

**PETIKAN**  
**KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**  
Nomor : 111.1 /SK/REKTOR-UPY/IX/2025

Tentang

**PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL  
TAHUN AKADEMIK 2025/2026 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA  
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Menimbang : dst.  
Mengingat : dst.  
Memperhatikan: dst.

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan : **PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2025/2026  
DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**
- Pertama : Mengangkat Saudara yang namanya tersebut pada lajur 2 Lampiran keputusan ini sebagai Dosen Pengampu Mata Kuliah pada Semester Gasal Tahun Akademik 2025/2026.
- Kedua : Menugaskan kepada para Dosen Pengampu Mata Kuliah dimaksud untuk melaksanakan pembelajaran matakuliah sebagaimana tercantum pada lajur 3 lampiran keputusan ini dengan sebaik-baiknya dan kepada yang bersangkutan diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa segala sesuatunya akan ditinjau kembali apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

PETIKAN Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Yogyakarta  
Pada tanggal : 08 September 2025  
Rektor,

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P  
NIS. 19650916 199503 1 003



Untuk Petikan yang sah  
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si, M.Kom  
NIS. 19650214 199812 1 006

Pembusutan disampaikan kepada :

1. Para Wakil Rektor
2. Para Dekan
3. Para Ketua Program Sarjana
4. Para Ketua Program Magister

Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta  
Nomor : 111.1 /SK/REKTOR-UPY/IX/2025258  
Tanggal : 08 September 2025258

| NO.              | NAMA PENGAJAR<br>& NIDN                             | MATA KULIAH                                                                                                                                                                                                               | KODE MK                                                                 | SKS                             | SEMESTER/<br>KELAS                                                                                                             | PROGRAM                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br>s.d<br>258 |                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                         |                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 259              | Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-U<br>0003119006 | Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)<br>Pendidikan Jasmani Dan Keolahragaan<br>Filsafat Olahraga<br>Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga<br>Massage Olahraga<br>Obat dan Doping<br>Praktik Kerja Lapangan | KKM49149<br>KKM46147<br>OR16104<br>T16324<br>T16543<br>T16762<br>T16745 | 2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2 | V / A1<br>V / A7, A8<br>I / 25.A1, 25.A2, 25.A3<br>III / 24.A1, 24.A2, 24.A3<br>V / 23.A1, 23.A2<br>VII / 22.A1<br>VII / 22.A1 | Program Sarjana Pendidikan Guru PAUD<br>Program Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar<br>Program Sarjana Ilmu Keolahragaan<br>Program Sarjana Ilmu Keolahragaan<br>Program Sarjana Ilmu Keolahragaan<br>Program Sarjana Ilmu Keolahragaan<br>Program Sarjana Ilmu Keolahragaan |
| 260<br>Dst.      |                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                         |                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |



Untuk Petikan yang sah:  
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si., M.Kom  
NIS. 19650214 199812 1 006

Rektor

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P  
NIS. 19650916 199503 1 003



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU  
PENDIDIKAN ANAK USIA DINI  
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

**KONTRAK PERKULIAHAN**

Nama Dosen : Bimo Alexander, M.Or  
Mata Kuliah : Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga  
Program Studi : PG-PAUD  
Kelas/Angkatan : 2021  
Semester : 5 (Lima)  
Tahun Akademik : 2023/2024  
Kode Mata Kuliah : KKM49149

**Deksripsi Mata Kuliah :**

Mata kuliah ini mengkaji hakikat kesehatan jasmani PAUD, faktor yang mempengaruhi Kesehatan jasmani pada Anak Usia Dini, kegiatan pengembangan kesehatan jasmani dan olahraga di PAUD, rancangan kegiatan jasmani dan olahraga untuk anak usia dini

**Capaian Pembelajaran Program Studi:**

- Berinovasi, berdaya, berkreasi, bekerja sama, berani mengambil risiko, dan mendasarkan tindakan dan usaha pada nilai-nilai kehidupan Mampu dan terampil membelajarkan konsep-konsep dalam ilmu keolahragaan, dan mengomunikasikannya
- Menguasai perkembangan dan belajar anak usia dini Memiliki pemikiran dan sikap yang inovatif, kreatif dan visioner dalam pengembangan strategi pembelajaran ilmu keolahragaan.
- Menguasai konsep hidup sehat, prinsip-prinsip dan teknik pengasuhan untuk mengoptimalkan perkembangan anak usia dini..
- Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri.
- Mampu menerapkan program kebijakan dan prosedur dalam praktik keselamatan, kesehatan dan nutrisi pada anak usia dini

**Capaian Pembelajaran Mata Kuliah:**

- Mahasiswa memiliki nilai-nilai kemanusiaan dan mampu memahami hakikat Kesehatan jasmani (S2)
- Mahasiswa mampu menganalisis factor yang mempengaruhi Kesehatan jasmani pada Anak Usia Dini (P6, KK15)
- Mahasiswa mampu menganalisis berbagai kegiatan pengembangan kesehatan jasmani dan olahraga di PAUD (P2)
- Mahasiswa mampu merancang kegiatan jasmani dan olahraga untuk anak usia dini (P6, KU8)

**Daftar Rujukan:**

- Erfayliana, Y. (2015). Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Etika, Moral, dan Karakter. TERAMPIL: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar, 2(2), 302-315.

- Mujibuddin, Y., Subandi, O. U., & Irawan, A. (2018). Model Pembelajaran Pernapasan Renang Melalui Permainan di Air untuk Siswa Prasekolah dan Taman Kanak-Kanak. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif, 1(02), 40-45
- Sujiono, Bambang. (2011). Metode Pengembangan Fisik. Jakarta: Universitas Terbuka

#### **Ketentuan/Kesepakatan:**

- Kehadiran.
  - Kehadiran harus 80%. Ketidak hadirn lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
  - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas. (jika tanpa keterangan nilai langsung 0)
- Surat Ijin
  - Surat ijin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari. Ketika ijin/sakit/alpa ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi nol.
- Tata Busana
  - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.
  - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- Transparansi dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir di Dosen Pengampu.
- Semua indikator penilaian TIDAK ADA REMIDIAL

#### **Penilaian Hasil Belajar**

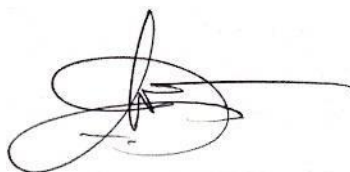
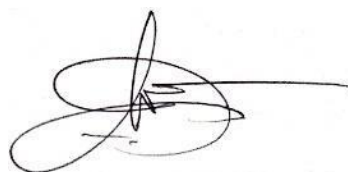
|           |      |
|-----------|------|
| Kehadiran | 10%  |
| Sikap     | 10%  |
| Tugas     | 15%  |
| UTS       | 15%  |
| UAS       | 50%  |
| total     | 100% |

Yogyakarta, 12 September 2023

Ketua Program Studi

Dosen Pengampu

Ketua Kelas/Angkatan


(Bimo Alexander, M.Or)  
NIS. 199011032022061006

(Bimo Alexander, M.Or)  
NIS. 198907292022061002

(AULIA IZZUL HAQE)  
NPM. 21144900028



**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI**

Kode Dokumen

Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55182

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

| MATA KULIAH (MK)                    |                                         | KODE                                                                                                                                                 | Rumpun MK         | BOBOT (sks)     |    | SEMESTER                                                                                                          | Tgl Penyusunan  |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Pendidikan Jasmani dan Olahraga AUD |                                         | KKM49149                                                                                                                                             | Mata Kuliah Prodi | T= 2            | P= | 5                                                                                                                 | 25 Agustus 2023 |
| OTORISASI                           |                                         | Pengembang RPS                                                                                                                                       |                   | Koordinator RMK |    | Ketua PRODI                                                                                                       |                 |
|                                     |                                         | <br>Bimo Alexander, M.Or                                            |                   |                 |    | <br>Novianti Retno Utami, M.Pd |                 |
| Capaian Pembelajaran (CP)           | CPL-PRODI yang dibebankan pada MK       |                                                                                                                                                      |                   |                 |    |                                                                                                                   |                 |
|                                     | S2                                      | Berinovasi, berdaya, berkreasi, bekerja sama, berani mengambil risiko, dan mendasarkan tindakan dan usaha pada nilai-nilai kehidupan.                |                   |                 |    |                                                                                                                   |                 |
|                                     | P2                                      | Menguasai perkembangan dan belajar anak usia dini                                                                                                    |                   |                 |    |                                                                                                                   |                 |
|                                     | P6                                      | Menguasai konsep hidup sehat, prinsip-prinsip dan teknik pengasuhan untuk mengoptimalkan perkembangan anak usia dini.                                |                   |                 |    |                                                                                                                   |                 |
|                                     | KU8                                     | Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri |                   |                 |    |                                                                                                                   |                 |
|                                     | KK15                                    | Mampu menerapkan program kebijakan dan prosedur dalam praktik keselamatan, kesehatan dan nutrisi pada anak usia dini.                                |                   |                 |    |                                                                                                                   |                 |
|                                     |                                         |                                                                                                                                                      |                   |                 |    |                                                                                                                   |                 |
|                                     | Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) |                                                                                                                                                      |                   |                 |    |                                                                                                                   |                 |
|                                     | CPMK1                                   | Mahasiswa memiliki nilai-nilai kemanusiaan dan mampu memahami hakikat Kesehatan jasmani (S2)                                                         |                   |                 |    |                                                                                                                   |                 |
|                                     | CPMK2                                   | Mahasiswa mampu menganalisis factor yang mempengaruhi Kesehatan jasmani pada Anak Usia Dini (P6, KK15)                                               |                   |                 |    |                                                                                                                   |                 |
|                                     | CPMK3                                   | Mahasiswa mampu menganalisis berbagai kegiatan pengembangan kesehatan jasmani dan olahraga di PAUD (P2)                                              |                   |                 |    |                                                                                                                   |                 |
|                                     | CPMK4                                   | Mahasiswa mampu merancang kegiatan jasmani dan olahraga untuk anak usia dini (P6, KU8)                                                               |                   |                 |    |                                                                                                                   |                 |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                  |                  |                  |                  |  |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--|
|                                          | <b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                      |                  |                  |                  |                  |  |
|                                          | Sub-CPMK1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Memahami hakikat Kesehatan jasmani PAUD (C2 Factual: A2: P2: CPMK 1)                                                 |                  |                  |                  |                  |  |
|                                          | Sub-CPMK2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Menganalisis faktor yang mempengaruhi Kesehatan jasmani pada Anak Usia Dini (C4 Conceptual: A3:P2:CPMK3 1,2)         |                  |                  |                  |                  |  |
|                                          | Sub-CPMK3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Menganalisis berbagai kegiatan pengembangan kesehatan jasmani dan olahraga di PAUD (C4 Conceptual: A3: P2: CPMK 2,3) |                  |                  |                  |                  |  |
|                                          | Sub-CPMK5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Merancang kegiatan jasmani dan olahraga untuk anak usia dini (C5 Procedural: A4: P2: CPMK 5)                         |                  |                  |                  |                  |  |
|                                          | <b>Korelasi CPL terhadap Sub-CPMK</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                      |                  |                  |                  |                  |  |
|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Sub-CPMK1</b>                                                                                                     | <b>Sub-CPMK2</b> | <b>Sub-CPMK3</b> | <b>Sub-CPMK4</b> | <b>Sub-CPMK5</b> |  |
|                                          | <b>CPMK 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | √                                                                                                                    | √                |                  |                  |                  |  |
|                                          | <b>CPMK 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                      | √                | √                |                  |                  |  |
|                                          | <b>CPMK 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                      |                  | √                | √                |                  |  |
|                                          | <b>CPMK 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                      |                  |                  | √                |                  |  |
|                                          | <b>CPMK 5</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                      |                  |                  |                  | √                |  |
| <b>Deskripsi Singkat MK</b>              | Mata kuliah ini mengkaji hakikat kesehatan jasmani PAUD, faktor yang mempengaruhi Kesehatan jasmani pada Anak Usia Dini, kegiatan pengembangan kesehatan jasmani dan olahraga di PAUD, rancangan kegiatan jasmani dan olahraga untuk anak usia dini.                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                  |                  |                  |                  |  |
| <b>Bahan Kajian: Materi Pembelajaran</b> | 1. Hakikat Kesehatan Jasmani dan Olahraga<br>2. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Jasmani pada Anak Usia Dini<br>3. Kegiatan Pengembangan Kesehatan Jasmani dan Olahraga di PAUD<br>4. Rancangan Kegiatan Jasmani dan Olahraga untuk Anak Usia Dini                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                  |                  |                  |                  |  |
| <b>Pustaka</b>                           | <b>Utama :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                      |                  |                  |                  |                  |  |
|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                  |                  |                  |                  |  |
|                                          | <b>Pendukung :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                      |                  |                  |                  |                  |  |
|                                          | Erfayliana, Y. (2015). Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Etika, Moral, dan Karakter. TERAMPIL: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar, 2(2), 302-315.<br>Mujibuddin, Y., Subandi, O. U., & Irawan, A. (2018). Model Pembelajaran Pernapasan Renang Melalui Permainan di Air untuk Siswa Prasekolah dan Taman Kanak-Kanak. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif, 1(02), 40-45<br>Sujiono, Bambang. (2011). Metode Pengembangan Fisik. Jakarta: Universitas Terbuka. |                                                                                                                      |                  |                  |                  |                  |  |
| <b>Dosen Pengampu</b>                    | Bimo Alexander, M.Or                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                  |                  |                  |                  |  |
| <b>Matakuliah syarat</b>                 | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                      |                  |                  |                  |                  |  |

| Mg Ke- | Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)                                                                                                                                             | Penilaian                                                                                                                                                                       |                      | Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu]                                                                            |                 | Materi Pembelajaran [ Pustaka ]                                              | Bobot Penilaian (%) |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|        |                                                                                                                                                                                             | Indikator                                                                                                                                                                       | Kriteria & Teknik    | Luring (offline)                                                                                                                                            | Daring (online) |                                                                              |                     |
| (1)    | (2)                                                                                                                                                                                         | (3)                                                                                                                                                                             | (4)                  | (5)                                                                                                                                                         | (6)             | (7)                                                                          | (8)                 |
| 1 -3   | 1. Memahami hakikat pendidikan jasmani anak usia dini<br>2. Memahami prinsip pendidikan jasmani anak usia dini<br>3. Memahami tujuan pendidikan jasmani anak usia dini (C2: A2: P2: CPMK 1) | 1. Menjelaskan hakikat pendidikan jasmani anak usia dini<br>2. Menjelaskan prinsip pendidikan jasmani anak usia dini<br>3. Menjelaskan tujuan pendidikan jasmani anak usia dini | Diskusi, tanya jawab | Pendekatan: Sainifik<br>Strategi: Tatap muka di kelas<br>Metode: Direct Instruksional<br>Kegiatan: Diskusi<br>Alokasi waktu: TM: (2 X 50')<br>BM: (2 x 60') |                 | 1. Hakikat Pejasorkes AUD<br>2. Prinsip Penjasorkes<br>3. Tujuan Penjasorkes | 10%                 |
| 4-7    | Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Jasmani pada Anak Usia Dini (C4: A3:P2:CPMK3 1,2)                                                                                                        | 1. Menjelaskan factor nutrisi terhadap kesehatan jasmani aud<br>2. Menjelaskan factor Latihan fisik terhadap organ tubuh.                                                       | Praktik              | Pendekatan : Sainifik<br>Strategi: tatap muka di kelas<br>Metode: Direct instruksional<br>Kegiatan: Diskusi dan games<br>TM: (2 X 50')<br>BM: (2 x 60')     |                 | 1. Faktor Nutrisi<br>2. Faktor Latihan fisik                                 | 10%                 |

|       |                                                                                                      |                                                                                          |         |                                                                                                                                                               |                                                                                                    |                                       |     |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----|
| 8     | UTS                                                                                                  |                                                                                          |         |                                                                                                                                                               |                                                                                                    |                                       | 10% |
| 9-11  | Kegiatan Pengembangan Kesehatan Jasmani dan Olahraga di PAUD (C5: A3: P2: CPMK 3)                    | 1. Mempraktikan Pengembangan Kesehatan Jasmani dan Olahraga (Cabang Olahraga)            | Praktik | Pendekatan : SCL<br>Strategi: tatap muka di kelas<br>Metode: Direct instruksional<br>Kegiatan: Presentasi<br>Penugasan<br>TM: 3 (2 X 50')<br>BM: 3 (2 x 60')  | Pendekatan: Saintifik<br>Strategi: <i>Asynchronous Learning</i><br>Metode: Praktik<br>BM: (2 x60') | Cabang Olahraga                       | 20% |
| 13-15 | Rancangan dan Implementasi Kegiatan Jasmani dan Olahraga untuk Anak Usia Dini (C6: A3: P2: CPMK 3,4) | 1. Merancang dan mengimplemen tasikan Kegiatan Jasmani dan Olahraga untuk Anak Usia Dini | Praktik | Pendekatan : SCL<br>Strategi: Praktik di Lembaga PAUD<br>Metode: Direct instruksional<br>Kegiatan: Praktik<br>Penugasan<br>TM: 3 (2 X 50')<br>BM: 3 (2 x 60') | Pendekatan: Saintifik<br>Strategi: <i>Asynchronous Learning</i><br>Metode: Praktik<br>BM: (2 x60') | Praktik kegiatan pengembangan Jasmani | 50% |
| 16    | UAS                                                                                                  |                                                                                          |         |                                                                                                                                                               |                                                                                                    |                                       |     |

**MODUL**  
**PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA**  
**&**  
**KESEHATAN ANAK USIA DINI**



Di Susun Oleh:  
**Bimo Alexander, S.Pd., M.Or**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**  
**TAHUN 2023/2024**

## DAFTAR ISI

|                                         | Halaman   |
|-----------------------------------------|-----------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>              | <b>i</b>  |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                 | <b>i</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>               | <b>ii</b> |
| <b>BAB I PENDIDIKAN KARAKTER .....</b>  | <b>1</b>  |
| 1.1 Pengertian .....                    | 1         |
| <b>BAB II SENAM ANAK USIA DINI.....</b> | <b>3</b>  |
| 2.1 Pengertian .....                    | 3         |
| 2.2 Manfaat .....                       | 4         |
| <b>BAB III AKUATIK .....</b>            | <b>5</b>  |
| 3.1 Pembelajaran.....                   | 5         |
| 3.2 Kegiatan.....                       | 6         |
| <b>BAB IV OLAHRAGA REKREASI.....</b>    | <b>9</b>  |
| 4.1 Pengertian .....                    | 9         |
| 4.2 Manfaat .....                       | 10        |
| 4.3 Contoh Permainan.....               | 11        |
| <b>BAB V CEDERA .....</b>               | <b>14</b> |
| 5.1 Pengertian .....                    | 14        |
| <b>BAB VI PENUTUP .....</b>             | <b>18</b> |
| 6.1 Kesimpulan .....                    | 18        |
| 6.2 Saran .....                         | 18        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>              | <b>19</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                               | Halaman |
|---------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 1 Murid melakukan Senam bersama Guru .....             | 4       |
| Gambar 2 Siswa melakukan pemanasan sebelum berenang.....      | 8       |
| Gambar 3 Seorang anak sedang bermain sepeda.....              | 12      |
| Gambar 4 Anak-anak sedang bermain sepak bola mini .....       | 12      |
| Gambar 5 Anak-anak sedang bermain playground .....            | 13      |
| Gambar 6 Anak-anak sedang bermain balap karung.....           | 13      |
| Gambar 7 Seorang anak mengalami luka pada bagian lutut.....   | 17      |
| Gambar 8 Seorang anak mengalami sakit pada bagian leher ..... | 17      |

# **BAB I**

## **PENDIDIKAN KARAKTER**

### **1.1 Pengertian**

Karakter olahraga dapat diperoleh dengan pendidikan jasmani yang diajarkan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Pendidikan jasmani dalam proses pendidikan sebaiknya mengembangkan karakter, sistem nilai dan karakter menurut David Shield dan Brenda Bredemeir adalah empat kebajikan dimana seseorang yang mempunyai karakter bagus akan mampu menampilkan compassion (rasa belas kasih), fairness (keadilan), sportsmanship (ketangkasan) dan integritas. Dengan adanya rasa belas kasih, atlet dapat diberi semangat untuk melihat lawan sebagai kawan dalam permainan, sama-sama bernilai, sama-sama patut menerima penghargaan. Keadilan melibatkan tidak keberpihakan, sama-sama tanggung jawab.

Pendidikan karakter tidak hanya memperkuat akal, melainkan memelihara hati, sehingga bangsa ini memiliki pola pikir, pola sikap dan pola tindakan yang mulia atau luhur sesuai dengan nilai-nilai universal, karena karakter yang baik tidak terbentuk secara otomatis, melainkan bertahap, perlahan-lahan, melalui pembiasaan dan keteladanan. Dalam pendidikan karakter, tidak akan terlepas dari tiga hal yang oleh Thomas Lickona disebut sebagai moral knowing, moral feeling dan moral action.

Pendidikan karakter adalah hasil dari sebuah proses panjang yang berjalan secara bertahap, serta dimulai sejak usia dini. Hal ini menjadi sangat penting, mengingat usia dini merupakan dasar pembentukan perilaku. Pada usia dini segenap potensi anak berkembang. Dan hal ini tidak terlepas dari perkembangan luar biasa dari otak, sehingga usia dini merupakan golden period dalam rentang kehidupan manusia.

Perkembangan perilaku akan menuju pada kualitas yang handal apabila dilakukan sejak usia dini. Pada usia dini, mendidik karakter seperti menggoreskan tinta emas yang akan meninggalkan jejak bagi anak pada usia selanjutnya. Karakter yang dibangun sejak usia dini sangat menentukan kualitas sumber daya manusia selanjutnya, dan karakter sebuah individu, masyarakat dan bangsa akan sangat tergantung pada kualitas sumber daya manusia.

Freud (Papalia 2008 dalam Puspita, Fardhana 2011) berpendapat bahwa kegagalan penanaman kepribadian yang baik di usia dini akan membentuk pribadi yang bermasalah di masa dewasanya kelak. Kesuksesan orang tua membimbing anaknya dalam mengatasi konflik kepribadian di usia dini sangat menentukan kesuksesan anak dalam kehidupan sosial di masa dewasanya kelak. Oleh karena itu melalui pembelajaran Pendidikan jasmani dan olahraga dari usia dini akan dapat menanamkan nilai yang akan menentukan perilaku dan karakter anak pada fase perkembangan selanjutnya.

## **BAB II**

### **SENAM ANAK USIA DINI**

#### **2.1 Pengertian**

Senam merupakan kegiatan perkembangan motorik kasar anak yang dapat dibelajarkan pada anak usia dini. Istilah senam berasal dari Bahasa Inggris, yaitu “gymnos”. Senam dapat diartikan sebagai suatu cabang olahraga melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Menurut (Menke G. Frank dalam Encyclopedia of Sport, 1960), Senam dilakukan dengan gerakan-gerakan tertentu. Senam dilakukan dengan gerakan-gerakan tertentu. Senam ada berbagai macam, diantaranya senam lantai, senam artistik, senam ritmik, senam hamil, senam aerobik, senam pramuka, senam kebugaran jasmani (SKJ) menggunakan irama musik dan lagu, dan lain-lain. Biasanya, disekolah TK maupun SD guru-guru mengajarkan senam-senam yang mudah dicerna oleh murid, seperti SKJ dengan iringan musik dan lagu dan senam pramuka atau yang biasa disebut dengan senam irama. Senam irama adalah bentuk-bentuk gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama musik yang mengiringi (Aip Syarifuddin & Muhadi, 1993: 117). Melalui kegiatan senam irama anak dapat menggerakkan seluruh anggota badannya. Dalam melakukan senam irama hal yang harus dilakukan yaitu menguasai gerakan dasar sikap dan dasar gerak. Dasar sikap digunakan pada awal pelaksanaan senam irama, yaitu sikap awal senam irama. Sikap awal senam irama yaitu sikap tegak langkah dengan posisi badan berdiri tegak, kaki kiri lurus sebagai tumpuan berat badan, kaki kanan di tekuk pada lutut dengan ujung kaki menyentuh lantai di tengah-tengah telapak kaki kiri. Pengembangan motorik anak merupakan proses tumbuh kembang kemampuan gerak

seorang anak. Pada dasarnya, perkembangan ini berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otot anak. Sehingga, setiap gerakan sesederhana apapun, adalah merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan sistem dalam tubuh yang dikontrol oleh otak. Salah satu aspek yang perlu dikembangkan yaitu perkembangan fisik, perkembangan fisik berkaitan erat dengan motorik.(Olahraga et al., 2020)

## 2.2 Manfaat

Manfaat senam untuk Kesehatan Fisik Anak Tubuh anak-anak masih memiliki kelenturan yang baik. Karena itu, mereka akan lebih mudah mengikuti berbagai gerakan senam anak sehat.

### 1. Mengembangkan kemampuan motorik

Senam untuk anak adalah salah satu kegiatan kegiatan yang paling berpengaruh dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak anak. Senam juga membantu anak jadi lebih sehat dan kuat, daya tahan ototnya pun berkembang.

### 2. Melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh

Dengan melakukan senam anak sehat, anak bisa melatih kelincahan, kelenturan tubuh, serta koordinasi antar tungkai (tangan dan kaki).



**Gambar 1 Murid melakukan Senam bersama Guru**

## **BAB III**

### **AKUATIK**

#### **3.1 Pembelajaran**

Langkah-langkah perencanaan pembelajaran akuatik harus dilakukan sebelum pembelajaran akuatik dimulai, adapun perencanaan yang harus disiapkan adalah sebagai berikut:

1. Pertama guru harus menentukan tema dan sub tema kemudian menentukan indikator pembelajaran, indikator pembelajaran akuatik adalah tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pembelajaran akuatik yang meliputi aspek perkembangan anak namun yang diutamakan yaitu aspek fisik motorik, sosial emosional dan kognitif.
2. Kedua, guru merencanakan siapa saja anak yang akan mengikuti kegiatan pembelajaran akuatik, khusus untuk pembelajaran akuatik tidak semua umur dan tidak semua anak bisa ikut. Pada penelitian ini umur anak yang menjadi penelitian adalah berusia 5-6 tahun.
3. Ketiga, guru merencanakan siapa yang menjadi pengajar atau siapa saja yang akan membantu dalam kegiatan pembelajaran akuatik ini.
4. Keempat, guru menyiapkan materi pembelajaran. Menurut Meaney & Culka (Susanto:2012) Isi materi pembelajaran akuatik disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak.
5. Kelima, guru merencanakan tahap-tahap kegiatan yang akan dilaksanakan pada pembelajaran akuatik, adapun kegiatan pada pembelajaran akuatik yang pertama adalah kegiatan pendahuluan, pada kegiatan ini guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam, bernyanyi, berdoa dan pemanasan. Pemanasan pada pembelajaran akuatik bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental anak sebelum masuk ke dalam air. Kedua, kegiatan inti. Ketiga kegiatan penutup, penutup pada pembelajaran akuatik meliputi pendinginan dan evaluasi.
6. Keenam, guru menyiapkan media dan sumber belajar, Media dan sumber belajar merupakan salah satu komponen yang memberi dukungan terhadap proses

belajar berupa peralatan yang dapat mendukung perkembangan anak yang meliputi segala aspek perkembangan anak. Supriadie dan Darmawan (2012:97) mengatakan bahwa hal yang paling penting diperhatikan dalam memilih dan menetapkan media pembelajaran adalah memilih dan menetapkan media yang telah ada dan siap digunakan atau memilih dan menetapkan media yang harus dikembangkan karena harus disesuaikan dengan pembelajaran yang akan dikembangkan. Pada pembelajaran akuatik.

7. Ketujuh, gurumerencanakan evaluasi atau penilaian perkembangan anak. Menurut Sanjaya (2008:62) “Evaluasi bukan hanya sekedar untuk mengukur keberhasilan siswa tetapi juga untuk mengumpulkan informasi tentang pembelajaran”. Tujuan mengevaluasi anak usia dini adalah untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam pembelajaran yang dilakukan dan mengambil tindakan apa yang akan dilakukan demi memperbaiki pembelajaran berikutnya.

### **3.2 Kegiatan**

#### **Pendahuluan (30 menit)**

1. Kegiatan pendahuluan pada pembelajaran akuatik dapat dijelaskan sebagai berikut: Guru mengabsen anak, hal ini untuk mengecek kehadiran anak, mengkondisikan anak untuk berbaris, setelah barisan anak rapi guru membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, memimpin doa, membangkitkan semangat anak dengan bernyanyi dan bertepuk tangan.
2. Kegiatan berikutnya adalah pemanasan, pemanasan sebelum melaksanakan kegiatan inti, hal ini bertujuan untuk mempersiapkan mental dan fisik anak untuk kegiatan selanjutnya.
3. Kegiatan pemanasannya dilakukan dengan cara berlari-lari kecil, mengerakan tangan, dan kepala.

#### **Kegiatan Inti (60 menit)**

Kegiatan ini merupakan proses pembentukan kompetensi sesuai dengan tujuan pembelajaran yang melibatkan pikiran , kemampuan sosial dan emosional serta fisik motorik. Kegiatan mencakup berbagai macam permainan yang dipilih dan disukai anak

agar dapat bereksplorasi, bereksperimen, meningkatkan pengertian serta dapat membantu dan mengembangkan aspek perkembangan anak.

1. Langkah pertama yang dilakukan guru adalah mengajak anak-anak untuk duduk dipinggir kolam sambil mengayunkan kaki ke atas dan ke bawah.
2. Langkah kedua yaitu guru dan anak-anak berpegangan dipinggir kolam sambil mengayunkan kaki ke atas dan ke bawah.
3. Langkah ketiga yaitu guru mengajak anak membuat lingkaran, kemudian guru mengintruksikan kepada anak untuk menahan nafas, selanjutnya guru dan anak-anak sama-sama menyelam di air sesuai dengan kemampuan anak.
4. Langkah keempat yaitu guru melatih anak untuk mengapung dengan bantuan pelampung.
5. Langkah yang terakhir adalah guru dan anak-anak melakukan permainan yang menyenangkan. Selama pembelajaran guru terus memotivasi anak agar anak tetap percaya diri untuk berada didalam kolam sementara itu orang tua murid membantu megawasi keadaan anak mereka sambil sesekali memberikan pujian kepada anak agar anak lebih bersemangat.

Setelah kegiatan inti berakhir maka guru mengkondisikan anak untuk melakukan kegiatan pendinginan. Menurut Maryadi dan Gunadi (2007:23) Setiap pemanasan sebelum berenang hendaknya diakhiri dengan gerakan pendinginan. Latihan pendinginan pada pembelajaran akuatik dapat dilakukan dalam berbagai cara, khusus untuk anak usia dini pendinginan dilakukan dalam bentuk permainan. Bentuk permainan disesuaikan dengan minat anak, misalnya permainan ular naga, dan bermain dalam lingkaran. Adapun pendinginan yang dilakukan pada saat pembelajaran akuatik di PAUD Gemilang adalah melalui bermain dalam lingkaran.

### **Istirahat dan Makan (45 menit)**

Kegiatan pelaksanaan pembelajaran akuatik berikutnya anak-anak beristirahat dan bermain sesuai dengan keinginan anak namun dibawah pengawasan guru. Setelah anak selesai melakukan kegiatan main bebas anak-anak pergi ke ruang ganti bersama orang tuanya untuk mebersihkan diri dan mengganti baju selanjutnya anak-anak bersama guru

dan orang tua berkumpul untuk makan bersama. Sebelum makan, anak-anak terlebih dahulu diarahkan untuk mencuci tangan dan baca doa sebelum makan.



**Gambar 2 Siswa melakukan pemanasan sebelum berenang**

## **BAB IV**

### **OLAHRAGA REKREASI**

#### **4.1 Pengertian**

Olahraga rekreasi memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan anak usia dini. Aktivitas fisik tidak hanya memberikan kesempatan bagi mereka untuk bersenang-senang, tetapi juga membantu dalam pengembangan berbagai aspek kesehatan dan keterampilan motorik. Pada usia ini, penting untuk memilih olahraga yang sesuai dengan tingkat perkembangan fisik dan kognitif anak-anak, serta memberikan pengalaman yang positif dan menyenangkan. Salah satu olahraga rekreasi yang cocok untuk anak usia dini adalah sepak bola mini. Dengan menggunakan bola kecil dan lapangan yang sesuai, anak-anak dapat belajar keterampilan dasar seperti menendang, menggiring, dan mengontrol bola tanpa tekanan yang terlalu besar. Selain itu, permainan seperti balap karung dan lari sack tidak hanya memberikan kesenangan tetapi juga membantu meningkatkan kekuatan kaki, keseimbangan, dan koordinasi. Selain aktivitas di darat, permainan air juga dapat menjadi pilihan yang menyenangkan, terutama saat cuaca panas. Menggunakan semprotan air atau kolam kecil, anak-anak dapat merasakan kesegaran sambil tetap aktif. Senam pagi dengan gerakan sederhana dan musik juga dapat menjadi cara yang menyenangkan untuk memulai hari mereka dengan energi positif. Tempat bermain umum, seperti taman atau kompleks perumahan, memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk berinteraksi sosial sambil bermain dan bergerak secara alami. Penting untuk diingat bahwa pada usia dini, tujuan utama adalah memberikan pengalaman positif dengan olahraga, mengembangkan rasa senang dan cinta terhadap aktivitas fisik. Dengan memilih olahraga rekreasi yang sesuai dengan tingkat perkembangan anak, kita dapat

membantu mereka membangun dasar gaya hidup sehat yang akan mereka pertahankan sepanjang hidup mereka.(Yuliawan, D.,2016)

#### **4.2 Manfaat**

Olahraga rekreasi pada anak usia dini memiliki sejumlah manfaat penting yang membentuk dasar untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Pertama-tama, kegiatan fisik seperti bermain sepak bola mini atau bersepeda membantu memperkuat otot dan tulang anak-anak, mempromosikan kesehatan fisik secara keseluruhan. Selain itu, melalui permainan kelompok, seperti balap karung atau lari sack, mereka belajar bekerja sama, berbagi, dan berkomunikasi, membangun keterampilan sosial yang sangat penting untuk interaksi sosial di masa depan. Aktivitas air seperti bermain dengan semprotan air atau bermain di kolam kecil tidak hanya memberikan kegembiraan dan kesegaran, tetapi juga membantu mengembangkan keterampilan berenang awal, meningkatkan koordinasi, dan membangun rasa percaya diri di dalam air. Senam pagi dengan gerakan sederhana dan musik tidak hanya meningkatkan keseimbangan dan koordinasi, tetapi juga mendukung perkembangan keterampilan motorik halus anak-anak.(LILIK ISMIATININGSIH, 2016)

Selain manfaat fisik dan sosial, olahraga rekreasi pada usia dini juga memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental anak-anak. Aktivitas fisik teratur telah terbukti dapat mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan membantu konsentrasi. Melalui pengalaman positif ini, anak-anak dapat mengembangkan minat dan kecintaan terhadap olahraga, membentuk dasar untuk gaya hidup sehat di masa depan. Oleh karena itu, melibatkan anak-anak dalam olahraga rekreasi tidak hanya memberikan kesenangan tetapi juga menyumbang secara positif pada perkembangan holistik mereka.(Theodoridis & Kraemer, 2019)

### 4.3 Contoh Permainan

Berikut merupakan contoh olahraga rekreasi yang bisa dimainkan oleh anak usia dini, diantaranya yaitu:

1. Sepak Bola Mini: Menggunakan bola kecil dan lapangan kecil. Tujuannya bukan untuk mencetak gol, tetapi untuk melatih keterampilan dasar seperti menendang, menggiring, dan mengontrol bola.
2. Balap Karung: Anak-anak dapat berkompetisi satu sama lain dengan melompat dalam karung. Ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga membantu mengembangkan keseimbangan dan koordinasi.
3. Main Bola Plastik: Bola plastik ringan cocok untuk anak-anak usia dini. Mereka dapat bermain di taman atau halaman belakang, memantulkan bola, dan mengembangkan keterampilan tangkap.
4. Lari Sack: Anak-anak dapat berlomba menggunakan kantong kain. Ini membantu meningkatkan kekuatan kaki dan keseimbangan.
5. Permainan Air: Saat cuaca panas, permainan air dapat menjadi pilihan yang menyenangkan. Anak-anak dapat bermain dengan semprotan air, seluncuran air, atau sekadar bermain di kolam kecil.
6. Senam Pagi: Menggunakan musik dan gerakan sederhana, anak-anak dapat berpartisipasi dalam senam pagi. Ini tidak hanya baik untuk kesehatan fisik, tetapi juga membantu meningkatkan suasana hati.
7. Petak Umpet: Permainan klasik ini membantu mengembangkan keterampilan bersembunyi dan mencari, serta berjalan dan berlari dengan cepat.
8. Bermain di Playground: Tempat bermain umum di taman atau kompleks perumahan adalah tempat yang baik untuk anak-anak berlarian, melompat, dan bersosialisasi.
9. Berenang: Bagi anak-anak yang sudah bisa berenang, kegiatan ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga baik untuk kesehatan dan perkembangan otot.
10. Bersepeda Roda Tiga: Bersepeda adalah kegiatan yang menyenangkan dan membantu mengembangkan keterampilan motorik dan keseimbangan. Roda tiga memberikan kestabilan ekstra bagi anak-anak yang baru belajar bersepeda.



**Gambar 3 Seorang anak sedang bermain sepeda**



**Gambar 4 Anak-anak sedang bermain sepak bola mini**



**Gambar 5 Anak-anak sedang bermain playground**



**Gambar 6 Anak-anak sedang bermain balap karung**

## **BAB V**

### **CEDERA**

#### **5.1 Pengertian**

Aktivitas fisik memegang peranan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak-anak sendiri menyukai aktivitas fisik meliputi kegiatan permainan, rekreasi, dan olahraga. Keikutsertaan anak dalam kegiatan olahraga dapat memberikan manfaat, apalagi apabila kegiatan tersebut di program dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional anak. Selain itu mereka juga dapat melatih disiplin dan sportivitas. Pada usia anak, olahraga sebenarnya bertujuan untuk kesenangan, kesehatan, dan pengembangan diri. Tujuan ini berubah saat saat anak dilibatkan dalam kompetisi. Dalam dua dekade ini, partisipasi anak dalam olahraga kompetitif semakin tinggi. Anak mulai banyak dilibatkan baik dalam kompetisi perserorangan maupun dalam suatu tim. Atlet anak harus berlatih lebih keras, lama, dan terlibat dalam kegiatan olahraga kompetisi sepanjang tahun. Insiden aktual cedera olahraga pada anak sulit untuk ditentukan. Studi yang dipublikasikan bervariasi secara signifikan dalam hal populasi yang diteliti, metodologi yang digunakan, jenis cedera, serta tingkat keparahan cedera. Selain itu, karena kriteria yang digunakan untuk mendefinisikan cedera berbeda-beda, perbandingan antara laporan sulit dilakukan dan harus dicermati dengan hati-hati. Jenis olahraga yang diikuti dan pola cedera yang terjadi bervariasi. Hal ini tergantung dari jenis kelamin. Penelitian epidemiologi terbaru, pada anak usia 5-17 tahun, menunjukkan bahwa anak laki-laki lebih menyukai olahraga tim dan olahraga kontak dibandingkan anak perempuan. Anak laki-laki lebih sering mengalami cedera yang bersifat traumatis terutama berhubungan dengan muskuloskeletal. Sistem Muskuloskeletal pada Anak. Meskipun

antara anak dan orang dewasa memiliki komponen dasar tubuh yang sama, namun ada beberapa aspek yang membuat atlet anak lebih rentan terhadap cedera muskuloskeletal. Anak-anak masih dalam masa pertumbuhan, tulang panjangnya tersusun atas epifisis, fisis, metafisis, dan diafisis. Pada atlet anak, lempeng pertumbuhan (lempeng epifisial) masih terbuka. Hal ini merupakan titik kelemahan. Cedera yang terjadi dapat mengakibatkan gangguan pada pertumbuhan, apofisis, dan permukaan sendi.(Cahyati, 2020)

Cedera olahraga pada anak dapat melibatkan jaringan keras dan jaringan lunak. Tendon dan ligamen pada anak relatif lebih kuat dan elastis dibandingkan lempeng pertumbuhan (fisis). Apabila terjadi cedera, fisis lebih mungkin mengalami kerusakan dibandingkan dengan ligamen. Karena tulang sedang mengalami proses pertumbuhan, cedera yang terjadi juga dapat memberikan efek permanen dan progresif. Kerusakan pada lempeng pertumbuhan dapat mengakibatkan perbedaan panjang tungkai, deformitas angular, perubahan mekanik sendi, dan disabilitas jangka panjang. Pada anak-anak, tulang dan otot lebih elastis dan lebih cepat mengalami penyembuhan. Masa puncak pertumbuhan linear merupakan saat yang rentan untuk terjadi cedera. Hal ini disebabkan karena terjadinya proses perubahan properti biomekanik tulang dan belum seimbang antara kekuatan dan fleksibilitas tulang. Pada atlet immatur, dimana tulang semakin kaku dan ketahanan terhadap beban (load) berkurang, benturan dapat mengakibatkan tulang melengkung (bow) atau menggembung (buckle). Latihan dengan intensitas rendah dapat memicu pertumbuhan tulang, sebaliknya latihan dengan intensitas tinggi dapat menghambatnya. Anak-anak menghasilkan panas lebih tinggi relatif terhadap berat badannya, kapasitas berkeringatnya lebih rendah, dan cenderung lebih sedikit minum dibandingkan orang dewasa. Oleh karena itu, pada suhu panas atau musim kemarau, anak

lebih cepat mengalami kelelahan. Kelelahan ini dapat meningkatkan potensi cedera. Cedera olahraga pada anak dapat bersifat akut dan berkaitan dengan trauma makro (fraktur dan sprain). Cedera juga dapat timbul secara gradual (kronik) melalui trauma mikro repetitif (fraktur stres, OCD, apofisitis, tendinopati). Gejala makrotrauma jelas, sesuai dengan riwayat penyakit dan mekanisme cedera. Pada pemeriksaan fisik dapat ditemukan nyeri, bengkak, atau deformitas sesuai dengan bagian tubuh yang terkena. Hal ini memungkinkan bagi pemeriksa untuk menentukan diagnosis dan apakah diperlukan investigasi selanjutnya. Sebagian besar cedera ini ringan, hanya membutuhkan istirahat jangka pendek, obat antinyeri, kompresi sementara, dan dilanjutkan dengan rehabilitasi formal. Mikrotrauma (overuse injury) dapat memberikan gejala awal yang kurang jelas dan sangat tergantung dari aktivitas dan posisi anatomi. Untuk individu yang lebih muda dapat dilihat dari penurunan performa atau pincang saat berjalan. Identifikasi dari regio anatomi yang terkena sulit. Jenis olahraga dapat menjadi petunjuk untuk menegakkan diagnosis. Tingkat keparahan dari cedera bervariasi, mulai dari sprain sampai pada kematian. Beberapa jenis cedera spesifik pada jenis olahraga tertentu. Misalnya, Fraktur spiral pada tibia umumnya terjadi pada olahraga ski. Sementara cedera pergelangan kaki umumnya terjadi pada olahraga basket. Sebagian besar cedera olahraga bersifat ringan dan tidak memerlukan tindakan medis. Pada kasus yang jarang dapat terjadi cedera fatal seperti cedera servikal yang berujung pada kematian. Berdasarkan jaringan tubuh yang terlibat atau terdampak dapat dibagi menjadi jaringan lunak, jaringan keras, dan sendi.



**Gambar 7 Seorang anak mengalami luka pada bagian lutut**



**Gambar 8 Seorang anak mengalami sakit pada bagian leher**

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Karakter olahraga dapat diperoleh dengan pendidikan jasmani yang diajarkan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Pendidikan jasmani dalam proses pendidikan sebaiknya mengembangkan karakter. Melalui kegiatan senam irama anak dapat menggerakkan seluruh anggota badannya. Dalam melakukan senam irama hal yang harus dilakukan yaitu menguasai gerakan dasar sikap dan dasar gerak. Dasar sikap digunakan pada awal pelaksanaan senam irama, yaitu sikap awal senam irama. Pada usia dini, penting untuk memilih olahraga yang sesuai dengan tingkat perkembangan fisik dan kognitif anak-anak, serta memberikan pengalaman yang positif dan menyenangkan. Aktivitas fisik memegang peranan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak-anak sendiri menyukai aktivitas fisik meliputi kegiatan permainan, rekreasi, dan olahraga.

#### **6.2 Saran**

Dengan penyusunan modul ini, kami berharap kepada pembaca khususnya para mahasiswa berikutnya dapat mengembangkan modul ini supaya lebih sederhana dan lebih mudah dimengerti. Serta semoga pengetahuan mengenai pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini dapat di aplikasikan dalam kehidupan atau dapat di gunakan dalam banyak aspek pembelajaran dalam kehidupan sehari - hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cahyati, G. S. (2020). Strategi Pembelajaran Senam Irama Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Raudhatul Muhtadin Pontianak. *Jurnal SKRIPSI*, 1(1), 2.
- LILIK ISMIATININGSIH. (2016). *Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Senam Sederhana Pada Anak Usia 3-4 Tahun Di Pos Paud Terpadu Mawar Kutisari Selatan/18A Kec. Tenggilis Mejoyo*. 01, 1–23.
- Olahraga, C., Anak, P., Pencegahannya, D., & Ismunandar, H. (2020). Helmi Ismunandar l Cedera Olahraga pada Anak dan Pencegahannya. *JK Unila* |, 4.
- Theodoridis, T., & Kraemer, J. (2019). PEMBELAJARAN AKUATIK UNTUK ANAK USIA 5-6 TAHUN DI PAUD GEMILANG PONTIANAK. *FKIP Universitas Muhammadiyah Pontianak*, 1–11.
- Yuliawan, D. (2016). Pembentukan karakter anak dengan jiwa sportif melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Sportif*, 2(1), 101-112.
- Hariadi, Hariadi. "Pengembangan Pendidikan Karakter Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahragapada Pendidikan Anak Usia Dini." *PARAMETER: Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Jakarta* 27.2 (2015): 93-106.

## DAFTAR HADIR KULIAH

[illegible]

26/11/2022 Ken Ayn Putri hapsari

張 敬 堂 張 敬 堂



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2025/2026 Sem. GASAL

Program Studi  
Kuliah

: PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI  
: PJOK [KKM49149]  
: 2 SKS  
: BIMO ALEXANDER [0003119006]

Kelas  
Hari  
Pukul  
Ruang

: A1-23  
:-  
: 00:00 s.d. 00:00  
:-

| Tanggal        | Pokok Bahasan                       | Sub-Pokok Bahasan                           | Jml Mhs | Paraf |
|----------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|---------|-------|
| 10/2025<br>Ag  | Kontra lusia                        | - Atensi perhatian<br>- penerapan RPS       | 15      | h     |
| 17/2025<br>Ag  | - Dasar hukum pake                  | - Atensi dasar pake pake pake pake          | 14      | h     |
| 24/2025<br>Ag  | - Azan bekhun                       | - (under bekhun dikan)                      | 15      | h     |
| 01/2025<br>Ok  | Dasar hukum bekhun<br>bagian bekhun | - Olamya pake pake<br>- pake pake pake pake | 14      | h     |
| 08/2025<br>10  | Segara danya                        | - Danya<br>- bekhun                         | 14      | h     |
| 15/2025<br>Ok  | Wahin                               | - Ekhun<br>- wahin wahin                    | 15      | h     |
| 22/2025<br>Ok  | Wahin                               | - Ekhun<br>- wahin wahin, wahin             | 15      | h     |
| 29/2025<br>Ok  | Kebudayaan pake                     | - bekhun<br>- bekhun                        | 15      | h     |
| 05/2025<br>Ok  | - - -                               | - - -                                       | 15      | h     |
| 12/2025<br>Nov | Sun Sports.                         | Definisi<br>Ciri-ciri                       | 15      | h     |
| 19/2025<br>Nov | Kawal ke dunia<br>Sosial dan danya  | - wahin<br>- bekhun<br>- bekhun             | 15      | h     |
| 26/2025<br>Nov | permainan bekhun                    | - bekhun<br>- wahin                         | 15      | h     |
| 03/2025<br>Des | Afhun, bekhun                       | - ABC run<br>- wahin, bekhun                | 15      | h     |
| 10/2025<br>Des | Wahin / Ahun                        | - Wahin                                     | 14      | h     |
| 17/2025<br>Des | RPS                                 | - bekhun ke danya                           | 14      | h     |



Universitas PGRI Yogyakarta

**SISTEM INFORMASI AKADEMIK**

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

[Home](#) | [Kurikulum](#) | [Data Akademis](#) | [Jadwal](#)**USER DETAIL**

Sabtu, 21-Februari-2026 00:18:11

Selamat Datang **BIMO ALEXANDER,M.Or [0003119006]**, Dosen [Log Out](#)**NILAI AKHIR****ISIAN HASIL STUDI MAHASISWA**

| NO | NIM         | MAHASISWA                  | NILAI |
|----|-------------|----------------------------|-------|
| 1  | 23144900002 | DIVA ROZO UTAMI            | A- ▼  |
| 2  | 23144900003 | BENDITA DA SILVA OLIVEIRA  | A ▼   |
| 3  | 23144900006 | NOVIA LUTFIAH HANUM        | A ▼   |
| 4  | 23144900009 | ELISABETH MUTI             | A ▼   |
| 5  | 23144900010 | DIYANA WATI KAMARU         | A- ▼  |
| 6  | 23144900011 | TESA YULDANI RUMBAWA       | A ▼   |
| 7  | 23144900012 | IMELDA LAMBERTINI WONA AZI | A ▼   |
| 8  | 23144900014 | YUHANNA ZAHRATUNNISA       | A ▼   |
| 9  | 23144900015 | CHLARISA HADI FIBRIANA     | A ▼   |
| 10 | 23144900016 | WAHYU DWI MAHARANI         | A ▼   |
| 11 | 23144900017 | AMANDA PUTRI ANGGRAINI     | A ▼   |
| 12 | 23144900019 | RACHMA WIKANTI SOESILO     | A ▼   |
| 13 | 23144900020 | ALIYYA RAHMA KAMILA        | A ▼   |
| 14 | 23144900022 | NURUL AINI AZKIYAH         | A ▼   |
| 15 | 23144900025 | DEVITA YULIANA ANGGRAINI   | A ▼   |
| 16 | 23144900026 | KEN AYU PUTRI HAPSARI      | B+ ▼  |
| 17 | 23144900027 | Mufti Fahrur Dewi Buana    | A ▼   |

[✖ Batal](#)[💾 Simpan](#)Copyright © 2008 - 2011.  
Hasanah Media - PPTIK. All Rights Reserved