.

- b. Memberi kesempatan kepada anak untuk mengikuti perintah-perintah verbal dalam pemanasan tanpa memberi contoh. Caranya, a) lakukan gerakan-gerakan yang bertujuan untuk pemanasan tanpa memberi contoh gerakan, tetapi melalui perintah verbal, b) lakukan psosisi-posisi berdiri pada gerakan memukul (misal posisi berdiri dalam memukul bola soft ball, atau posisi-posisi berdiri (kuda-kuda) dalam beladiri dsb), Lakukan latihan gerakan-gerakan tertentu sebanyak lima kali berturut-turut. Gunakan delapan hitungan untuk setiap gerakan dan ulangi kemudian berhenti dalam hitungan tertentu.

4. Melintas garis tengah

Tujuan: untuk pendengaran, ingatan dan sekuensi/penggiliran/urutan

Cara: Memberi kesempatan pada anak untuk menggerakan lengan kanan menyilang garis tengah melalui perintah verbal.

- a. Anak dapat menggambar garis dari kiri ke kanan dan sebaliknya di papan tulis.
- b. Dapat menggambar bentuk-bentuk atau bangun geometri, atau menulis huruf.
- c. Melempar bola ke arah diagonal.
- d. Menggelindingkan bola dengan posisi kaki berlawanan dengan tangan yang menggelindingkan.
- e. Melakukan back hand tenis dan sebagainya.
- f. Menangkap pantulan bola dari tembok yang datang ke arah kiri badan.
- g. Melontarkan bola tenis ke atas tegak (vertikal) di depan bahu kiri.

5. Meniru gerakan

Tujuan: visualisasi, ingatan, dan pengurutan

Cara:

- a. Memberi kesempatan kepada anak untuk meniru gerakan lengan dan tungkai yang dicontohkan:
 - 1) Meniru gerakan bilateral

- a) Meniru gerakan-gerakan lengan secara bersama atau sendiri, sementara tungkai tetap atau diam.
- b) Menggerakkan kaki secara bersama-sama atau sendiri, sementara lengan tetap atau diam.
- c) Menggerakkan empat anggota tubuh secara bersama-sama atau sendiri-sendiri secara berurutan.
- d) Mengkombinasikan tiga macam gerakan secara berurutan.
- 2) Meniru gerakan-gerakan unilateral
 - a) Menggerakkan lengan kanan dan tungkai kanan secara sendiri-sendiri atau bersama-sama, sementara bagian kiri tetap.
 - b) Gerakan sebaliknya dari gerakan 1).
- 3) Meniru gerakan-gerakan menyilang ke samping
 - a) Menggerakkan lengan kanan dan tungkai kiri secara sendiri-sendiri atau bersama-sama atau bersamaan secara berurutan, sementara yang lain tetap.
 - b) Melakukan gerakan sebaliknya dari gerakan 1).
- b. Memberi kesempatan untuk meniru gerakan lengan dari guru tanpa instruksi verbal
 - 1) Mulai dan berhenti ke dua lengan secara simultan.
 - 2) Meniru secara benar enam dari sembilan gerakan.
- c. Memberi kesempatan untuk meniru gerakan lengan dari guru yang memegang raket atau alat olahraga lainnya, tanpa instruksi verbal dengan benar enam dari sebelas gerakan.

6. Meniru gerakan bola (arah dan kekuatannya)

Tujuan : visualisasi, ingatan dan urutan

Cara:

Memberi kesempatan untuk meniru gerakan guru memanipulasi bola tenis, tanpa instruksi verbal.

- a. Meniru gerakan guru dengan benar menggunakan lengan kanan seperti yang diperagakan guru.
- b. Melompat bola ke atas setinggi persis (sama) dengan yang diperagakan guru.
- c. Memantulkan bola di depan, di samping dan variasinya.
- d. Mementulkan bola dengan ketinggian seperti yang diperagakan guru.
- e. Melempar bola ke arah sasaran di dinding seperti yang diperagakan guru.

7. Jejak visual (visual tracking)

Tujuan: pengamatan visual, ingatan, dan pengurutan.

Cara:

- a. Memberi kesempatan kepada anak untuk menggunakan matanya mengikuti jejak.
 - 1) Mengikuti gerakan guru yang bergerak ke-kiri atau kekanan
 - 2) Mengikuti gerakan guru melakukan gerak berputar atau berkeliling
 - 3) Mengikuti gerakan guru secara acak dan berurutan
- b. Memberi kesempatan mengamati dan mengikuti benda-benda yang bergerak
 - 1) Mengikuti gerakan benda-benda yang bergerak yang dilempar guru sampai ke arah jatuhnya benda tersebut.
 - 2) Bergerak mengikuti benda-benda yang bergerak yang dilemparkan guru kemudian menangkapnya.
 - 3) Bergerak mengikuti benda-benda yang bergerak yang dilemparkan guru kemudian memukulnya sebelum jatuh.
- c. Memberi kesempatan untuk mengikuti jejak bola yang bergulir ke arahnya.
 - 1) Menghentikan bola yang bergulir ke arah samping kanan
 - 2) Menghentikan bola yang bergulir ke arah tengah
 - 3) Menghentikan bola yang bergulir ke arah samping kiri

8. Keseimbangan statis

Tujuan: visual dan auditori

Cara:

Memberi kesempatan untuk mengembangkan keseimbangan statis

- a. Berdiri dengan satu kaki selama 20 detik
- b. Berdiri dengan satu kaki dengan ujung kakinya selama 20 detik
- c. Berdiri dengan satu kaki di atas benda seperti balok, batu, bata, dsb.
- d. Berdiri di atas satu lutut.
- e. Berdiri dengan satu kaki dan kaki lainnya squat.
- f. Berdiri atas kepala dan tangan (head stand)
- g. Mengulang gerakan-gerakan keseimbangan di atas dengan mata tertutup.

9. Keseimbangan dinamis

Tujuan: visual dan auditori

Cara: Memberi kesempatan anak untuk mengembangkan keseimbangan dinamis

- a. Berjalan di atas garis lurus (fashion)
- b. Melompat ke belakang lima kali berturut-turut tanpa kehilangan keseimbangan
- c. Berjalan di atas balok titian dengan membawa beban di tangan kanan lima kilogram
- d. Berjalan dengan melakukan squat pada balok keseimbangan
- e. Berjalan dan berputar di atas balok titian sebanyak tiga kali putaran
- f. Melakukan lompatan seperti kangguru sambil memantul-mantulkan bola diantara ke dua kakinya

10. Dominansi lateral

Tujuan: visual, auditori

Cara: memberi kesempatan mengeksplorasi gerakan yang memungkinkan dengan menggunakan raket, bad, tali dan lain sebagainya.

- a. Dapat mendemonstrasikan beberapa keterampilan dengan menggunakan tang yang lebih disukai dari pada yang tidak disukai.
- b. Dapat menampilkan kecenderungan lengan yang biasa digunakan secara konsisten dari pada lengan yang lain.