



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	
	 Bimo Alexander, M.Or				 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)					

	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)					
	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)				
	Korelasi CPL terhadap Sub-CPMK					
		Sub-CPMK1	Sub-CPMK2	Sub-CPMK3	Sub-CPMK4	Sub-CPMK5
	CPMK 1	√	√			
	CPMK 2		√	√		
	CPMK 3			√	√	
	CPMK 4				√	
	CPMK 5					√
Deskripsi Singkat MK	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.					
Bahan Kajian: Materi Pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hakikat Kesehatan Jasmani dan Olahraga 2. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Jasmani pada Anak Usia Dini 3. Kegiatan Pengembangan Kesehatan Jasmani dan Olahraga di PAUD 4. Rancangan Kegiatan Jasmani dan Olahraga untuk Anak Usia Dini 					
Pustaka	Utama :					
	Pendukung :					
	<p>Erfayliana, Y. (2015). Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Etika, Moral, dan Karakter. TERAMPIL: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar, 2(2), 302-315.</p> <p>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</p> <p>Sujiono, Bambang. (2011). Metode Pengembangan Fisik. Jakarta: Universitas Terbuka.</p>					
Dosen Pengampu	Bimo Alexander, M.Or					
Matakuliah syarat	-					

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 (<i>offline</i>)	Daring (<i>online</i>)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1-3	1. Memahami hakikat pendidikan jasmani anak usia dini 2. Memahami prinsip pendidikan jasmani anak usia dini 3. Memahami tujuan pendidikan jasmani anak usia dini (C2: A2: P2: CPMK 1)	1. Menjelaskan hakikat pendidikan jasmani anak usia dini 2. Menjelaskan prinsip pendidikan jasmani anak usia dini 3. Menjelaskan tujuan pendidikan jasmani anak usia dini	Diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Sainifik Strategi: Tatap muka di kelas Metode: Direct Instruksional Kegiatan: Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		1. Hakikat Pejasorkes AUD 2. Prinsip Penjasorkes 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 2. Menjelaskan factor Latihan fisik terhadap organ tubuh.	Praktik	Pendekatan : Sainifik Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		1. Faktor Nutrisi 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 Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Presentasi Penugasan TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	Pendekatan: Sainifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik 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 Strategi: Praktik di Lembaga PAUD Metode: Direct instruksional Kegiatan: Praktik Penugasan TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	Pendekatan: Sainifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik BM: (2 x60')	Praktik kegiatan pengembangan Jasmani	50%
16	UAS						



**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 hadirannya 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

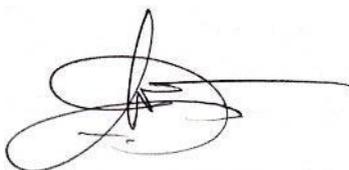
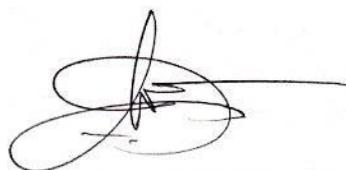
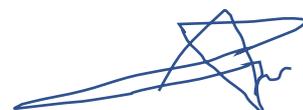
Kehadiran	10%
Sikap	10%
Tugas	15%
UTS	15%
UAS	50%
total	100%

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



PRESENSI DOSEN MENGAJAR
TA. 2023/2024 Sem. GASAL

Program Studi : PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
Matakuliah : PJOK [KKM49149]
Bobot : 2 SKS
Dosen : BIMO ALEXANDER [0003119006]

Kelas
Hari
Pukul
Ruang

: A1-21
: :
: 00:00 s.d. 00:00

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	14/2023	Konsep latihan	- memahami karakteristik PJOK, memahami fungsi PJOK, memahami tujuan PJOK	25	Uk
II	14/2023	latihan gerak	- - - - -	25	Uk
III	28/2023	fungsi gerak tujuan gerak	- - - - -	25	Uk
IV	20/2023	Faktor Nutrisi	Apakah saya faktor yang berpengaruh terhadap daya fisik	33	Uk
V	12/2023	Faktor latihan fisik	latihan fisik apa saja yang mempengaruhi ketahanan fisik	33	Uk
VI	19/2023	- - - - -	- - - - -	32	Uk
VII	26/2023	Nutrisi dan latihan	Pengaruh dan fungsi latihan dan kesehatan	32	Uk
VIII	02/2023	Gejala nyeri yang tidak terduga	perasaan	35	Uk
IX	09/2023	Catatan olahraga yang tidak terduga	metabolisme dan metabolisme olahraga pada orang tua dan	35	Uk
X	16/2023	- - - - -	- - - - -	25	Uk
XI	23/2023	- - - - -	- - - - -	25	Uk
XII	30/2023	Perencanaan kegiatan praktik olahraga	Mengembangkan program gerak dasar latihan anak-anak kelas	25	Uk
XIII	07/2023	- - - - -	- - - - -	24	Uk
XIV	14/2023	- - - - -	- - - - -	23	Uk
XV	28/2023	Sebelum latihan	UAS	24	Uk



Universitas PGRI Yogyakarta
Jl. PGRI Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 376809 Fax. 0274-376808

8 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
Tahun Akademik : 2023/2024
Semester : GASAL
Dosen : BIMBO ALEXANDER [0003119006]

Kode Mata Kuliah : KKM40149
Matakuliah : PLOK
Bobot : 2 SKS
Kelas : AI-21

Semester : 5
Hari :
Pukul : 00.00 s.d. 00.00
Ruangan :

No	NIP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BUWP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	%
21	21144900036	AYINNA FEBRI ASTUTI		Yng																
22	21144900037	ASHI PUJIYANTI		Yng																
23	21144900041	RODIA HASIBUAN		Yng																
24	21144900034	Permanaari		Yng																
25		20 / Nisha Nugman		Yng																
26	21144900035	MEYUICE RAMBU WURU		Yng																
27	21144900019	JENI. GAN. YATIPAI		Yng																
28	210103004	M. Zaiful Hafzi		Yng																
29	2144900010	WILDA		Yng																
30	210103006	Miftahul hidayah S		Yng																
31	210103024	Linda Mariani		Yng																
32	210103016	Mahzeldha Auwiri		Yng																
33	210103009	Mutahar Rizgo		Yng																

34 21144900009 Pusna
35 21144900000 Gurini

Lembar 1 : Untuk Dosen
Lembar 2 : Untuk Ansatp Program Studi

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

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 aerobic, 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 menggebu (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, apofisititis, 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 | 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.

Nilai Akhir Mata Kuliah Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Olahraga

NO	NIM	NAMA	Quis 10%	Project Methode 25%	Case Methode 25%
1	210103004	M. ZAINUL HASBI	10,0	23,8	21,1
2	210103006	MIFTAHUL HIDAYATI SYAM	10,0	23,3	20,1
3	210103009	MIFTAHUR RIZQO	10,0	23,5	22,4
4	210103010	MAHARDIKA AMINI	10,0	23,3	20,9
5	210103024	LINDA MARIANI	10,0	23,8	21,1
6	21144900001	HASNA NUR FADILAH	10,0	23,8	20,1
7	21144900003	WAFIDDINA AZIZA SOEL	6,3	22,5	13,8
8	21144900006	TYASA SAFA AMELIA	10,0	23,0	21,1
9	21144900007	ANANDINI NADYA RAKASIWI	10,0	23,3	21,4
10	21144900008	MUTIARA DWI SAFITRI	10,0	24,0	21,1
11	21144900009	RISMA GIBRIHI	2,5	22,5	13,8
12	21144900010	WILDA	10,0	23,5	20,1
13	21144900011	DUWIYANTI	10,0	23,3	20,9
14	21144900013	SRI RAHMAWATI	10,0	23,3	21,4
15	21144900015	KHURODATUN NISA'	10,0	23,3	21,4
16	21144900016	SURYAWATI WULANDARI	10,0	23,8	21,4
17	21144900017	ELSA OCTAVIANA	10,0	23,8	21,4
18	21144900018	HANIFATUL HUSNA HAPSARI	10,0	23,5	21,1
19	21144900019	JENI GEOVEVA NORLINCE YATIPAI	1,9	20,0	8,8
20	21144900020	MIFTAHUL JANNAH	10,0	23,3	21,1
21	21144900021	JATI UTAMI	10,0	24,0	19,4
22	21144900022	ZUMROTUT TACHYAH	10,0	23,8	21,1
23	21144900023	FRANSISCA ASTI KUSUMADEWI	10,0	23,5	21,1
24	21144900024	ANDIEN RISKIA WIDYAPUTRI	10,0	23,5	20,1
25	21144900025	NAFISAH BUDI UTAMI	10,0	23,3	21,1
26	21144900026	IRISTY SHIMA PINATIH	1,3	20,0	8,8
27	21144900027	HENNY NOOR HIDAYAH	10,0	23,8	21,9
28	21144900028	AULIA IZZUL HAQE	10,0	23,5	20,9
29	21144900030	SALSABILA SHOLAWATI	10,0	23,5	20,9
30	21144900033	KIREINA AMALIA ADISTY	10,0	23,5	20,9

31	21144900034	RAHMA WATI	10,0	23,8	20,1
----	-------------	------------	------	------	------

Review Materi 15%	UAS 25%	Total	Nilai
14,3	23,0	92,13	A
14,3	23,0	90,63	A
14,3	23,3	93,38	A
14,3	23,3	91,63	A
14,3	23,3	92,38	A
14,3	23,8	91,88	A
13,5	20,0	76,00	B+
14,3	23,8	92,13	A
14,3	23,8	92,63	A
14,3	23,8	93,13	A
13,5	20,0	72,25	B
14,3	23,8	91,63	A
14,3	23,0	91,38	A
14,3	23,8	92,63	A
14,3	23,8	92,63	A
14,3	23,8	93,13	A
14,3	23,8	93,13	A
14,3	23,5	92,38	A
9,0	0,0	39,63	E
14,3	23,3	91,88	A
14,3	24,0	91,63	A
14,3	23,5	92,63	A
14,3	23,3	92,13	A
14,3	23,3	91,13	A
14,3	23,5	92,13	A
9,0	0,0	39,00	E
14,3	23,8	93,63	A
14,3	23,8	92,38	A
14,3	23,8	92,38	A
14,3	23,0	91,63	A

A	27
A-	0
B+	1
B	1
B-	0
C+	0
C	0
C-	0
D	0
E	2

14,3	23,8	91,88	A
------	------	-------	---