

RAHMA DEWI



AKTIVITAS GERAK

BERBASIS

PENDEKATAN BERMAIN

Dalam Rangka Mengembangkan
Keterampilan Gerak Dasar



AKTIVITAS GERAK BERBASIS PENDEKATAN BERMAIN DALAM RANGKA MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR

PENULIS

Rahma Dewi



UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

AKTIVITAS GERAK BERBASIS PENDEKATAN BERMAIN DALAM RANGKA MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR

Rahma Dewi

TATA LETAK:
Wahyuni Putri Adeningsi

DESAIN SAMPUL:
Rachmadiansyah

SUMBER:
www.tdjpublisher.com

ISBN:
978-623-8706-66-2

CETAKAN PERTAMA:
Oktober 2024

UKURAN:
iii + 69 Hal; 15,5 cm x 23 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau
seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis
dari penerbit dan penulis.

ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022
TANGGUH DENARA JAYA PUBLISHER
Jl. Timor Raya No. 130 B Oesapa Barat, Kelapa Lima
Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur
E-mail: tdj.denarapublisher@gmail.com
Telepon: 0380-8436618/081220051382

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt, berkat taufik dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan buku Pedoman Aktivitas Gerak Berbasis Pendekatan Bermain Dalam Rangka Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Anak dapat terselesaikan, sehingga buku ini dapat bermanfaat bagi generasi muda dan tenaga pengajar pada umumnya.

Buku Pedoman ini dibuat demi pembaharuan ilmu pembelajaran khususnya pembelajaran pertumbuhan dan perkembangan belajar gerak, sebagai salah satu mata kuliah yang ada di jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga serta menambah perbendaharaan materi atau bahan ajar pada mata kuliah pertumbuhan dan perkembangan belajar gerak.

Meskipun kami sangat berharap agar Buku Pedoman ini tidak memiliki kekurangan, tetapi kami menyadari bahwa Buku Pedoman ini jauh dari kata sempurna, sehingga kami tetap mengharapkan masukan serta kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk Buku Pedoman ini dengan baik, sehingga tujuan diadakannya pembuatan Buku Pedoman ini juga bisa tercapai.

Medan, November 2019

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR	iii
BAB I BELAJAR GERAK.....	1
1. Pengertian Belajar	1
2. Pengertian Belajar Gerak.....	3
3. Pengertian Gerak Lokomotor	8
BAB II KETERAMPILAN GERAK DASAR.....	15
1. Pengertian Keterampilan Gerak Dasar	15
2. Metode Bermain	33
2.1. Manfaat Permainan dalam Pembelajaran	44
2.2. Jenis-Jenis Permainan.....	45
2.2.1. Permainan Berkelompok (Kelompok)	47
2.2.2 Permainan Perorangan	50
BAB III PENGEMBANGAN DAN CONTOH GERAK LOKOMOTOR.....	54
1. Gerak Dasar Berjalan	54
1.1. Gerak Dasar Berlari.....	55
2. Pengertian Gerak Non-Lokomotor	58
3. Pengertian Gerak Manipulatif	62
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.	Permainan Simpai.....	48
Gambar 2.2.	Permainan Zig-zag.....	49
Gambar 2.3.	Permainan Menyusun Kotak	50
Gambar 2.4.	Permainan Zig-Zag Lari 30 M.....	52
Gambar 2.5.	Permainan Lomba Lari	53
Gambar 2.6.	Permainan Sirkuit	53
Gambar 3.1.	Gerak Dasar Berjalan.....	55
Gambar 3.2.	Gerak Dasar Berlari Memindahkan Barang	56
Gambar 3.3.	Gerak Dasar Berlari Silang.....	56
Gambar 3.4.	Gerak Naik Turun Tangga.....	57
Gambar 3.5.	Gerak Dasar Melompat Katak	57
Gambar 3.6.	Gerak Memutar Kepala	59
Gambar 3.7.	Gerak Memutar Pinggang.....	60
Gambar 3.8.	Gerak Menekuk	61
Gambar 3.9.	Gerak Mengayun	61
Gambar 3.10.	Gerak Menekuk Lengan	62
Gambar 3.11.	Gerakan Melempar Bola di atas Lengan	64
Gambar 3.12.	Gerakan Menangkap.....	65
Gambar 3.13.	Gerakan Menendang.....	66

