HALAMAN JUL **MODUL**

**PENDIDIKAN DAN LATIHAN PROFESI GURU**

**(PLPG)**

**PENDALAMAN MATERI PENJAS**



Oleh:

Drs. Agus Margono, M.Kes.

Drs. Agus Mukholid, M.Pd.

Drs. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.

Drs. Budi Satyawan, M.Pd.

**PANITIA SERTIFIKASI GURU RAYON 13**

**SURAKARTA**

**2012**

# KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT., atas rahmat dan karunia yang telah dilimpahkan kepada penulis, sehingga penyusunan modul ini dapat terlaksana dengan baik. Penulisan modul ini dapat terlaksana dengan baik berkat kerja keras penulis dan partisipasi dari berbagai pihak. Berkenaan dengan itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta yang sekaligus selaku Ketua Panitia Sertifikasi Guru Rayon 13 yang telah mempercayakan penulisan materi ini.
2. Rekan-rekan Panitia Sertifikasi Guru atas kebersamaannya sehingga dalam waktu singkat mampu menyiapkan berbagai hal berkenaan dengan penyiapan PLPG, khususnya penulisan modul.
3. Semua pihak yang telah memberikan berbagai jenis bantuan.

Semoga segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan menjadi amal baik dan dilimpahi rahmat oleh Allah SWT. Akhirnya, semoga modul ini dapat memberikan manfaat pada kita, khususnya bagi peserta Pendidikan dan Latihan Profesi Guru dalam meningkatkan kompetensinya.

Surakarta, Mei 2012.

Penulis

**DAFTAR ISI**

# Halaman

[JUDUL i](#_Toc323724364)

[KATA PENGANTAR ii](#_Toc323724365)

[DAFTAR ISI iii](#_Toc323724366)

[BAB I PENDALAMAN UJI DIRI/ SENAM 1](#_Toc323724367)

[A. PENGERTIAN SENAM 1](#_Toc323724368)

[B. KARAKTERISTIK DAN STRUKTUR GERAK DASAR SENAM 2](#_Toc323724369)

[C. PENDEKATAN PEMBELAJARAN SENAM 9](#_Toc323724370)

[D. METODE DAN STRATEGI PEMBELA JARAN SENAM. 11](#_Toc323724371)

[TUGAS DAN LATIHAN 24](#_Toc323724372)

[BAB II MATERI BELA DIRI 25](#_Toc323724373)

[A. PENDAHULUAN 25](#_Toc323724374)

[B. PETUNJUK PELAKSANAAN BELAJAR PENCAK SILAT 26](#_Toc323724375)

[C. PENBENTUKAN KETERAMPILAN DASAR 27](#_Toc323724376)

[D. SIKAP PASANG 30](#_Toc323724377)

[E. Elakan, Tangkisan dan Hindaran 31](#_Toc323724378)

[F. SERANGAN 36](#_Toc323724379)

[BAB III PEMBELAJARAN PERMAINAN & OLAH RAGA 42](#_Toc323724380)

[A. Memahami Isi Dari Pendidikan Jasmani 42](#_Toc323724381)

[B. Permainan Bolavoli 59](#_Toc323724382)

[C. Permainan Sepakbola 63](#_Toc323724383)

[D. Permainan Bolabasket 64](#_Toc323724384)

[E. Contoh dalam RPP 65](#_Toc323724385)

[BAB IV MATERI ATLETIK 69](#_Toc323724386)

[A. Program Pembelajaran Atletik. 69](#_Toc323724387)

[B. Dimensi Pengalaman Belajar Dalam “Permainan Atletik”. 73](#_Toc323724388)

[C. Pendekatan Pembelajaran Atletik. 77](#_Toc323724389)

[D. Modifikasi Pembelajaran Atletik 80](#_Toc323724390)

[E. Pembelajaran Pola Gerak Dasar Dominan Dalam Atletik. 81](#_Toc323724391)

[E. EVALUASI DAN REFLEKSI 89](#_Toc323724392)

[DAFTAR PUSTAKA 95](#_Toc323724393)

# 

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Deskripsi Pendalaman Materi Penjasor.**

Pembelajaran bidang studi penjasor sampai saat ini masih menjadi mata pelajaran yang kurang diminati oleh sebagian siswa. Ironis sekali, karena Penjasor merupakan bidang studi yang sangat penting bagi perkembangan dan pertumbuhan siswa. Hal tersebut mungkin disebabkan hampir dipastikan bahwa pembelajaran yang dilakukan masih konvensional yang sifatnya kaku, terikat pada peraturan dan teknik dasar, dengan tuntutan penguasaan prestasi *( Sport Oriented ).* Lalu bagaimana supaya pembelajaran Penjasor bisa disenangi siswa ? Pernahkah anda mendengar istilah pembelajaran penjasor yang dimodifikasi ?

Sebagai contoh; materi pembelajaran Atletik. Pembelajaran atletik yang dimodifikasi dalam bentuk permainan memang belum banyak dikenal, dipahami apalagi dilaksanakan dalam proses pembelajaran, bahkan masih banyak menghadapi tantangan. Modifikasi atletik dalam bentuk bermain bukan merupakan atletik yang baru dan juga bukan pengganti atletik lama, tetapi pembelajaran atletik yang dikemas dengan bentuk dan model yang menarik serta menyenangkan, sehingga meningkatkan motivasi, semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Modul pendalaman materi Penjasor ini berisi materi materi

Sebagai berikut : Uji diri / Senam, Beladiri, Permainan dan Olahraga serta Atletik. Yang masing – masing akan membahas tentang pengertian, Pola gerak dasar, teknik gerakan, Pendekatan pembelajaran, Modifikasi pembelajaran, Tugas dan latihan.

1. **Prasyarat**

Modul Pendalaman materi Penjasor ini tidak merupakan prasyarat maupun menjadi prasyarat dari modul yang lain.

1. **Petunjuk Penggunaan Modul.**

Sebelum saudara mempelajari modul Pendalaman materi penjasor ini dari bab ke bab, dianjurkan membaca dan memahami deskripsi, petunjuk dan tujuan.

Setelah saudara paham betul kompetensi apa yang akan saudara peroleh, selanjutnya dipersilahkan membaca seluruh materi dalm modul ini, dan berusahalah untuk memahami makna bagian demi bagian dari setiap materi. Untuk memudahkan dalam mempelajari dan memahami setiap materi dalm modul ini, terlebih dahulu saudara harus yakin bahwa saudara betul – betul ingin tahu tentang Penjasor.

Kemudian setelah selesai mempelajari setiap bab/ sub bab, buatlah rangkuman / ikhtisar bagian –bagian penting yang saudara yakini dapat merubah pola pikir saudara dan diimplementasikan dalam program pembelajaran penjasor. Dan cobalah saudara kerjakan tugas dan latihan yang tersaji pada setiap akhir materi.

1. **Tujuan Akhir.**

# BAB II

**PENDALAMAN UJI DIRI/SENAM**

## PENGERTIAN SENAM

Senam merupakan aktifitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan – gerakan senam sangat sesuai nuk mendapat penekanan didalam program pendidikan jasmani. Disamping itu senam juga memberi sumbangan yang tidak kecil pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lainnya.

Senam sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris Gymnastics, atau Belanda Gymnastiek. Gymnastics sendiri asal katanya dari Gymnos bahasa Greka. Gymnos yang berarti telanjang. Gymnastiek pada zaman Yunani kuno memang dilakukan dengan badan telanjang atau setengah telanjang. Maksudnya agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan sehingga menjadi sempurna. Adapun tempat yang dipakai berlatih senam di zaman Yunani kuno disebut Gymnasium.

Untuk memberi batasan yang tepat sangat sukar, oleh karenanya harus jelas batas dan ruang lingkupnya.

Merumuskan apa itu Senam, kita harus pahami ciri - ciri dan kaidah – kaidahnya, antara lain: - gerakan – gerakannya selalu diciptakan dengan sengaja.

- gerakan – gerakannya harus berguna untuk mecapai tujuan tertentu

(meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak-katkan keindahan gerak dsb.)

- gerakan – gerakannya harus disusun secara sistematis.

Berangkat dari ciri dan kaidah diatas dapatlah ditarik suatu pengertian sebagai berikut; Senam adalah Latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan terencana, sistematis dan bertujuan membentuk sikap dan gerak serta mengem-bangkan pribadi secara harmonis.

Unsur – unsur didalam latihan senam yaitu terdiri dari ; Calesthenic dan Tumbling atau Akrobatik.

1. Calesthenic.

Calesthenic berasal dari kata Yunai (Greka), yaitu Kallos yang artinya Indah dan Stenos yang artinya kekuatan.Jadi calesthenic dapat diartikan sebagai kegiatan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan. Maksudnya adalah suatu latihan tubuh (baik memakai alat maupun tanpa alat) untuk meningkatkan keindahan tubuh. Dalam bahasa Inggris Calesthenic adalah kata lain dari Free Exercises, dan dalam bahasa Belanda dari kata Frei Ubungen.

1. Tumbling atau akrobatik

Tumbling berasal dari kata Tombolan (bahasa Italia), Tommelen (bahasa Belada), Tober (bahasa Perancis), yang artinya melompat,melenting dan berjungkir balik secara berirama.

Tumbling atau akrobatik adalah suatu ketangkasan yang merupakan gerakan yang cepat dan eksplosif serta terdapat gerak berputar. Contoh ; handspring, kip, salto, walkover dsb.

## KARAKTERISTIK DAN STRUKTUR GERAK DASAR SENAM

I. **Karakteristik Gerak Dasar Senam**.

Senam merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur geraknya.dari karakteristik dan struktur geraknya, senam dapat dikatakan kegiatan fisik yang sangat cocok untuk dijadikan sebagai alat pendidikan jasmani, karena dianggap mampu memberikan sumbangan terhadap pengembangan kualitas motorik dan kualitas fisik anak sekaligus. Karakteristik gerak senam sangat berarti dalam peningkatan pengertian dan pemahaman anak terhadap prinsip – prinsip mekanika gerak dan hukum alam yang bekerja pada tubuh yang bergerak, dalm mencapai keberhasilan menguasai keterampilan senam. Keterampilan senam selalu dibangun diatas keterampilan dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif.

* 1. Keterampilan Lokomotor.

Lokomotor diartikan sebagai gerak berpindah tempat, seperti jalan, lari, lompat, loncat dsb. Dalam senam gerakan – gerakan tersebut sangat penting digunakan bahkan ditambah beberapa gerak berpindah yang lain, seperti guling, kip, hanspring dsb.Gerak lokomotor sangat diperlukan untuk menambah momentum horizontal, seperti lari awalan.

* 1. Keterampilan Nonlokomotor.

Nonlokomotor adalah gerak yang tidak berpindah tempat, mengandalkan ruas-ruas persendian tubuh yang membentuk posisi-posisi berbeda yang tetap tinggal di satu titik. Misalnya; meliuk, membengkok dsb. Dapat dilaukan secara perorangan ataupun berpasangan.

* 1. Keterampilan Manipulatif.

Manipulasi sering diartikan sebagai kemampuan untuk memanipulasi objek tertentu dengan anggota tubuh: tangan, kaki atau kepala.

Termasuk keterampilan manipulatif diantaranya; menangkap, melempar,menendang dsb. Dalam senam artistik keterampilan ini jarang dijumpai, Tetapi merupakan ciri utama di senam ritmik.

II. **Konsep Gerak Dasar Senam**.

Tubuh manusia dapat bergerak dalam berbagai cara dan dalam kombinasi tak terbatas. Semua gerakan manusia memerlukan waktu (Time), daya (daya), dan ruang (space). Tubuh manusia mengekspresikan kebutuhannya melalui berbagai macam kombinasi daya, waktu, ruang, yang masing-masing bersifat unit pada setiap individu. Semakin komplek pola gerak yang dilakukan, semakin besar instropeksi harus dilakukan, sehingga semakin memerlukan pengertian mendasar tentang prinsip-prinsip mekanika gerak, keseimbangan, sistem penggerak,dan hukum-hukum gerak,dll.

1. **Persyaratan Kualitas Fisik**.

Kualitas fisik seperti kelentuan, kekuatan,power, dan daya tahan merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh pesenam untuk berhasil dalam menguasai gerakan senam.

a. Kelentukan (flexibility)

Kelentukan adalah salah satu komponen fisik yang sangat penting kaitannya dalam prestasi senam.

Kelentukan adalah kualitas spesifik, yang menyatakan bahwa seseorang bisa jadi fleksibel dalam salah satu persendiannya tetapi tidak dalam sendi yang lain. Begitu juga dalam hal perkembangannya, dimana satu persendian lebih cepat merespon pada latihan stretching dan pada yang lainnya.

1). Mengapa Kelentukan Penting?

Pentingnya kelentukan dalam senam berkenaan dengan tiga hal utama

(i) Jarak yang luas dan kelentukan penting untuk keindahan, irama, dan keanggunan gerak.

(ii) Banyak keterampilan senam memerlukan kelentukan derajat tinggi sebelum dapat ditampilkan. Misalnya, guling depan kangkang atau kaki lurus tidak mungkin dilakukan tanpa kelentukan yang baik. Apa lagi gerakan-gerakan seperti walkover atau backover.

(iii) Kelentukan yang baik akan menurunkan kemungkinan terjadinya cedera dan memperbaiki kesehatan tubuh.

2) Apa yang Membatasi kelentukan ?

Faktor yang membatasi kelentukan adalah jaringan jaringan halus, misalnya otot, jaringan ikat, tendon dan ligamentum. Di samping itu harus juga dicatat bahwa kurangnya kekuatan merupakan faktor yang membatasi kelentukan aktif.

3). Bagaimana Meningkatkan Kelentukan?

Sedikitnya ada tiga macam cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kelentukan, yaitu

a) Peregangan statis (static stretching)

b) Peregangan dinamis (ballistic or dynamic stretching)

c) Peregangan yang dibantu (assisted stretching)

a). Static stretching pada dasarnya adalah menempatkan diri sendiri dalam posisi yang memanjangkan jaringan ikat dan menahan posisi tersebut untuk satu priode waktu tertentu (60 detik atau lebih). Karena adanya suatu kontraksi reflexif dari otot (stretch reflex) ketika meregang (terutama diregang dengan cepat) dan karena adanya proses peredaman dan reflex ini jika otot yang bersangkutan ditahan meregang untuk beberapa menit (proses akomodasi), maka disarankan proses meregang dilakukan pelan-pelan dan menahannya untuk beberapa menit. Kita akan merasakan bahwa otot akan melemas dan melonggar dan karenanya bisa memanjang.

b). Ballistic stretching melibatkan gerakan merenggut dan memantul dalam posisi meregang. Karena adanya kontraksi reflexif dan otot yang diregang. maka resiko cedera pada jenis peregangan ini lebih besar, sehingga harus dilakukan dengan extra hati-hati.

c). Assisted stretching menggabungkan penggunaan pasangan atau bantuan dari orang lain untuk secara manual meregang otot dan bagian tubuh yang diregang. Dalam latihan peregangan untuk senam dikenal dua macam tipe bantuan yang dapat diberikan, yaitu pertama, passive stretching, yaitu pasangan hanya semata-mata menambah tekanan yang lembut tapi kuat untuk menambah regangan, dan kedua, passive stretch and active hold, yaitu ada bantuan dan pasangan untuk meregang hingga posisi yang diinginkan, kemudian pesenam yang bersangkutan harus mencoba menahan posisi itu secara aktif pada batas terjauh peregangan itu.

Sebagai catatan, dari keseluruhan tehnik yang diuraikan di atas, satu hal harus diperhatikan, bahwa untuk pertimbangan pesenam dan hasil latihan yang maksimal, maka latihan peregangan harus:

- Dalam keadaan panas / setelah melakukan pemanasan.

- Diregang perlahan-lahan, dan Melemaskan otot yang sedang diregang

**a. Kekuatan (strength)**

1) Apakah kekuatan ?

Kekuatan adalah sejumlah daya yang dapat dihasilkan oleh suatu otot ketika otot itu berkontraksi. Kekuatan dapat ditingkatkan dengan menambah beban yang bisa diatasi otot secara progesif sehingga otot tersebut menyesuaikan kekuataannya pada beban itu dengan cara menambah tegangannya yang diistilahkan dengan hyper trophy. Dilihat dan jenis kontraksinya pada saat melatih kekuatan otot, maka jenis latihan kekuatan dapat dibedakan menjadi dua macam latihan. Jika otot tersebut dilatih dengan gerakan yang menyebabkan terlihat memanjang dan memendek, maka latihan tersebut disebut latihan jenis isotonis sedangkan jika pada otot yang dilatih tersebut tidak terlihat adanya gejala pemanjangan dan pemendekan yang jelas, latihan tersebut dinamakan latihan isometris. (iso artinya “sama”, tonis artinya “tegangan”, metris artinya “panjang”).

Latihan isotonis biasanya dibedakan lagi menjadi dua macam, yaitu concentric dan eccentric. Concentric adalah kontraksi yang menyebabkan otot-otot memendek, sedangkan eccentric adalah sebaliknya, yaitu kontraksi karena bebannya terlalu berat karena telah membuat otot yang berkontraksi terlihat memanjang.

2) Mengapa kekuatan penting?

Penampilan yang baik dalam senam sangat tergantung pada kekuatan otot. Karenanya meningkatkan kekuatan pesenam akan meningkatkan pula tingkat prestasinya dalam senam dan, sebaliknya, keikutsertaan seseorang dalam senam akan otomatis meningkatkan kekuatan seseorang. Jadi disamping adanya manfaat biasa seperti berfungsinya fisik secara iebih baik, penampilan yang lebih bagus serta banyaknya cadangan kekuatan, pengembangan dalam kekuatan mempunyai manfaat langsung dalam penampilan senam, diantaranya:

(i) Keselamatan; pesenam yang lebih kuat akan mampu mencegah terjadinya cedera yang berbahaya ketika terjadi jatuh dibandingkan dengan yang lebih lemah.

(ii) Keterampilan; banyak keterampilan senam tidak dapat ditampilkan tanpa kekuatan yang lebih.

(iii) Mendukung kemampuan lain; kemampuan-ke mampuan seperti kecepatan, daya tahan, power, dli, dalam batas tertentu, tergantung pada kekuatan.

3) Bagaimana kekuatan dapat dikembangkan?

Dalam kaitan ini ada satu hukum yang berlaku bahwa “untuk meningkatkan kekuatan, anda harus membebani otot-otot anda”. Membebani otot-otot adalah memberikan beban kerja yang lebih besar dan pada beban kerja yang biasa. Dengan kata lain, latihan otot tidak membuat otot bekerja lebih keras (dari pada kekuatan sebelumnya) tidak akan meningkatkan kekuatan otot tersebut. Membebani otot untuk mengembangkan kekuatan yang paling efektif adalah dengan cara memilih kegiatan yang tidak dapat diulang lebih dan 5 hingga 7 kali dalam satu sen ulangan. Latihan-latihan yang bisa diulang melebihi jumlah ulangan di atas hanya akan mengembangkan daya tahan otot yang bersangkutan, tetapi tidak meningkatkan kekuatannya.

**b. Daya Ledak (Power)**

Power adalah kombinasi dan kekuatan dan kecepatan. Kekuatan mengukur kemampuan untuk mengangkat bebannya dan kecepatan mengukur kecepatan untuk mengangkat beban itu. Misalnya melakukan pull-ups dengan baik memerlukan kekuatan, tetapi melakukan pull-ups dengan cepat memerlukan power.

1) Mengapa Power penting?

Power adalah suatu atribut fisik yang paling dominan yang diperlukan dalam senam. Kebanyakan keterampilan senam bergantung pada kualitas fisik yang satu ini dalam hal bahwa pesenam harus menggerakkan tubuhnya atau bagian tubuhnya secara cepat, sehingga memerlukan kekuatan dan kecepatan secara simultan.

2) Bagaimana Power dikembangkan? Pengembangan power, seperti juga pengem bangan atribut fisik !ainnya, harus dijadikan program yang teratur dalam latihan senam. Pengembangan program ini dapat dilakukan dengan cara latihan yang sama dengan latihan kekuatan, hanya kegiatannya dilakukan dengan kecepatan yang tinggi.

**c. Daya Tahan (Endurance)**

Daya tahan dapat menunjuk pada kemampuan cardio respiratory (jantung dan paru-paru) atau pada daya tahan otot (muscular endurance). Untuk keperluan pembelajaran senam, maka kita hanya akan membatasi pembahasan ini pada diskusi tentang daya tahan otot yang dapat dianggap sebagai kemampuan menahan kelelahan otot atau kemampuan untuk bertahan lama dalam kegiatan olahraga.

1) Mengapa Daya Tahan Perlu?

Daya tahan otot tidak begitu penting dalam penampilan aktual dan keterampi senam, Ia hanya penting untuk bisa bertahan dalam kegiatan senam, baik latihan maupun pertandingan, yang memakan waktu lama. Ketika melakukan atau mempelajari keterampilan, seseorang harus melakukan banyak utangan terus menerus. Dengan daya tahan otot yang baik, waktu latihan yang lebih lama akan dapat ditempuh dan sedikit waktu istirahat yang diperlukan.

2) Bagaimana Daya Tahan Dikembangkan?

Latihan-latihan yang berulang-ulang dan memerlukan kegiatan yang berkelanjutan merupakan jatan terbaik datam mengembangkan kemampuan yang satu ml. Sebagai satu pedoman dasar, suatu latihan yang diulang lebih dari sepuluh kali akan mengembangkan daya tahan.

Kemampuan motorik yang menunjang pelaksanaan senam sangat banyak, di antaranya adalah kelincahan (agitity), koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dll.

## PENDEKATAN PEMBELAJARAN SENAM

1. Pendekatan Pola Gerak Dominan

Kiat pengajaran senam yang menyenangkan, tentu perlu diwujudkan melalui pemilihan pendekatan pengajaran yang tepat. Sejauh ini ada berbagai pendekatan yang dikenal dalam pengajaran dan pelatihan senam, di antaranya adalah ; pendekatan melalui pengelompokan keterampilan formal, pendekatan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak, serta pendekatan pola gerak dominan (PGD).

Yang dimaksud dengan pola gerak dominan adalah pola gerak yang mendasari terbentuknya keterampilan senam sehingga perannya dianggap dominan. PGD inilah yang menjadi dinding bangunan (building block) untuk terbentuknya keterampilan-keterampilan yang lebih kompleks. Misalnya putaran dalam roll depan adalah PGD yang sama dengan putaran untuk berhasilnya salto depan.

2. Pola Gerak Dominan

Senam dapat dibedakan dari olahraga lainnya oleh seperarigkat pola gerak dominannya yang unik. Kesemua pola gerak dominan itu adalah :

1). Landings (pendaratan)

2). Static position (posisi-posisi statis)

3). Gerak berpindah (locomotion)

4). Swings (Ayunan)

5). Rotations (Putaran)

6). Springs (Lompatan)

7). Layangan dan ketinggian (flight and height)

Untuk keperluan pengenalan pendekatan PGD, di bawah ini hanya akan diuraikan sebagian dari pengertian PGD sebagaiberikut :

1) Landing ( Pendaratan)

istilah pendaratan diartikan secara meluas sebagai penghentian yang terkontrol dan tubuh yang melayang turun. Pendaratan bisa di pada kedua kaki, tangan, atau disebarkan pada bagian tubuh yang lebih besar, seperti pada punggung. Landing merupakan sikap yang paling umum dalam senam serta menjadi penentu keberhasilan dari hampir setiap elemen senam.

2). Posisi Statis (Static position)

Statis berarti diam atau seimbang. Pesenam yang sedang dalam posisi diam adalah pesenam yang sedang dalam posisi seimbang. Pada saat demikian, titik pusat berat tubuhnya sedang tidak bergerak

Yang dimaksud posisi statis adalah posisi tubuh yang dibuat oleh semua posisi “bertahan” atau “diam” yang sangat umum dalam senam. Posisi ini biasanya dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu bertumpu (support), menggantung (hang), dan keseimbangan (Balance).

3). Gerak berpindah ( Locomotion )

Locomotion adalah berulang-ulang memindahkan tubuh atau gerak tubuh atau anggota tubuh yang menyebabkan tubuh berpindah tempat.

Didalam senam gerakan berpindah tempat bisa dibilang sering dilakukan dan bersifat unik. Misalnya ; berlari, melompat, meloncat, berputar dll.

4). Ayunan ( Swing )

Adalah bagian integral dengan senam yang merupakan keterampilan gerak, yang dilakukan baik dalam posisi bergantung maupun bertumpu diatas alat.

5). Putaran ( Rotations ).

Adalah suatu gerak yang dilakukan, dan berada pada titik poros.

6). Springs ( Lompatan/Lentingan ).

Pola Gerak Dominan yang menghasilkan perpindahan tubuh secara cepat , seperti ; menolak dari dua kaki.

7). Layangan dan Ketinggian ( flight and height ).

Adalah peristiwa ketika tubuh sedang berada di udara, terbebas dari kontak denganalat atau permukaan tanah.

## METODE DAN STRATEGI PEMBELA JARAN SENAM.

Pengajaran senam di sekolah (dalam pelajaran penjas) berbeda sifatnya dengan pelatihan senam yang ada di klub-klub senam. Dalam pendidikan jasmani, anak hadir di Hall senam bukan karena mereka ingin ada disana, melainkan mereka harus ada disana. Tidak mengherankan jika sebagian dan mereka terlihat antusias, sementara tidak sedikit pula yang terlihat terpaksa, ragu-ragu, atau malah terlihat malas.

Tidak ada dua anak yang sama dalam segata hal. Mereka biasanya berbeda dalam hal fisik, begitu pula dalam hal kepribadian dan perbedaan individu lainnya. Apa yang disenangi seorang atau sebagian anak bisa jadi sesuatu yang membosankan atau menakutkan bagi anak lain. Kemungkinan tersebut bisa sangat berlaku datam pem belajaran senam, dimana proses pembelajarannya bersifat sangat khusus dan pelajaran keterampilan gerak lainnya seperti permainan.

Dalam senam anak biasanya melihat alat yang asing bagi mereka. Belum lagi gerakan-gerakan yang harus dikuasai di dalamnya bersifat sangat khas, seolah sangat ditentukan oleh kemampuan dan ciri fisik anak yang melakukannya.

Bagaimanakah guru bisa sukses ditengah-tengah perbedaan yang sangat khas tersebut? Tidak ada jawaban yang jitu. Tetapi kami yakin, bahwa pendekatan yang tunggal yang selama ni sering ditempuh guru (tradisional) tidak akan berhasil memecahkan perbedaan di atas, bahkan bisa lebih memperburuk keadaan. Karena itu kami menyarankan agar guru bisa menempuh pendekatan baru, dengan menerapkan serta memanfaatkan bermacam-macam keterampilan mengajar, metode dan gaya mengajar yang dapat berinteraksi secara efektif dengan lingkungan belajar yang khusus.

Uraian berikut mencoba menyinggung tentang metode dan strategi yang bisa dipilih guru ketika mengajar senam. Dalam hal metode, hanya metode progresif yang ditampilkan, karena dianggap sangat cocok dengan jenis keterampilan senam, yang umumnya merupakan keterampilan diskrit (jelas awal dan akhir gerakannya). Sebagaimana diketahui, semua keterampilan diskrit cocok untuk diajarkan dengan metode keseluruhan dan metode progresif. Tetapi dalam senam, ketika faktor keselamatan harus dipertimbangkan, metode keseluruhan tidak dapat dengan leluasa diterapkan.

1. Metode Progresif

Metode progresif (progressive method) adalah cara mengajar yang memecah bahan latihan atau keterampilan dalam beberapa unit atau bagian. Perlu ditekankan pemisahan keterampilan menjadi bagian-bagian ini berbeda sifatnya dan metode bagian. Yang harus dilakukan dalam metode progresif adalah mencoba menentukan inti (core) dan keterampilan yang bersangkutan Inti itulah yang kemudian dijadikan bagian pertama.

Dalam mengajarkan salto bulat misalnya, memutar tubuh di udara dianggap sebagai intinya. Yang harus dilakukan berikutnya adalah menentukan tahapan-tahapan latihan yang disusun secara progresif. Artinya, tahap pertama mengandung lebih kecil unit yang dilatih daripada tahap berikutnya. Semakin lama tahapan latihan semakin lengkap.

Pada prinsipnya, metode progresif ini mengikuti jalur demikian. Tahap satu, latihan hanya melibatkan satu bagian dan suatu keterampilan. Tahap dua, bagian per tama tadi digabung dengan bagian kedua, sehingga menampilkan latihan pola gerak yang berbeda. Tahap tiga, bagian satu dan bagian dua tadi digabung lagi dengan bagian tiga yang menunjukkan pola gerak yang semakin meningkat kompleksitasnya. Demikian seterus nya hingga seluruh bagian yang tersisa akhirnya tergabung secara keseluruhan.

2. Keterampilan Mengajar

Keterampilan mengajar adalah seperangkat keterampilan yang perlu dimiliki guru untuk memungkinkannya membantu anak dalam “belajar.” Oleh karena itu keterampilan mengajar yang harus dikuasai oleh guru penjas berbeda sifatnya dengan keterampilan yang harus dimiliki oleh guru yang lain. Dalam pelajaran penjas, keterampilan-keterampilan ini bervariasi dan mulai membuat perencanaan hingga mengevaluasi hasil belajar. Keterampilan mengajar yang diperlukan meliputi perencanaan, mengembangkan isi pelajaran, cara memotivasi siswa, mengorganisir alat serta evaluasi.

**a. Perencanaan**

Tidak perlu diragukan bahwa setiap pelajaran yang baik bermula dari perencanaan yang baik pula. Akan tetapi, untuk kebanyakan guru, perencanaan adalah salah satu tugas yang paling tidak menyenangkan dan keseluruhan aspek pengajaran. Namun demikian, bagaimanapun perencanaan tetap merupakan hal pokok dalam pengajaran, karena kegagalan dalam perencanaan biasanya mengarah pada pelajaran yang tidak berhasil. Paling tidak, akan banyak waktu terbuang, karena guru harus memikirkan dan awal ketika ia baru masuk ke hall senam.

Perencanaan yang tidak tepat dapat berpengaruh dalam jangka panjang. Jika anak cenderung hanya terampil di satu bidang atau sedikit kegiatan, hal itu dianggap sebagai kelemahan dalam perencanaan,l Guru yang tidak memiliki perencanaan, besar I mungkinan hanya mengajarkan apa yang mereka dan menyebabkan anak gembira, sehin menghasilkan program yang tidak seimbang.

Perencanaan yang baik harus mempertimbangkan banyak faktor. Setiap faktor bersifat penting, dimana kesemuanya saling berpengaruh dalam menentukan lingkungan pengajaran. Ketika membuat perencanaan guru harus mempertimbangkan antara lain :

- Jumlah anak

Jumlah anak sering menentukan jumlah dan jenis informasi yang akan diberikan, disamping berhubungan dengan cara mengatur formasi, penyediaan alat, serta bagaimana pembelajaran dilaksanakan.

- Alat yang tersedia

Ketika membuat perencanaan, guru harus sudah tahu persis peralatan yang tersedia. mi akan menentukan bagaimana alat dipersiapkan, kapan, serta pembagian kelompok untuk penggunaanya. Jumlah alat yang minimal memang sangat berpengaruh pada proses dan hasil pembelajaran. Namun perlu juga diingat, bahwa kemampuan guru dalam memanfaatkan alat sangat menentukan dalam prosesnya, sehingga perlu direncanakan dengan matang. Bahkan dengan perencanaan pula, guru mampu menylasati. Kurangnya alat biasanya dapat diatasi dengan menggunakan alat-alat modifikasi yang tersedia.

- Ciri-ciri Anak

Ciri anak berkaitan dengan banyak hal, termasuk tingkat kemampuan geraknya, usia serta tahap perkembangannya, ciri kepribadian serta tanggung jawabnya dan lain-lain. Perencanaan harus mencakup pertimbangan ciri anak sehingga guru dapat menetapkan program kegiatan yang cocok bagi anak anak, menentukan gaya dan metode pengajaran, serta menyiapkan alat yang dibutuhkan.

**b. Mengembangkan isi pelajaran**

Isu pentingnya pengembangan isi pelajaran sebagai sebuah keterampilan pengajaran adalah kenyataan bahwa perencanaan yang baik sekalipun tidak pernah berjalan sepenuhnya seperti yang dikehendaki. Oleh karena itu, ketika pembelajaran berlangsung, guru hendaknya mampu melihat dan mimilih cara apa yang bisa ditempuh jika kegiatan yang direncanakan tidak berjalan.

Pada dasarnya ada empat cara yang dapat ditempuh oleh guru untuk mengembangkan isi pelajaran, yaitu;

(1) informing yaitu memberikan informasi tentang konsep atau keterampilan dan bagaimana tugas itu dilakukan; (2) extending (memperluas) tugas, yaitu mengubah tugas gerak yang sedang dilakukan

menjadi lebih mudah atau menjadi lebih sulit, tergantung pada kemampuan murid; (3) refining (menyempurnakan) tugas yaitu memberikan tanda- tanda pada anak atau kunci rahasia yang bisa membantu menguasal tugas gerak yang dilakukan; dan (4) applyng (menerapkan) tugas yang sedang dilatih pada kondisi-kondisi yang sesuai dengan fungsi dan gerakan itu.

*Informing*

Informing adalah tahap awal dan penerapan perencanaan guru dalam proses pengajaran. Dalam tahap ini guru akan memberi tahu pada anak tentang tugas yang harus dilakukan. Dalam memberitahukan tugas ini, hendaknya guru menggunakan bahasa yang jelas dan singkat. Karena kemampuan anak untuk menyimpan informasi mi sangat terbatas, akan sangat baik jika guru menggabungkan keterangannya dengan peJaksanaan demonstrasi.

*Extending*

Ketika anak sudah melakukan tugas pertama maka langkah selanjutnya adalah guru harus mengamati kegiatan latihan anak itu untuk menentukan apakah tugas yang mereka laksanakan terlalu mudah atau terlalu sulit. Dalam kasus manapun anak berada, guru perlu melakukan perubahan untuk menyesuaikannya dengan kemampuan anak. ini perlu dilakukan karena kedua keadaan tadi jika dibiarkan akan menyebabkan anak tidak produktif atau tidak belajar sama sekali. Jika tugas terlalu mudah, jelas anak tidak akan merasa tertantang. Sebaliknya jika tugas terlalu sulit anak akan frustasi.

Bagaimanakah guru dapat mengetahui bahwa tugas yang sedang dilakukan anak terlalu mudah atau sulit?

Suatu tugas dianggap berada dalam penguasaan anak jika anak dapat melakukan tugas itu dengan sukses sekitar 80 persen dan keseluruhan. Walaupun itu merupakan perkiraan kasar, tetapi cukup memberi pedoman apakah guru boleh melakukan perubahan (extending) tugas atau tidak.

Menurut Rink (1993), perubahan ini bisa dilakukan dalam dua cara, yaitu perubahan mempermudah atau mempersulit dalam tugas yang sama (intratask) atau dengan menggantinya dengan tugas yang berbeda (intertask).

*Refining*

Ketika suatu tugas dianggap sudah dikuasai,dapat memberikan tanda atau kunci untuk membantu siswa menampilkan gerakannya dengan lebih baik lagi atau lebih sempurna lagi. Penyempurnaan gerak ini jelas merupakan pemberian umpan balik yang sesuai dengan keadaan tugas tadi, sehingga anak mampu memfokuskan perhatiannya pada cara menyelesaikan tugasnya. Umpan balik dan guru bisa diberikan baik secara klasikal atau secara individual.

Contohnya : “Coba tekuk lagi lutut dan badan sehingga bisa mendarat lebih lembut.”

*Applying*

Setelah anak dianggap mampu melaksanakan tugas dengan baik, tiba saatnya bagi guru untuk menantang anak menerapkan keterampilannya pada kondisi tertentu. Dalam senam, tahapan Applying ini bisa dilakukan dengan meminta anak melakukan gerakannya pada alat lain yang berbeda, atau bisa juga dengan menggabungkannya dengan gerakan lain yang sudah dikuasai.

**c. Memotivasi siswa.**

Salah satu isu yang paling santer dalam pembelajaran senam adalah bagaimana murid dapat termotivasi ketika mengikuti pelajaran. Kenyataan menunjukkan, bahwa dalam banyak situasi pembelajaran senam, banyak sekafi murid yang nampaknya tidak tertarik untuk betul-betul menguasai keterampilan senam. Dan pengalaman malahan hampir semua murid putri sepertinya takut mengikuti pelajaran senam.

Sebenarnya persoalan takutnya anak dalam mengikuti pelajaran senam bukan masalah baru. Dan itu terjadi bukan hanya di sekolah-sekolah Indonesia yang peralatannya sangat tidak memadai. Bahkan di negara majupun keadaan di atas tampak sangat mencolok. Di mana sebenarnya letak kesalahannya? menurut para ahli, kesalahannya justru pada pendekatan pengajaran senam yang ditempuh para guru.

Jika para guru memiiih pendekatan pengajaran formal terhadap senam prestasi, maka akan banyak anak yang merasa dirinya tidak mampu dan karena itu tidak termotivasi sama sekali. Untuk itu agar siswa termo tivasi guru perlu mengubah pendekatan pengajaran senamnya dengan pendekatan yang berorientasi permainan, atau pendekatan PGD.

Seperti diketahui motivasi untuk menguasai sesuatu termasuk senam, bisa timbul karena dorongan dari luar (motivasi extrinsik dan bisa juga timbul dari dalam diri anak (mofivasi intrinsik,). Motivasi extrinsik bisa timbul karena dorongan guru, baik bersifat pujian atau umpan balik positif, sedangkan motivasi intrinsik biasanya timbul karena murid biasanya mengalami bahwa pelajaran yang dilakukan cukup bermakna.

Terdapat beberapa cara yang dapat ditempuh oleh guru untuk membangkitkan motivasi anak, baik bersifat ekstrinsik maupun intrinsik.

1). Pilihlah kegiatan pembelajaran yang bisa disesuaikan bagi semua anak.

2). Beri kesempatan pada anak untuk merasa berhasil dalam suatu tugas pembelajarannya.

3). Buat cara agar anak bisa merasa unggul dalam bidang-bidang tertentu, dan siapkan alternatif bagi yang belum. Siapkan pula reward-reward yang membanggakan, seperti misalnya pemberian gelar bagi murid-murid yang punya kemampuan khusus, seperti Mr. atau Miss. flexible, Mr. atau Miss. Altius, Mr. atau Miss. Fortius, dll.

4). Sediakan umpan balik positif sesering mungkin. Tunjukkan kemajuan mereka dengan kata-kata atau expresi seperti ‘lompatan kamu sangat indah”, “bagus sekali cara kamu mempertahankan keseimbangan,” dll.

5). Pujian dan dorongan harus diberikan segera setelah satu kejadian berlangsung.

6). Keterampilan bukan hanya satu-satunya dasar untuk memberikan pujian, tetapi termasuk bagaimana anak antusias melakukannya, caranya bekerjasama, kerajinannya termasuk pula perilakunya yang selalu tertib dan teratur.

**d. Menilai kemajuan anak dalam senam.**

Jelas sekali bahwa menilai kemajuan anak dalam senam adalah dengan mengamati langsung penampilan anak ketika melakukan salah satu keterampilan atau rangkaian. Yang perlu diingat adalah bahwa kemajuan anak dalam gerak (bukan hanya senam) hanya dapat diliihat melalui pengamatan yang berkelanjutan.

Hindari menetapkan target atau kriteria yang terlalu berat sebelah pada keterampilan senam yang sudah dipelajari tanpa melihat kemungkinan kemajuan pada aspek yang mendasarinya, misalnya kemajuan dalam PGD-nya atau pada kualitas fisiknya. Sebagai patokan umum cara menilai keterampilan senam, sebagai berikut:

1) Ketahui apa yang diharapkan untuk dilihat

a) Miliki gagasan jelas tentang model ideal dan keterampilan rangkaian yang akan dinilai

b) Bacalah uraian teknik dan keterampilan senam dari buku sumber yang bisa dipercaya.

2) Amati keterampilan atau rangkaian yang ditampilkan.

a) Amati dengan cermat gambaran utama dan keterampilan yang ditampilkan sebelum melihat detil-detilnya.

b) Amati detil kesalahan yang dibuat, misalnya kaki, tangan, atau tubuh.

c) Amati dengan cermat apakah gambaran penting dan keterampilan sudah tertampilkan atau belum.

d) Sebagai patokan, pertanyakan: apakah bentuknya bagus, tekniknya bagus, ditampilkan dengan irama, amplitudo, dan harmoni yang bagus?

**e. Mengorganisir Ruang dan Peralatan**

Keharusan guru dalam mengorganisir ruang dan peralatan dimaksudkan agar pembelajaran senam memenuhi beberapa persyaratan; yaitu:

1) Keamanan dan penggunaan alat serta ruang secara keseluruhan

2) Memungkinkan terjadinya kegiatan belajar yang memenuhi persyaratan ALT (active learning time = waktu aktif belajar) yang optimum.

Keamanan dalam pembelajaran senam memang bukan hanya berkaitan dengan peralatan semata mata, melainkan pula berhubungan dengan kesiapan fisik anak, terkuasainya persyaratan minimal dari keterampilan anak, kemampuan guru dalam mengajar serta mungkin pula dan pengontrolan kelas.

Dalam kaitannya dengan peralatan, keharusan untuk mengatur ruang dan peralatan supaya memenuhi persyaratan keamanan adalah penempatan alat-alat sesuai dengan klasifikasinya. Hindari, misalnya, pemakaian alat yang sudah tidak memenuhi persyaratan, atau yang sudah diketahui rusak. Disamping itu, guru pun harus mengetahui, bahwa untuk gerakan-gerakan tertentu dari senam yang sedang dipelajari anak, ada persyaratan minimal tentang alat yang dipakai. Misalnya berapa lapis matras yang perlu digunakan untuk latihan salto atau kuda lompat, berapa lapis untuk latihan baling-baling, dlsb.

Keterampilan dalam mengorganisir ruangan dan alat, sebenarnya lebih diperlukan terutama untuk peningkatan aktivitas betajar anak. Jika sekolah hanya memiliki dua matras di ruangan yang lebar, guru harus mengetahui bagaimana caranya supaya aktivitas belajar tidak terlalu terhamat oleh waktu menunggu, misalnya. Kesemua itu memerlukan perhatian khusus dari guru dalam menata ruangan sedemikian rupa, serta bagaimana supaya alat yang ada bisa dimaksimalkan pemakaiannya.

Sebagai pedoman, bisa dikemukakan di sini, bahwa guru perlu menata ruangan dan alat supaya menyerupai serta memungkinkan terjadinya latihan dalam bentuk circuit. Alat yang ada, di tambah alat lain yang memungkinkan untuk dipakai, dikelompokkan sesuai jumlah anak, dalam beberapa station (pos). Pada setiap pos, misalnya, tentukan tugas gerak yang berbeda-beda, sehingga setiap anak diberi kegiatan yang berupa tugas gerak. Caranya, walaupun pokok bahasannya adalah salah satu keterampilan senam, guru bisa menetapkan tugas-tugas gerak yang lain di pos yang berbeda.

3. Strategi Pengajaran Senam

Sudah sejak ama para guru dibingungkan dengan pemilihan strategi yang tepat untuk mengajarkan senam. Di satu pihak, sudah sejak lama diharapkan bahwa senam dapat diajarkan melalui pendekatan non-formal, sehingga tidak terlalu menakutkan bagi anak maupun guru. Di pihak lain, ditemukan kenyataan bahwa gaya-gaya mengajar induktif seperti problem solving dan discovery yang diterapkan dalam mengajar senam, telah mengarah pada pembelajaran yang tidak menghasilkan apa-apa dan segi keterampilan gerak.

Menyadari kenyataan tersebut, Mace dan Benn telah menawarkan pendekatan atau strategi baru dalam mengajarkan senam, yang disebutnya sebagai pendekatan **educational gymnastics.** Pendekatan ini pada dasarnya merupakan serangkaian episode yang masing masing diisi oleh tema yang berbeda, termasuk dalam gaya dan metode.

Pendekatan episodis yang ditawarkan Mace dan Benn, terdiri dan enam tahapan pengajaran, yang urutannya adalah sebagai berikut:

a. Memperkenalkan Keterampilan

b. Kegiatan Orientasi

c. Keterampilan lnti

d. Perluasan Keterampilan

e. Variasi

f. Rangkaian

Keenam tahapan tersebut di atas, hendaknya dapat diterapkan pada setiap pertemuan pembelajaran senam, baik pertemuan itu mengajarkan satu keterampilan tunggal maupun mengajarkan beberapa keterampilan sekaligus.

Marilah kita lihat pendekatan itu tahap demi tahap. Dimana keistimewaan pendekatan ini jika dibandingkan dengan pendekatan lama yang sudah sering kita jadikan rujukan dalam mengajar.

a. Memperkenalkan Keterampilan

Pada tahap ini guru harus memperkenalkan keterampilan senam yang akan dipelajari, dengan maksud agar setiap murid memperoleh gambaran yang jelas tentang keterampilan yang dimaksud. Untuk pelaksanaannya guru bisa melakukannya dengan cara visual verbal. Visual artinya bisa dalam bentuk demontrasi langsung dari guru, pemutaran video, slide, gambar, yang memperlihatkan keterampilan yang diajarkan. Verbal berarti guru mencoba menerangkannya dalam bentuk kata-kata, yang juga menggambarkan keterampilan tersebut secara utuh. Baik secara visual maupun verbal, keduanya harus sama-sama mampu mendukung maksud dan tahap ini, yaitu membenikan konsep atau imaginatif tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan gerakan yang akan dipelajari.

b. Kegiatan Orientasi

Tahapan kegiatan orientasi adalah tahap mengarahkan kesiapan anak yang bersifat perilaku atau gerak, dengan cara memperkenalkan keterampilan yang akan dipelajari setahap demi setahap. Dalam tahap inii guru memberikan tugas gerak tertentu pada anak untuk dipelajari secara praktek, berupa bagian-bagian atau inti gerakan yang telah disederhanakan dengan maksud memudahkan anak menguasai keterampilan tersebut. Sebagai contoh keterampilan handspring. Untuk mengajarkan handspring, biasanya guru akan memilih kegiatan-kegiatan orientasi sebagai berikut: handstand secara berpasangan, handstand ke tembok dengan ayunan kaki yang kuat, handstand jatuh tumbang, sebelum akhirnya diminta untuk melakukan handspring yang sesungguhnya. Intinya, guru memilih gerakan gerakan yang menjadi ciri utama dari keterampilan yang dipelajari, termasuk ciri gerak dan sikap tubuh yang dipersyaratkan oleh keterampilan tersebut.

Secara tegas Mace dan Benn (1982) menjelaskan bahwa fungsi dan kegiatan orientasi adalah untuk (1) merangsang dan membiasakan perasaan anak pada pengalaman gerak yang akan ditemui, dan (2) menghilangkan perasaan-perasaan disorientasi yang dihasilkan dari arah dan posisi tubuh yang baru dan keterampilan itu.

Jika diperhatikan secara teliti, kegiatan orientasi in sama saja dengan penerapan dan metode progresif.

c. Keterampilan Inti

Setelah waktu kegiatan orientasi dirasa cukup, maka tahap berikutnya adalah melatih keterampilan sesungguhnya dan gerakan yang dipelajari. Inilah yang disebut tahap pembelajaran keterampilan inti.

Perpindahan dari tahap sebelumnya ke tahap ketiga ini biasanya tidak ditandai dengan batas yang jelas, sebab kadang-kadang beberapa anak sudah menguasai seluruh keterampilan pada tahap kegiatan orientasi. Ciri yang paling mencolok dan tahap ini adalah mayoritas murid sudah mulai mencoba menampilkan keterampilan yang dipelajari secara ututh, walaupun masih dengan bantuan temannya sendiri atau guru.

Kemampuan guru dalam hal mengobservasi dan menganalisis gerakan perlu ditingkatkan sejalan dengan bertambahnya waktu. Informasi yang akurat mengenal kesalahan yang masih dibuat dan bagaimana memperbaikinya adalah kata kunci dan nilai umpan balik

yang diberikan guru.

d. Perluasan keterampilan

Ketika keterampilan inti telah dikuasai, tugas guru selanjutnya adalah menciptakan situasi yang dapat mengembangkan keterampilan itu dalam lingkungan yang lebih menantang. Keterampilan baling-baling, misalnya, pada tahap ini dapat dilakukan di atas bangku panjang atau mungkin di atas balok keseimbangan. Intinya, pada tahap ini murid diberi kesempatan untuk mencoba keterampilan yang baru dikuasainya pada kondisi yang berbeda. Gerakannya tetap sama, tetapi tempat pelaksanaan gerak itu berbeda.

e. Variasi

Ketika anak-anak telah menguasai keterampilan Inti dan mencobanya di tempat-tempat yang berbeda, tahap selanjutnya adalah menantang dan melatih kreativitas anak dengan meminta mereka untuk memvariasikan keterampilan tadi supaya terlihat berbeda. Pada tahap ini anak harus dibuat sadar bahwa keterampilan yang dikuasainya bisa ditampilkan dengan cara yang berbeda.

Pada awalnya, anak tentu perlu diberi contoh tentang bagaimana variasi dapat ditambahkan pada keterampilan yang ada. Setelah itu, anak ditugaskan mencari sendiri, baik perorangan maupun perkelompok.. Sebagal contoh, jika roll depan biasanya diawali dari posisi berdiri kemudian membungkukkan badan, maka sikap awal roll tersebut bisa divariasikan dengan cara mengangkat satu kaki.

f. Rangkaian

Merangkaikan adalah tahap akhir dari pendekatan pengajaran educational gymnastics. Tahap ini berkaitan dengan tugas untuk merangkaikan keterampilan yang sudah dipelajari menjadi satu rangkaian latihan. Idealnya ketika satu gerakan dengan gerakan lain dirangkaikan, maka secara keseluruhan rangkaian itu mengandung nilai tambah yang berbeda jika dilaksanakan sendiri - sendiri. Di akhir pertemuan, boleh juga dipertimbangkan untuk menutup kelas dengan semacam festival atau eksibisi hasil kerja anak dalam membuat rangkaian. Setiap anak atau kelompok diwajibkan untuk menampilkan rangkaian ciptaannya di hadapan murid lain, secara bergiliran. Demikianlah tahapan pendekatan pengajaran senam ala Mace dan Benn yang disebut educational gymnastics

# TUGAS DAN LATIHAN

1. Jelaskan pengertian Senam ?
2. Apakah cirri-ciri dan kaidah senam ?
3. Sebutkan dan Jelaskan unsur-unsur dalam Latihan senam?
4. Sebutkan dan Jelaskan karakteristik Gerak Dasar Senam ?
5. Mengapa komponen kelentukan penting dalam senam?
6. Bagaimana cara meningkatkan kelentukan ?
7. Apakah yang dimaksud dengan kekuatan, jelaskan ?
8. Sebutkan dan Jelaskan macam kontraksi otot ?
9. Sebutkan keterampilan mengajar yang harus diperhatikan oleh seorang guru ?
10. Jelaskan metode progresif dalam senam ?
11. Jelaskan empat cara untuk menembangkan isi pelajaran ?
12. Persyaratan apa yang harus dipenuhi oleh guru dalam mengorganisir ruang dan peralatan ?
13. Sebutkan enam tahapan pengajaran senam dalam pendekatan episodis menurut Mace dan Benn,?
14. Apa yang dlakukan dalam kegiatan orientasi ?
15. Buatlah model pendekatan mengajar, jika mendapati siswa mengalami kesulitan dalam melakukan roll kebelakang jongok ?.
16. Coba lakukan tahapan – tahapan dalam gerakan head spring pada senam lantai?
17. Lakukan secara berurutan tahapan gerakan roll kedepan ?
18. Latihlah beberapa bentuk latihan untuk mengembangkan kelentukan ?
19. Latihlah gerakan keseimbangan hand stand sampai dapat berhani diam dalam 3 detik ?
20. Buatlah dan latihlah suatu rangkaian dalam senam lantai ?

# BAB II

**MATERI BELADIRI**

## PENDAHULUAN

Salah satu macam bela diri yang diajarkan di sekolah-sekolah adalah bela diri pencak silat. Pencak silat sebagai olahraga dan seni bela diri yang telah membudaya sejak nenek moyang kita, untuk itu perlu dibina dan dikembangkan serta diwariskan kepada generasi muda, baik melalui pendidikan di sekolah maupun di luar sekolah, sejak sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi.

Salah satu tujuan dari pembelajaran pencak silat di Jurusan POK FKIP UNS adalah mahasiswa mampu mengajar pelajaran pencaksilat di sekolah. Baik di sekolah dasar, sekolah lanjutan pertama (SMP) maupun sekolah lanjutan atas (SMU/SMK/MA). Untuk itu selain sikap dan gerak teknik dasar pencak silat yang harus dikuasai oleh mahasiswa sebagai calon guru penjas, juga harus menguasai metodik (pengajaran) pencak silat di sekolah.

Secara umum pencak silat bercirikan: sebagai beladiri hasil budaya bangsa Indonesia, menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan sebagai alat untuk membela diri dan untuk menyerang, tidak memerlukan senjata tertentu (benda apapun dapat dijadikan senjata).

Sedangkan secara khusus pencak silat bercirikan: gerakan pencak silat merupakan budaya daerah lingkungan, sering ditampilkan dengan diiringi musik tradisional, dan lebih ditekankan untuk membela diri dari pada menyerang.

Menurut sejarahnya, pencak silat lahir dan berkembang dalam masyarakat Semenanjung Malaka atau Rumpun Melayu yaitu penduduk asli yang berada di negara-negara Malaysia, Singapura, Brunei Darussalam, dan terutama negara Indonesia. Pada awalnya, pencak silat hanya berfungsi untuk mempertahankan diri dari berbagai ancaman alam dan isinya (hewan dan manusia). Namun dalam perkembangannya pencak silat berfungsi lebih luas dari hanya sekedar pembelaan diri saja, yaitu sebagai sarana untuk berolahraga, mencurahkan jiwa kesenian, dan sebagai pendidikan spiritual. Jadi, dalam perkembangannya pencak silat mempunyai empat aspek, yaitu: olahraga pencak silat, seni (tari) pencak silat, bela diri pencak silat, serta kerokhanian pencak silat.

Salah satu aspek di dalam pencak silat adalah olahraga pencak silat atau pencak silat olahraga. Pencak silat olahraga merupakan istilah yang pertama kali digunakan untuk menyebut pertandingan antara dua (2) pesilat di gelanggang dari kubu (asal) yang berbeda dengan peraturan yang telah ditentukan, dalam rangka meraih angka sebanyak-banyaknya sehingga dapat mencapai suatu kemenangan. Pada perkembangannya, istilah pencak silat olahraga beberapa kali mengalami suatu perubahan, yakni pada Munas IPSI tahun 1996 disebut dengan istilah Wiralaga dan pada Munas X tahun 1999 disebut dengan pencak silat kategori tanding. Pada Munas X tahun 1999 tersebut muncul istilah lain yaitu, tunggal, ganda dan regu, yang kesemuanya masuk dalam kelompok pencak silat olahraga prestasi.

## PETUNJUK PELAKSANAAN BELAJAR PENCAK SILAT

Berikut adalah petunjuk bagi mahasiswa untuk melaksanakan belajar pencak silat:

1. Sebelum dan sesudah pembelajaran/latihan pencak silat, hendaknya didahului dengan berdoa yang ditujukan kepada Tuhan Yang Maha Esa dan dilanjutkan dengan salam (hormat) kepada pembina (pengajar/pelatih) maupun sesama pembelajar (siswa).
2. Pembelajaran/latihan diawali dari gerak yang sederhana menuju yang kompleks (dari yang mudah ke yang sukar), dari yang menggunakan tenaga sedikit berangsur-angsur menuju tenaga yang banyak.
3. Strategi atau cara pembelajaran, diusahakan membuat pembelajar aktif bergerak. Semakin pembelajar banyak mencoba gerakan (bergerak), maka semakin bagus pula hasil yang diharapkan.
4. Setiap manusia memiliki naluri pembelaan diri, dan lebih berkembang lagi dengan adanya tayangan media elektronika yang mudah ditonton dan ditiru oleh pembelajar. Untuk itu guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat menggali, mengembangkan dan mengarahkan (menghindari cedera) dalam pembelajaran pencak silat berdasarkan kemampuan pembelajar.
5. Iringan musik/irama (tradisional/modern) dapat digunakan untuk menambah motivasi pembelajar dalam pembelajaran pencak silat.
6. Sebagai contoh pendekatan antara lain:
7. Pembelajaran diawali dengan gerakan/aktivitas di tempat (mundur, serong, samping, maju, berputar) dan dilanjutkan dengan berpindah tempat.
8. Setiap gerakan (rangkaian) diulang sebanyak 8 hitungan, dan dilanjutkan dengan kebalikannya. Hitungan bisa difariasi dengan tepukan tangan atau bunyi peluit, selain dengan ucapan/verbal.
9. Pembelajaran/latihan ditekankan pada teknik belaan yaitu elakan, hindaran dan tangkisan. Kemudian dilanjutkan dengan teknik serangan (lengan/tangan dan kaki/tungkai).
10. Usahakan pembelajaran/latihan dengan cara berpasangan yaitu: satu orang sebagai yang menghindar dan satu orang sebagai penyerang. Kemudian dilakukan secara bergantian.
11. Jangan terpaku dengan satu atau dua rangkaian gerakan (serang/hindar saja). Tetapi kembangkan materi sebanyak mungkin, misalnya difariasi dengan berbagai langkah.

**Tugas/Soal:**

1. Diskusikan dengan teman Saudara, tentang petunjuk pelaksanaan pembelajaran pencak silat di sekolah!
2. Buatlah satu contoh gerakan yang mengandung prinsip:
3. Dari yang sederhana ke yang kompleks.
4. Dari yang menggunakan tenaga sedikit menuju ke tenaga yang banyak.

## PENBENTUKAN KETERAMPILAN DASAR

**1. Cara Melakukan Doa/Salam.**

1. Diawali dengan berdiri tegak, telapak kaki membentuk sudut kurang lebih 60 derajat.
2. Rapatkan kedua telapak tangan di depan dada, kemudian tundukkan kepala disertai dengan doa.

**2. Pembentukan Gerak Dasar**

Untuk menguasai keterampilan pencak silat seseorang harus menguasai pembentukan gerak dasar, yaitu: Pembentukan sikap, pembentukan gerak, teknik pembelaan, dan teknik serangan.

Pembentukan sikap adalah posisi tungkai / kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerak bela-serang. Secara umum sikap kuda-kuda dapat dibedakan dalam berbagai posisi, yaitu: Kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda tengah, kuda-kuda samping, dan kuda-kuda silang.

Pembentukan gerak dapat diartikan bagaimana dan kemana seseorang bergerak dari satu tempat ke tempat yang lainnya. Adapun pembentukan gerak meliputi: Arah delapan (8) penjuru mata angin, gentuk atau pola langkah, dan cara melangkah.

**3. Cara Pembelajaran Pembentukan Sikap dan Gerak.**

Cara pembelajaran pembentukan gerak dapat dilakukan dengan berbagai bentuk. Cara pembelajaran pembentukan gerak tersebut berdasarkan arah, bentuk atau pola langkah dan cara melangkah.

Untuk menguasai materi pembentukan sikap dan gerak, akan lebih efektif apabila kedua materi tersebut dipisahkan. Adapun salah satu cara agar pembelajar dapat melakukannya dengan mudah dan menarik adalah sebagai berikut:

Pembelajar dirangsang untuk menemukan sikap kuda-kuda yang sesuai dan merasakan cara melangkah serta arah. Antara lain dengan cara:

1. Sikap awal berdiri kangkang (kurang lebih selebar bahu), dan sikap tangan bebas.
2. Pindahkan kaki (kiri/kanan) ke depan, serong kanan depan, kanan (samping), serong kanan belakang, belakang, serong kiri belakang, kiri (samping) serong kiri depan.
3. Dengan cara melangkah (geser, ingsutan, angkatan, lompatan, loncatan).
4. Berat badan bertumpu pada kaki (kiri, kanan), dan sebagainya.
5. Untuk memberi pembebanan, setiap selesai satu gerakan dipertahankan sambil memberikan penjelasan.
6. Lakukan berulangkali.
7. Usahakan pembebanan antara kaki kanan dan kiri seimbang.
8. Untuk menambah berat/ringan pembebanan dapat dilakukan dengan cara antara lain: pada sikap tertentu dipertahankan semakin lama, jarak antara kaki diperlebar, dan gerakan dipercepat.
9. Untuk tahap awal (pemula) hanya satu langkah saja. Tetapi selanjutnya dapat ditambah dengan berberapa langkah.

Penjelasan tentang pelaksanaan kuda-kuda:

Menurut PB IPSI (Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia) yang dimaksud dengan kuda-kuda adalah suatu teknik yang memperlihatkan kaki dalam keadaan statis. Berdasarkan bobotnya kuda-kuda dibedakan menjadi tiga, yakni:

1. kuda-kuda ringan, yaitu sikap kuda-kuda dengan dua kaki menopang sebagian berat badan. Titik berat badan berada di atas rata-rata.
2. kuda-kuda sedang, yaitu sikap kuda-kuda dengan menopang titik berat badan berada di tengah (rata-rata).
3. kuda-kuda berat, yaitu sikap kuda-kuda yang salah satu atau kedua kaki/tungkai menopang seluruh berat badan. Titik berat badan berada di bawah.

Berdasarkan bentuknya kuda-kuda dibedakan menjadi empat jenis, yakni:

1. kuda-kuda depan, yaitu salah satu jenis kuda-kuda yang dalam pelaksanaannya dengan sikap salah satu kaki/tungkai berada di depan, sedangkan kaki/tungkai lainnya di belakang dan berat badan ditopang oleh kaki depan. Posisi kedua telapak kaki membentuk sudut kurang lebih 30 derajat. Kuda-kuda depan ini masih dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu (1) kuda-kuda depan lurus, dan (2) kuda-kuda depan serong.
2. kuda-kuda belakang, yaitu salah satu jenis kuda-kuda yang dalam pelaksanaannya dengan sikap salah satu kaki/tungkai berada di depan sedangkan kaki/tungkai lainnya berada di belakang dengan berat badan ditopang oleh kaki/tungkai belakang. Posisi telapak kaki depan lurus dan telapak kaki belakang membentuk sudut kurang lebih 60 derajat.
3. kuda-kuda tengah, yaitu salah satu jenis kuda-kuda yang dalam pelaksanannya dengan sikap kedua kaki melebar sejajar dengan bahu dan berat badan ditopang secara merata oleh kedua kaki. Kuda-kuda ini dapat juga dilakukan dengan posisi serong. Posisi kedua telapak kaki serong membentuk sudut 30 derajat.
4. kuda-kuda samping, yaitu salah satu jenis kuda-kuda yang pelaksanaannya dengan posisi kedua kaki melebar sejajar dengan tubuh dan berat badan ditopang oleh salah satu kaki yang menekuk. Posisi kedua telapak kaki sejajar membentuk sudut sekitar 30 derajat.

**Tugas/Soal:**

1. Bagaimanakah cara melakukan sikap dan gerak doa (versi IPSI) dan salah satu perguruan / padepokan pencak silat yang ada disekitar Anda?
2. Jelaskanlah teknik kuda-kuda depan!
3. Jelaskanlah pelaksanaan kuda-kuda belakang!
4. Bagaimanakah cara mengajar agar supaya siswa bisa merasakan sikap kuda-kuda dan gerak langkah ke berbagai arah penjuru?
5. Jelaskanlah berbagai macam kuda-kuda berdasarkan bobotnya!
6. Jelaskanlah berbagai macam kuda-kuda berdasarkan titik berat badan (bentuknya)!
7. Bagaimanakah pelaksanaan kuda-kuda ringan?
8. Bagaimanakah pelaksanan kuda-kuda berat?

## SIKAP PASANG

Sikap pasang adalah suatu sikap tubuh dan mental secara keseluruhan yang ditandai oleh sikap lengan dalam keadaan siaga yaitu salah satu atau kedua tangan berada di atas pusat, dan posisi kaki/tungkai dalam keadaan siaga, serta badan (togok) menyesuaikan. Jadi sikap pasang adalah koordinasi dari sikap kuda-kuda, sikap tangan / lengan dan sikap tubuh. Sikap pasang dapat dilakukan dengan posisi kaki: sejajar (menghadap), salah satu kaki di depan (kiri depan atau kanan depan), dan kaki silang.

Sedangkan sikap tangan/lengan dalam posisi sikap pasang dapat dilakukan dengan cara: terbuka, tertutup, dan memutar.

Sikap pasang jika ditinjau dari taktik penggunaannya dibedakan menjadi dua, yaitu: (1) sikap pasang terbuka, dan (2) sikap pasang tertutup.

1. Sikap pasang terbuka.

Tangan dibuka lebar-lebar dan membiarkan daerah yang lemah terbuka. Hal ini untuk memancing lawan agar menyerang.

2. Sikap pasang tertutup.

Tangan ditempatkan pada daerah tubuh yang lemah dan tubuh sedikit membungkuk ke depan untuk mempersempit dan menutup daerah rawan tubuh.

Dua belas (12) bentuk sikap pasang tertutup:

**Tugas/Soal:**

1. Bagaimanakah sikap dasar persiapan untuk melakukan sikap pasang?

2. Bagaimanakah teknik sikap pasang terbuka dan tertutup?

## Elakan, Tangkisan dan Hindaran

**1. Elakan**

Elakan adalah usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan lawan, dengan cara tidak melangkah (memindahkan kaki), tetapi dengan menggeser badan/tubuh. Sasaran yang dimaksud adalah bagian badan yang menjadi tujuan serangan lawan.

Unsur dalam elakan adalah: sikap tangan, sikap kaki/tungkai, dan sikap tubuh/togok. Sedangkan macam-macam elakan adalah: (1) elak bawah, (2) elak atas, (3) elak samping, dan (4) elak belakang putar.

1.1. Elak bawah

Mengelakkan diri dari serangan lawan pada bagian badan sebelah atas. Gerakannya adalah merendahkan diri dengan cara menekuk kedua lutut tanpa memindah-kan letak kedua kaki. Kedua tangan berjaga-jaga di depan atas kepala dan sikap badan menyesuaikan.

1.2. Elak atas

Mengelakkan diri dari serangan lawan pada bagian badan sebelah bawah. Gerakannya adalah mengangkat badan/tubuh ke atas dengan cara kedua kaki dengan sikap kedua tungkai ditekuk disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada. Mendarat dengan kaki saling menyusul atau dengan kedua kaki bersama-sama.

1.3. Elak samping

Mengelakkan diri dari serangan lurus depan agak ke atas. Gerakannya adalah dari sikap kangkang, memindahkan badan ke samping dengan merubah sikap tungkai/kuda-kuda. Disertai dengan sikap tubuh dan tangan/lengan waspada (tangan berada di depan dada).

1.4. Elak belakang berputar

Mengelakkan diri dari serangan lurus depan dan samping. Gerakannya adalah dari sikap kuda-kuda depan (salah satu kaki berada di depan) memindahkan berat badan ke belakang dengan cara badan memutar. Gerakan tersebut disertai dengan sikap tubuh dan sikap tangan/lengan dalam keadaan waspada (tangan berada di depan dada).

**2. Tangkisan**

Tangkisan adalah usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan lawan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan.

Kontak langsung yang dilakukan pada teknik tangkisan bertujuan untuk: mengalihkan serangan dari lintasan, dan membendung atau menahan serangan, jika terpaksa.

Sikap menangkis selalu disertai sikap kuda-kuda dan sikap tubuh dengan menggunakan: (1) satu tangan, (2) siku, (3) dua tangan, dan (4) kaki/tungkai. Terhadap serangan yang mempunyai bentuk dan arah/lintasan yang bervariasi, maka tangkisan mempunyai variasi sebagai berikut: posisi tinggi atau rendah, dengan tangan terbuka atau tertutup, dan arah ke dalam atau keluar.

Sedangkan unsur lainnya dalam elakan dan tangkisan adalah: sikap tangan, sikap kaki/tungkai, dan sikap tubuh/togok.

**2.1. Tangkisan satu lengan**

Tangkis satu lengan dapat dilakukan dengan (1) tangkis dalam, (2) tangkis luar, (3) tangkis atas, dan (4) tangkis bawah.

1) Tangkis dalam

Sikap awal: Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat pada tumitnya dan kedua tangan berada di depan dada.

Gerakan: Langkahkan salah satu kaki ke belakang (misalnya kaki kiri) disertai dengan tangan kanan (tangan yang untuk menangkis) bergerak ke samping kiri (ke dalam). Tangan kanan saat bergerak menghadap ke belakang dengan jari-jari tangan terbuka, sedangkan tangan kiri tetap berada di depan dada dengan sikap siaga. Perkenaan tangkisan pada lengan bawah atau pada pisau tangan dekat pergelangan tangan kanan.

2) Tangkis luar

Sikap awal: Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat pada tumitnya dan kedua tangan berada di depan dada.

Gerakan: Langkahkan salah satu kaki ke belakang (misalnya kaki kiri) disertai dengan tangan kanan (tangan yang untuk menangkis) bergerak ke samping kanan (ke luar). Tangan kanan saat bergerak menghadap ke depan dengan jari-jari tangan terbuka, sedangkan tangan kiri tetap berada di depan dada dengan sikap siaga. Perkenaan tangkisan pada lengan bawah atau pada pisau tangan dekat pergelangan tangan kanan.

3) Tangkis atas

Sikap awal: Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat pada tumitnya dan kedua tangan berada di depan dada.

Gerakan: Langkahkan salah satu kaki ke belakang (misalnya kaki kiri) disertai dengan tangan kanan (tangan yang untuk menangkis) bergerak ke atas. Saat bergerak lengan bawah tangan kanan tetap horizontal sehingga siku tangan kanan bergerak mengikuti ke atas. Tangan kanan saat bergerak menghadap ke depan dengan jari-jari tangan terbuka, sedangkan tangan kiri tetap berada di depan dada dengan sikap siaga. Perkenaan tangkisan pada lengan bawah atau pada pisau tangan dekat pergelangan tangan kanan.

4) Tangkis bawah

Sikap awal: Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat pada tumitnya dan kedua tangan berada di depan dada. Gerakan: Langkahkan salah satu kaki ke belakang (misalnya kaki kiri) disertai dengan tangan kanan (tangan yang untuk menangkis) bergerak ke bawah di depan badan. Tapak tangan kanan saat bergerak menghadap ke belakang dengan jari-jari tangan terbuka, sedangkan tangan kiri tetap berada di depan dada dengan sikap siaga. Perkenaan tangkisan pada lengan bawah atau pada pisau tangan dekat pergelangan tangan kanan.

**2.2. Tangkisan dua tangan/lengan**

Tangkis dua lengan dapat dilakukan dengan: sejajar dua tangan/lengan atas, belah tinggi dan rendah, silang tinggi dan rendah, dan buang samping.

1) Tangkis sejajar dua tangan/lengan

Sikap awal: Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat pada tumitnya dan kedua tangan berada di depan dada. Gerakan: Langkahkan salah satu kaki ke belakang disertai dengan gerakan kedua lengan atau tangan menangkis ke depan. Gerakan dilakukan oleh kedua lengan bawah secara bersamaan dan sejajar, serta kedua tapak tangan saling berhadapan (jari-jari tangan terbuka). Perkenaan tangkisan pada kedua tangan atau lengan bawah dekat pergelangan tangan.

2) Tangkis belah

Sikap awal: Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat pada tumitnya dan kedua tangan berada di depan dada. Gerakan: Langkahkan salah satu kaki ke belakang disertai dengan gerakan ke dua lengan / tangan membelah ke atas atau ke bawah. Gerakan dilakukan oleh kedua lengan/tangan secara bersamaan. Saat bergerak pada awalnya kedua tangan saling berhadapan, namun setelah kedua lengan hampir lurus secara mendadak kedua tangan diputar dan masing-masing di bawa ke luar atau samping, sehingga kedua tapak tangan saling membelakangi dan secara bersamaan menjauh. Gerakan lengan/tangan pada tangkis belah ini seperti pada gerakan lengan/tangan pada renang gaya kupu-kupu.

3) Tangkis Silang

Sikap awal: Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat pada tumitnya dan kedua tangan berada di depan dada. Gerakan: Langkahkan salah satu kaki ke belakang disertai dengan gerakan ke dua lengan/tangan menyilang ke atas atau ke bawah. Gerakan dilakukan oleh kedua lengan / tangan secara bersamaan, jari-jari terbuka dan rapat. Tempat pertemuan kedua lengan untuk posisi silang adalah pada pertengahan lengan bawah. Kedua tapak tangan menghadap keluar, sehingga punggung tangan saling berhadapan.

4) Tangkis buang samping

Sikap awal: Berdiri tegak kedua tumit rapat, dan kedua tangan berada di depan dada. Gerakan: Langkahkan salah satu kaki ke belakang, dan kedua lengan menjulur ke depan dengan kedua tangan berada di atas dan di bawah. Kedua telapak tangan menghadap ke samping badan dengan kedua ibu jari saling berdekatan. Siku lengan yang berada di atas agak diangkat sehingga berada lebih tinggi dari pada tangan. Gerakan tangan dari depan badan sampai di samping badan. Kedua lutut agak ditekuk untuk keseimbangan badan. Perkenaan pada kedua telapak tangan dan serangan lawan dibuang ke arah samping badan.

**2.3. Tangkisan siku**

Tangkisan siku terdiri dari dari: (1) tangkis siku dalam dan (2) tangkis siku luar. Keduanya dapat dilakukan dengan tinggi dan rendah.

1) Tangkis siku dalam

Sikap awal: Berdiri dengan kedua tumit rapat dan kedua tangan berada di depan dada. Gerakan: Langkahkan salah satu kaki ke belakang dan kedua siku ditekuk kemudian digerakkan ke arah dalam melewati depan badan sampai berhenti di sisi badan yang lain. Saat bergerak posisi siku tetap ditekuk sehingga lengan bawah vertikal ke atas, dan tapak tangan menghadap ke badan. Tangan yang tidak untuk menangkis tetap berada di depan dada dalam sikap siaga. Perkenaan tangkisan pada siku.

2) Tangkis siku luar

Sikap awal berdiri dengan kedua tumit rapat dan kedua tangan berada di depan dada. Gerakan, langkahkan salah satu kaki ke belakang dan kedua siku ditekuk kemudian digerakkan ke arah luar melewati depan badan sampai berhenti di sisi badan yang lain. Saat bergerak posisi siku tetap ditekuk sehingga lengan bawah vertikal ke atas, dan tapak tangan menghadap ke badan. Tangan yang tidak untuk menangkis tetap berada di depan dada dalam sikap siaga. Perkenaan tangkisan pada siku.

**3. Hindaran.**

Hindaran adalah teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan yang dilakukan dengan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang lawan) dan dilaksanakan dengan berpindah tempat (menggeser tumpuan kaki.

T eknik hindaran terdiri dari:

1. Hindar kanan / kiri (Egosan). Untuk menghindari serangan lawan dengan cara memindahkan kedua kaki dengan arah ke kanan atau ke kiri. Untuk latihan yang perlu ditekankan adalah, setelah melakukan gerakan perpindahan kaki (hindaran) hendaknya kembali ke sikap pasang atau sikap kuda-kuda.

2. Hindar belakang. Hindar belakang adalah adalah teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan salah satu kaki ke arah belakang, Ketika mengelak yang berpindah hanya satu kaki/tungkai, untuk menghindari agar serangan lawan tidak kena sasaran. Biasanya, teknik elakan ini dilanjutkan (sebagai modal dasar) untuk teknik jatuhan.

**Tugas/Soal:**

1. Jelaskanlah perbedaan antar tangkisan dan elakan!
2. Bagaimanakah teknik tangkisan dengan menggunakan dua tangan atau dua lengan?
3. Bagaimanakah pelaksanaan tangkisan luar dan tangkisan dalam?
4. Jelaskanlah cara melakukan hinder samping !
5. Jelaskanlah perbedaan antara hindaran dan elakan !

## SERANGAN

Pencak silat adalah hasil usaha budidaya bangsa Indonesia yang telah dikembangkan secara turun-temurun hingga mencapai bentuknya yang sekarang. Pencak silat mempunyai 4 aspek sebagai kesatuan yang tak terpisahkan, yaitu (1) aspek mental spiritual, (2) aspek beladiri, (3) aspek seni dan (4) aspek olahraga.

Aspek mental spiritual meliputi: Bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa; Tenggangrasa, percaya diri, dan disiplin; Cinta bangsa dan tanah air; Persaudaraan; Solidaritas sosial.

Aspek beladiri, meliputi: Berani, tahan uji, tangguh, tanggap, melaksanakan ilmu padi, dan membela keselamatan diri, bangsa dan tanah air.

Aspek olahraga, meliputi: Sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, meningkatkan prestasi, menjunjung tinggi sportivitas, dan pantang menyerah.

**a. Pukulan**

Pukulan dalam pencak silat merupakan salah satu serangan yang menggunakan lengan atau tangan. Setiap serangan mempunyai unsur: (a) sikap tangan / lengan sebagai alat serang, (2) sikap kuda-kuda, dan (3) sikap tubuh.

Sikap tangan atau lengan yang digunakan untuk menyerang (memukul) menyesuaikan jenis pukulan yang digunakan, sedangkan tangan atau lengan yang lain berada di depan dada dalam keadaan rileks (tidak tegang). Sikap kuda-kuda maksudnya adalah suatu sikap tungkai / kaki yang menyesuaikan jenis serangan (pukulan) yang digunakan dan tergantung pada situasi yang ada. Pada dasarnya sikap tungkai (kuda-kuda) saat menyerang adalah situasional sekali, dan berat badan biasanya pindah ke tungkai yang terdekat dengan sasaran. Hal ini dalam rangka untuk meraih keuntungan dalam penggunaan tenaga yang efektif dan jangkauan yang lebih jauh ke arah sasaran. Sedangkan sikap tubuh maksudnya adalah sikap tubuh dalam mengkoordinasikan gerakan yang menggunakan togok, anggota tubuh dan tubuh secara keseluruhan. Kecondongan tubuh ke arah sasaran saat mengenai sasaran, dan salah satu bahu yang berada pada posisi sedekat mungkin ke arah sasaran merupakan hal yang sangat penting dalam usaha penyerangan dengan tangan atau lengan (pukulan).

Pukulan berdasarkan arah serangan dapat melalui: (1) depan, (2) bawah, (3) atas, dan (4) samping.

**1. Pukulan Depan.**

Pukulan depan atau pukulan lurus adalah pukulan yang dilakukan dengan lintasan lurus ke arah depan. Agar hasil pukulan dapat efektif, gerakan pukulan harus dibantu dengan gerakan putaran bahu ke depan dan putaran pinggang menuju ke arah lengan yang digunakan untuk memukul.

1. pukulan depan dengan posisi tangan yang digunakan untuk menyerang sejajar dengan posisi tungkai/kaki yang berada di depan, dan
2. pukulan depan dengan posisi tangan yang digunakan untuk memukul tidak sejajar dengan posisi tungkai/kaki yang berada di depan.

**2. Pukulan Samping.**

Pukulan samping adalah pukulan yang dilakukan dengan menggunakan pungung tangan. Lintasan geraknya adalah dari samping dalam tubuh ke arah luar tubuh.

**3. Pukulan Bandul.**

Pukulan bandul adalah pukulan yang dilakukan dengan posisi lengan (siku) ditekuk lebih kurang 90 derajat. Adapun lintasan pukulan ini adalah diayun dari bawah menuju ke arah atas (dengan lintasan vertikal). Pukulan bandul dapat dilakukan dengan berbagai variasi posisi tungkai.

**4. Pukulan Lingkar.**

Pukulan lingkar adalah pukulan yang dilakukan dengan lintasan dari arah samping luar tubuh menuju ke arah dalam tubuh, dengan lintasan datar (horisontal). Agar pukulan jenis ini lebih efektif, maka harus didukung oleh gerakan bahu dan pinggang yang searah dengan arah pukulan yang dituju (sasaran).

**b. Tendangan**

Tendangan adalah serangan dengan menggunakan tungkai/kaki. Adapun bagian kaki untuk menendang dapat menggunakan: punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki, tumit, sisi kaki (pisau kaki), dan pergelangan kaki.

Teknik tendangan dapat dilakukan dengan posisi badan dan lintasan sebagai berikut: depan, samping, belakang, dan busur. Sebelum melakukan serangan dengan tungkai/kaki (tendangan), yang perlu diperhatikan adalah sikap dasar sebelum melakukan tendangan. Adapun sikap dasar tersebut adalah sikap pasang.

1) Teknik tendangan depan

Kaki tendang diangkat sedemikian rupa sehingga lutut berada di depan perut, dan tungkai bawah menggantung. Tendangkan ke depan dengan lintasan kaki dihentakkan (ditendangkan) ke depan agak ke atas (tergantung sasaran). Arah sasaran perkenaan adalah ulu hati lawan. Sedangkan perkenaan pada kaki yang menendang adalah pada tumit atau ujung kaki.

2) Teknik tendangan samping

Kaki tendang diangkat ke depan dengan bersamaan kaki tumpu di putar ke luar, sehingga lutut kaki tendang berada di depan perut sedangkan tungkai bawah berada di sisi samping badan. Hentakkan atau tendangkan ke depan, dengan telapak kaki tendang datar, sehingga perkenaan pada telapak kaki atau sisi samping kaki (pisau kaki) tendang. Arah sasaran yang dituju adalah pada ulu hati, leher, atau persendian bahu lawan. Pada saat menendang posisi lawan berada di samping badan atau berada pada sisi bahu kaki yang menendang.

3) Teknik tendangan belakang

Sikap awal, bediri sikap pasang dengan salah satu kaki di depan. Putar badan sampai membelakangi sasaran, kapala tetap menghadap ke arah sasaran, sehingga kaki yang terdekat dengan sasaran (kaki tumpu) berdiri pada ujung jari kaki, sedangkan berat badan pada kaki yang berada jauh dari sasaran (pada kaki tendang). Badan agak condong ke kaki tendang. Gerakan, kaki tendang diangkat ke depan sehingga tumit dekat dengan pantat, kemudian tendangkan ke arah sasaran yang berada di belakang badan. Tendangan lurus ke belakang dan arah sasaran adalah ulu hati lawan. Sedangkan bagian kaki yang menendang yang mengenai sasaran adalah bagian tumit atau telapak kaki.

4) Teknik tendangan busur

Angkat kaki tendang serong ke depan, sehingga kaki tendang berada agak jauh dari tungkai kaki tumpuan. Tendangkan/hentakkan kaki tendang ke serong depan dengan arah sasaran ditujukan ke sisi tubuh atau pinggang lawan atau sisi/samping kepala/leher lawan. Perkenaan kaki tendang adalah pada punggung kaki atau pada ujung kaki tendang.

**Penjelasan.**

Tendangan dalam bela diri pencak silat adalah teknik serangan yang digunakan untuk menyerang dengan jangkauan sedang dan jauh. Tendangan tentunya menggunakan tungkai (kaki) sebagai komponen penyerangnya. Nilai tendangan dalam pencak silat prestasi kategori tanding adalah dua (2).

Adapun teknik tendangan yang digunakan dalam pertandingan pencak silat adalah sebagai berikut: tendangan depan atau tendangan A, tendangan samping atau tendangan T, tendangan sabit atau tendangan C, tendangan belakang atau tendangan B, tendangan gajul, dan tendangan jejag.

**Tugas/Soal:**

1. Bagaimanakah teknik pukulan depan?
2. Jelaskanlah perbedaan pukulan bawah dan pukulan atas!
3. Bagaimanakah teknik tendangan T atau tendangan samping?
4. Jelaskanlah perbedaan tendangan depan dengan tendangan belakang!
5. Bagaimanakah pelaksanaan tendangan gajul?
6. Bagaimanakah pelaksanaan tendangan jejag?
7. Bagaimanakah pelaksanaan tendangan sabit?
8. Jelaskanlah persamaan antara tendangan gajul dan tendangan jejag!

**KUNCI JAWABAN TUGAS/SOAL**

**Bagian A Petunjuk Pelaksanaan Belajar Pencak Silat**

Nomor 1: Lihat halaman … dan … tentang petunjuk pelaksanaan belajar pencak silat!

Nomor 2:

2.1: Pertama, kuda-kuda konsentrasi hanya pada tungkai/kaki.

Kedua, kuda-kuda konsentrasi pada tungkai/kaki dan lengan/tangan.

Ketiga, kuda-kuda konsentrasi pada tungkai/kaki, lengan/tangan dan pandangan.

Keempat, dan sebagainya.

2.2: Pertama, kuda-kuda atas atau tinggi.

Kedua, kuda-kuda tengah atau sedang.

Ketiga, kuda-kuda rendah atau bawah.

**Bagian B Pembentukan Keterampilan Dasar**

Nomor 1: Lihat halaman … tentang sikap dan gerak doa versi IPSI. Sikap dan gerak hormat pada salah satu perguruan pencak silat, misal di Perguruan Tapak Suci, caranya addalah: pertama sikap kedua kaki kangkang selebar bahu, posisi kedua tangan ditarik bersamaan di samping badan. Kedua tapak tangan kanan di bawa ke depan badan di tarik ke samping badan menghadap ke depan dan siku lengan kanan ditekuk. Bersamaan dengan gerakan kedua tangan kiri terbuka jari-jari tegak ke atas menghadap ke tapak tangan kanan (menghadap ke arah samping kanan).

Nomor 2: Lihat halaman … tentang teknik kuda-kuda depan.

Nomor 3: Lihat halaman … tentang teknik kuda-kuda belakang.

Nomor 4: Dengan mempraktekkan satu persatu gerakan dan sikap kuda-kuda secara alamiah kemudian ditingkatkan dengan kombinasi berbagai arah penjuru mata angin.

Nomor 5: Lihat halaman … tentang macam kuda-kuda berdasarkan bobotnya.

Nomor 6: Lihat halaman … tentang macam kuda-kuda berdasarkan titik berat badan (bentuknya).

Nomor 7: Lihat halaman … tentang kuda-kuda ringan.

Nomor 8: Lihat halaman … tentang kuda-kuda berat.

**Bagian C Sikap Pasang**

Nomor 1: Lihat halaman … dan … tentang sikap dasar untuk melakukan sikap pasang.

Nomor 2: Lihat halaman … dan … tentang teknik sikap pasang terbuka dan tertutup.

**Bab D Elakan dan Tangkisan**

Nomor 1: Tangkisan terjadi kontak fisik antara alat yang diigunakan untuk menangkis (misal lengan) dengan alat serang lawan (misal tungkai). Elakan menghindar dari serangan lawan tanpa terjadi kontak fisik.

Nomor 2: Lihat halaman … dan … tentang teknik tangkisan dengan menggunakan dua tangan atau dua lengan.

Nomor 3: Lihat halaman … tentang pelaksanaan tangkisan luar dan tangkisan dalam.

**Bagian E Serangan**

Nomor 1: Lihat halaman … dan … tentang teknik pukulan depan.

Nomor 2: Pukulan bawah, lintasan pukulan dari bawah menuju ke depan atas, sedangkan pukulan atas lintasan pukulan dari arah atas menuju ke depan bawah.

Nomor 3: Lihat halaman … tentang teknik tendangan samping atau tendangan T.

Nomor 4: Tendangan depan saat kaki mengenai sasaran lawan badan menghadap ke arah lawan berada, tetapi kalau tendangan belakang saat kaki mengenai sasaran lawan badan membelakangi lawan, meskipun begitu pandangan tetap menghadap ke lawan.

Nomor 5: Lihat halaman … tentang tendangan gajul.

Nomor 6: Lihat halaman … tentang tendangan jejag.

Nomor 7: Lihat halaman … tentang tendangan sabit.

Nomor 8: Tendangan gajul lintasan kaki dari bawah menuju ke atas, sedangkan tendangan jejag lintasan kaki dari atas ke depan/bawah.

# BAB III

**PEMBELAJARAN PERMAINAN & OLAHRAGA**

## Memahami Isi Dari Pendidikan Jasmani

Pada dasarnya program pendidikan jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan, antara lain mengembangkan tiga domain utama : *psikomotor, afektif, dan kognitif.* Namun demikian ada keunikan dalam program penjas yang tidak dimiliki oleh program pendidikan lainnya, yaitu dalam hal pengembangan domain psikomotor. Dalam mengembangkan domain psikomotor biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan geraknya.

Para guru diharapkan dapat memahami hakikat tugas ajar yang harus diajarkan dalam pendidikan jasmani, sehingga para guru dapat secara tepat merancang dan menyediakan pengalaman belajar yang sesuai dengan kemampuan anak dalam ketiga domain di atas.

1. **Merancang Tugas Ajar dalam Wilayah Psikomotor**

Tugas ajar yang berada dalam wilayah psikomotor, biasanya dibagi menjadi 2 tujuan utama yaitu tujuan yang berhubungan dengan pengembangan pencapaian keterampilan gerak dan peningkatan kebugaran jasmani anak (fitness). Kedua tujuan ini, oleh para ahli dianggap sebagai kelebihan yang terdapat dalam pelajaran pendidikan jasmani, yang tentunya tidak mungkin dapat dicapai oleh pelajaran lain.

**Pembelajaran Keterampilan Gerak**

Pembelajaran keterampilan gerak bertujuan anak dapat menguasai keterampilan dalam berbagai cabang olahraga. Meskipun banyak bagian yang berhubungan dengan kebugaran jasmani dimasukkan ke dalam program penjas untuk meningkatkan kesehatan anak, guru penjas tetap dianggap memiliki tanggung jawab yang unik yaitu mengembangkan keterampilan gerak.

Tujuan utama dalam mengajarkan pendidikan jasmani adalah pengembangan keterampilan gerak, sehingga anak dapat dan mau berpartisipasi dalam kegiatan olahraga bahkan kelak disepanjang hidupnya.

Untuk dapat menentukan materi apa yang tepat agar anak meningkatkan keterampilannya, pertama-tama guru perlu mengetahui apakah yang dimaksud dengan keterampilan, dan apa pula ciri dari keterampilan itu? Untuk membantu memahami makna istilah keterampilan, persoalan ini dapat dijabarkan lebih operasional, misalnya dikaitkan dengan Keterampilan suatu cabang olahraga, contoh terampil dalam bulutangkis.

Pemain bulutangkis dianggap terampil jika (1) dapat menempatkan bola secara akurat di tempat yang diinginkan, (2) teknik pukulannya baik sehingga efisien dalam tenaga, (3) dapat menggunakan teknik tersebut disegala kondisi dan berbagai lawan.

Uraian di atas merujuk pada tiga hal penting dari keterampilan atau performa yang terampil. Ketika seorang pemain mampu menempatkan bola secara akurat, hal ini menunjukkkan kepada kualitas efektivitas. Kemudian, ketika pemain itu melakukannya dengan cara yang benar sesuai dengan tuntutan teknik, hal itu menunjukkkan adanya kualitas efisiensi. Ketika pemain dapat menggunakan pukulan tersebut dalam segala kondisi permainan hal itu menunjukkan kepada kualits adaptasi.

Pembelajaran permainan menuntut pengembangan tahapan permainan. Pentingnya aspek tahapan permainan ini, muncul hasil dari studi bagaimana keterampilan digunakan dalam permainan. Setiap tahapan pengajaran harus melibatkan perpindahan dari latihan yang secara bertahap, lalu meningkat kesulitannya ke kondisi seperti permainan yang sesungguhnya.

Perkembangan pemain dapat dibagi menjadi empat tahap, tahapan- tahapan tersebut dijelaskan dalam bagian berikut.

*Tahap satu.* Dalam tahap satu, guru memusatkan perhatiannya pada kemampuan siswa untuk mengontrol benda (objek) atau tubuhnya. Siswa pemula dihadapkan dengan masalah ketidaktahuan, tentang apa yang akan terjadi, misalnya ketika mereka memukul, melempar, menangkap atau mengumpulkan benda tertentu. Tingkat kemampuan mengontrol benda sangat penting untuk dikuasai pada tahapan pembelajaran permainan ini. Pengontrolan yang dimaksud adalah kemampuan kemampuan sebagai berikut :

1. Aksi melontarkan (misalnya memukul, menendang, melempar). Anak dapat mengarahkan benda ke suatu tempat dengan besaran daya yang sesuai kepentingannya secara konsisten.
2. Aksi menerima (misalnya menangkap, mengumpulkan). Anak dapat menguasai suatu benda yang datang padanya dari arah, kecepatan dan ketinggian yang berbeda.
3. Aksi membawa dan melepaskan (misalnya mendribbling, menggiring dan sebagainya). Anak dapat menjaga penguasaan terhadap benda yang bergerak dalam berbagai cara dan pada berbagai kecepatan.

Perkembangan keterampilan dalam satu tahap, melibatkan pemberian pengalaman dalam menangkap dan melempar. Pengalaman demikian pertama-tama, diberikan dalam kondisi yang paling mudah dan bertahap pengontrolannya yang dilakukan dalam situasi yang lebih sulit dengan memanipulasi ketinggian, arah, tenaga dari benda yang dilemparkan atau ditangkap. Perkembangan dalam tahap satu, juga memasukkan perubahan dari posisi bendas diam ke benda yang bergerak dan dari posisi penerima diam ke posisi bergerak. Bandingkan tahapan pembelajaran antara anak SD dan siswa SMU yang tengah belajar pass atas pada bola voli.

|  |
| --- |
| **Tahapan Permainan**  **Tahap Satu**   1. Berkepentingan meningkatkan keterampilan tunggal. 2. Kemampuan mengontrol suatu benda 3. Aksi melontarkan mengarahkan benda ke satu tempat dengan besaran daya yang diperlukan, ketinggian dan arah secara konsisten diam atau bergerak.   **Contoh :**   * Sederhana passing atas ke tosser dengan bola yang di toss ringan oleh guru atau pasangan. * Kompleks passing atas dengan bola dari serve ke arah pemain kiri atau pemain kanan. Aksi menerima menguasai benda yang datang ke arah anak dari arah, ketinggian atau kecepatan yang berbeda dalam posisi diam atau bergerak.   **Contoh :**   1. Menggunakan keterampilan dengan menggabungnya dengan keterampilan lain. 2. Menghubungkan gerak pribadi dengan gerakan orang lain dengan cara bekerja sama.   **Contoh :**   * Sederhana dribbling dan melakukan suatu tembakan ke arah basket * Komplek menjaga bola tetap bisa melintasi net dalam tennis dengan bermacam macam pukulan, baik dengan pantulan maupun secara volley.   **Tahap tiga**   1. Strategi penyerangan dan pertahanan dasar   Contoh   * Sederhana bermain satu lawan satu dalam bola basket dan tidak ada tembakan. * Komplek bermain lima lawan lima dalam sepak bola dengan dua orang kiper.   **Tahap empat**   1. Permainan dimodifikasi dengan perubahan pada peraturan, luas lapangan jumlah pemain dengan posisi yang dikhususkan. 2. Permainan sebenarnya.   **Contoh :**   * Sederhana memperkenalkan posisi khusus dalam permainan. * Kompleks permainan sebenarnya dengan peraturan penuh * Dan selanjutnya…….. |

Dalam contoh di atas, tahapan yang meningkat dilakukan sehingga mengarahkan anak ke tingkat penguasaan dan pengontrolan yang meningkat terhadap bola dengan mengubah ubah kondisinya. Semua tugas tugas ajar yang mengandalkan keterampilan anggota badan tangan dan kaki untuk mengontrol objek kompleksitasnya dengan memanipulasi daya, arah atau ketinggian benda, juga perubahan dari posisi diam ke posisi gerak. Melempar dan menangkap dari keadaan bergerak, lebih sulit dilakukan dari pada dari posisi diam.

*Pada tahap dua.* Pada tahap dua fokus pembelajaran masih pada peningkatan penguasaan dan pengontrolan terhadap objek, tetapi latihannya sudah lebih komplek. Dalam tahap dua ini dua keterampilan digabungkan (misalnya dribbling dan passing) peraturan ditekankan sehingga membatasi aksi yang dilakukan misalnya aturan traveling dalam basket dan keterampilan tersebut dilatih secara kooperatif dengan anak lain.

Melatih keterampilan dengan penggabungan merupakan hal yang rumit, tetapi penting dan sering diabaikan dalam pembelajaran permainan. Anak yang sudah dapat melakukan dribble, pass dan shoot sebagai keterampilan tunggal, belum tentu dapat dengan mudah melakukan dribble langsung shoot atau dribble pass. Ini disebabkan persiapan untuk melakukan keterampilan kedua dilakukan selama berlangsungnya keterampilan pertama (transisi), banyak anak pemula akan melakukakn dribble, stop dan baru kemudian melakukan shotta.

Oleh karena itu, fokus kegiatan dari pembelajaran tahap dua adalah pada gerak transisi di antara keterampilan. Misalnya bagaimana dalam dribbling sepak bola anak harus menempatkan bola pada posisi yang memungkinkan ia segera menembak setelah dribbling tidak berhenti dulu, kemudian ia mundur mengambil ancang ancang dan menembak. Meskipun banyak anak akan sampai pada kemampuan ini dengan baik melalui latihan tetapi akan banyak pula anak yang tidak akan mampu melakukannya, tanpa bantuan guru. Berikut adalah contoh penggabungan keterampilan yag harus dipelajari khusus dalam sepak bola ketika anak anak memasuki tahapan dua.

Menerima bola dari passing anak lain kemudian langsung dribble :

* Dribble kemudian passing
* Dribble kemudian menembak ke gawang
* Menerima bola passing, dribble, kemudian menembak ke gawang.

Bahkan dalam situasi permainan yang melibatkan keterampilan tunggal yang singkat (distrik) melatih keterampilan secara gabungan ini tetap perlu dilakukan. Dalam permainan bola Voli misalnya, seorang anak dapat melakukan passing bawah ke anak lainnya yang berikutnya melakukan toss (set up) ke anak lain lagi sehingga anak yang pertama dapat melakukan smes.

Untuk menentukan keterampilan apa yang harus dilatih dalam gabungan, guru harus menganalisis permainan yang dipelajari untuk menentukan keterampilan keterampilan yang akan digabungkan. Akhirnya, keterampilan keterampilan tadi harus dilatih dengan cara yang sama ketika keterampilan itu digunakan dalam permainan, bahkan hingga ke saat servis dilakukan dan perpindahan posisi (contoh dalam bola voli).

*Tahap ke dua.* Juga melibatkan siswa dalam kegiatan latihan bekerja sama dengan siswa lainnya seperti mencoba menjaga agar bola terus dapat berada di udara tanpa jatuh dalam permainan voli, atau menjaaga agar shuttle cock selalu bisa menyeberangi net dalam bandminton. Pada tahap ini, tujuan dari permainan adalah menguasai dan mengontrol bola atau cock dan bukan berkompetisi dengan pasangan untuk saling mengalahkan.

*Tahap tiga.* Dalam tahap tiga, fokus pembelajaran ajarana aah pelaksanaan taktik penyerangan dan pertahanan secara sederhana dengan menggunakan keterampilan yang sudah dikuasai. Ketika tahap ini dilaksanakan siswa diasumsikan sudah mampu menguasai dan mengontrol bola tanpa kesulitan sehingga dapat berkonsentrasi pada penggunaan keterampilan itu dalam proses penyerangan atau bertahan.

*Tahapan empat.* Tidak ada batas yang jelas dimana pengalaman pada tahap tiga berakhir dan pengalaman tahap empat dimulai. Pengalaman tahap empat bersifat sangat kompleks. Tahap ini meliputi tidak saja permainan penuh, tetapi juga termasuk kegiatan kegiatan yang dimodifikasi untuk membantu siswa mencapai targetnya.

Untuk kebanyakan jenis permainan tahap empat dimulai ketika pemain penyerang dan bertahan, ditetapkan secara khusus sesuai peranannya. Para pemain jumlahnya ditambah, keterampilan yang dipelajari digunakan, dan ditambah, keterampilan sudah semakin kompleks. Ketika siswa mencapai tahap empat hal itu dianggap bahwa siswa telah menguasai dengan baik keterampilan individual dan melampaui strategi permainan dasar yang digunakan dalam kondisi permainan dasar yang digunakan dalam kondisi yang disederhanakan. Misalnya, diasumsikan bahwa siswa dapat bertahan melawan pemain penyerang secara individual atau dengan pemain lain dalam permainan invasi atau mereka sudah dapat menempatkan bola jauh dari pemain lawan dan dapat mempertahankan daerahnya sendiri dalam permainan net.

Aspek kunci untuk melaksanakan kegiatan tahap empat dengan cara yang bemakna adalah konsep bahwa permainan harus berlangsung berkelanjutan. Maksudnya, jika suatu peraturan atau bagian dari permainan yang ditampilkan dalam cara tertentu memperlambat aliran permainan atau sering menghentikan kelangsungan permainan, permainan itu harus dimodifikasi untuk menjaga kelanjutannya, jika siswa tidak dapat menggunakan semua pemain dalam suatu regu, jumlah pemain harus dikurangi. Contoh dari modifikasi permainan meliputi menghilangkan tembakan hukuman, mengganti tindakan service pada permaianan voli, pukulan pada soft ball diganti dengan lemparan atau menempatkan bola pada tonggak pukulan untuk sebagian pemain memulai permainan tanpa ada bola keluar dan mengurangi ukuran lapangan permainan dan sebagainya.

Contoh modifikasi permainan yang baik

Bola basket - Empat lawan empat tanpa menggunakan dribbling

- Lima lawan lima tanpa memakai peraturan tembakan hukuman atau jump

Sepak bola - Tujuh lawan tujuh, peraturan penuh

- Sebelas lawan sebelas, tidak ada bola keluar dan tendangan

- Sudut

Bola voli - Peraturan sebenarnya minimal bola dimainkan dua kali

- Empat lawan empat lebar lapangan dimodifkasi

Tenis - Lapangan lebih kecil, peraturan penuh

- Permainan dimulai dengan serve yang dipermudah.

Guru yang memilih untuk menggunakan permainan tahap empat, tidak boleh berhenti mengawasi jalannya pembelajaran. Tujuannya adalah mengajar siswa, bagaimana memainkan permainan dengan baik, tidak hanya membiarkan mereka bermain ketika mereka mencapai tingkat ini. Tugas di tahap empat adalah menerapkan permainan yang dapat diperluas dengan cara membuat permainan lebih sulit atau lebih mudah. Guru juga harus menghaluskan penampilan siswa melalui penggunaan tugas penyempurnaan dan berkonsentrasi pada permainan mereka.

**Kebugaran Fisik**

Menjadi semacam kesepakatan umum bahwa tujuan pembelajaran dalam domain piskimotor yang harus terkembangkan melalui program pendidikan jasmani harus pula mencakup peningkatan kebugaran jasmani siswa. Pertanyaannya adalah, apakah kebugaran jasmani ini dapat dicapai melaui program penjas yang alokasi waktunya sangat minim? Apakah mungkin kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan ketika anak harus pula mencapai tujuan pembelajaran yang lain (keterampilan gerak dari berbagai cabang olahraga) dalam program penjas yang dilaksanakan satu minggu sekali?

Memang tidaklah sulit untuk mengetahui cara bagaimana membuat siswa menjadi fit (bugar) dari kaca mata kondisioning. Kita semua sebagai guru penjas sudah mengetahui prinsip prinsip peningkatan kodisi fisik yang meliputi pengembangan kapasitas kardiovaskular daya tahan otot lokal, kekuatan, kelenturan dan power. Yang tidak mudah adalah bagaimana memadukan program kebugaran ini dalam program kurikulum pendidikan jasmani. Dan bagaimana meyakini bahwa siswa akan terus tertarik untuk melakukannya dalam kehidupannya sehari-hari.

1. **Merancang Tugas Ajar Dalam Wilayah Kognitif**

Pendidikan jasmani yang tradisional banyak menekankan pengajarannya pada peningkatan keterampilan gerak. Padahal, salah satu tugas dari penjas adalah “meningkatkan pengertian anak tentang tumbuh dan kemungkinan geraknya serta berbagai faktof yang memengaruhinya” itu dari segi konsep gerak. Sedangkan dari konsep kebugaran pun anak diharapkan “*memiliki pengertian tentang pengaruh latihan atau kegiatan fisik terhadap kesehatan tubuh yang berguna bagi mereka untuk menjalani gaya hidup yang aktif.”*

Guru penjas di Indonesia sering bias menjawab bahwa pembelajaran penjas dalam wilayah kognitif sudah dilaksanakan dengan cara mewajibkan anak membaca buku sumber yang berkaitan konsep teoritis dan mengujinya pada EBTA.

Yang harus disadari oleh kita semua adalah bahwa mengajarkan aspek kognitif dalam penjas tidaklah semudah praktek di atas. Pelaksanaannya perlu dilandaskan pada perencanaan yang sungguh-sungguh, termasuk dalam hal “apa” yang menjadi isi atau materinya. Di samping itu, pelaksanaan pembelajaran aspek ini tidak hanya dilaksanakan di dalam kelas dengan menghafal fakta-fakta tentang teknik dasar dan ukuran lapangan. Akan tetapi kesemuanya itu dapat dilaksanakan di dalam pembelajaran praktek penjas, diintegrasikan dengan pembelajaran keterampilan gerak.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jenis Konsep | Materi | Contoh Khusus Dari Konsep |
| Rangkaian Aksi | Berpindah tempat, keseimbangan, melempar, memukul, berputar, mengangkat, dan sebagainya. | Keseimbangan  Meningkatkan ukuran titik tumpu untuk menstabilkan gerakan |
| Kualitas Gerak | Kecepatan, arah, ketinggian, jalur, kesadaran tubuh, gerak yang cepat dan tertahan. | Gerak tiba-tiba dan tertahan.  Mengkontrasikan tipe gerakan merupakan bagian pengalaman ekspresif. Kualitas usaha yang tepat harus dipilih untuk keterampilan gerak. |
| Prinsip Gerak | Gerak lanjutan, pengalihan berat badan, putaran stabilitas, penghasilan daya, pengurangan daya | Penghasilan daya: Lebih banyak bagian tubuh yang dilibatkan, semakin besar daya yang dihasilkan. |
| Strategi Gerak | Stratego penyerangan, strategi pertahanan, strategi kerjasama, penyesuaian ketika berhubungan dengan orang lain. | Hubungan dengan orang lain: Bola harus dilempar lebih dahulu jika dilempar kepada penerima yang sedang bergerak. |
| Pengaruh Gerak | Pengaruh gerak  Pengaruh latihan pada jantung, kekuatan otot, daya tahan, kelenturan. | Kekuata: Kekuatan otot meningkat bersamaan dengan meningkatnya beban kerja atau lamanya kegiatan latihan. |
| Emosi Gerak | Hubungan partisipasi dalam kegiatan terhadap perasaan ekspresif, perilaku social, kerjasama regu, sportivitas. | Perasaan: Orang tampil lebih baik ketika rekan seregu saling mendukung. |

1. **Merancang Tugas Ajar Dalam Wilayah Afektif**

Pembelanjaran afektif jarang diperkenalkan secara sengaja ke dalam kurikulum. Satu alasan untuk ini adalah karena pengajaran yang berkaitan dengan aspek pengetahuan (kognitif) dan keterampilan psikomotor itu bisa dilakukan dengan mudah, akan tetapi untuk memadukan pembelajaran afektif ke dalam proses pendidikan, seolah-olah memerlukan latihan khusus.

Strategi pembelajaran afektif yang sudah digunakan dalam program penjas selama ini, baru terbatas pada upaya membangkitkan sikap dan minat siswa terhadap pendidikan jasmani, walaupun tanpa pegangan yang jelas. Padahal, lebih jauh, pembelajaran domain afektif dapat digunakan untuk memfokuskan perhatian, memelihara konsentrasi, menimbulkan dan menjaga motivasi, mengelola kecemasan, mengembangkan harga diri (self esteem), dan mempelajari etika, serta perilaku sosial.

Kondisi yang berorientasi Tugas Gerak:

1. Menentukan instruksi yang menantang yang mengarah pada keberhasilan
2. Membantu siswa mengetahui tujuan pembelajaran dan bagaimana siswa mencapainya.
3. Memberikan umpan balik yang segera dan bersifat khusus dalam cara yang positif.
4. Membantu siswa mengembangkan keyakinan dalam penampilannya dengan menguasai keterampilan secara mantap.
5. Menjaga pemberian intruksi verbal seminimal mungkin.
6. Menggunakan item test yang relevan dengan yang dipelajari.
7. Mengijikan siswa memilih beberapa kegiatan pembelajaran.
8. Memberikan nilai didasarkan prestasi siswa dibandingkan dengan siswa lain.

**Kondisi yang berorientasi dengan siswa**

1. Mengungkapkan minat yang sungguh-sungguh pada kesuksesan siswa.
2. Memperlakukan seluruh siswa sebagai manusia yang berharga.
3. Mengakui respons siswa sebagai suatu usaha yang pautt dihargai, walaupun gerakannya salah.
4. Mengijinkan siswa untuk belajar tanpa mengumumkan kesalahannya di depan yang lain.

Lingkungan

1. Menyediakan lingkungan di mana siswa merasa diterima, didukung, dan dipercayai.
2. Menyediakan banyak kegiatan dimana siswa dapat memilih untuk terlibat dengan berhasil.
3. Berfokus pada apa yang dapat siswa lakukan daripada terhadap apa yang tidak bisa dilakukan.

**Bermain**

Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Ada orang tua yang berpendapat bahwa anak yang terlalu banyak bermain akan membuat anak menjadi malas bekerja dan bodoh. Anggapan ini kurang bijaksana, karena beberapa ahli psikologi mengatakan bahwa permainan sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan jiwa anak

Ada beberapa teori tentang permainan yang perlu diketahui antara lain Teori Rekreasi, Schaller dan Lazarus yang menyatakan permainan merupakan kegiatan manusia yang berlawanan dengan kerja dan kesanggupan hidup tetapi permainan itu merupakan imbangan antara kerja dan istirahat; Permainan mempunyai tugas biologik yg mempelajari fungsi hidup sebagai persiapan utk hidup yg akan dating. (Teori teleology, Karl Groos); Permainan bukan hanya mempelajari fungsi hidup, tetapi juga merupakan proses sublimasi (menjadi lebih mulia, tinggi, atau indah) dengan bermain. (Teori Sublimasi, Ed Claparede).

Dari hal tersebut di atas dapat disarikan sebagai berikut Permainan sebagai kecenderungan; sebagai keadilan sosial mencakup motivasi intrinsik, perhatian, eksplorasi, perilaku yg tdk harafiah, keluwesan, dan keterlibatan aktif; Permainan sebagai konteks Biasanya diakrabi dan bebas stres, juga melibatkan pilihan bebas; Permainan sebagai perilaku dapat diamati dalam 3 tahap: fungsional, simbolik dan permainan yg mempunyai aturan (Piaget)

Frobel mengatakan bahwa bermain sangat penting dalam belajar. Belajar berkaitan dengan proses konsentrasi. Orang yang mampu belajar adalah orang yang mampu memusatkan perhatian. Bermain adalah salah satu cara untuk melatih anak konsentrasi karena anak mencapai kemampuan maksimal ketika terfokus pada kegiatan bermain dan bereksplorasi dengan mainan. Bermain juga dapat membentuk belajar yang efektif karena dapat memberikan rasa senang sehingga dapat menimbulkan motivasi instrinsik anak untuk belajar. Motivasi instrinsik tersebut terlihat dari emosi positif anak yang ditunjukkan melalui rasa ingin tahu yang besar terhadap kegiatan pembelajaran.

Menurut Gross, kegiatan bermain memiliki tujuan untuk memperoleh dan melatih keterampilan tertentu dan sangat penting fungsinya bagi mereka pada saat dewasa kelak, contoh, bayi yang menggerak-gerakkan tangan, jari, kaki dan berceloteh merupakan kegiatan bermain yang bertujuan untuk mengembangkan fungsi motorik dan bahasa agar dapat digunakan dimasa datang.

Sigmund Freud berdasarkan Teori Psychoanalytic mengatakan bahwa bermain berfungsi untuk mengekspresikan dorongan implusif sebagai cara untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan pada anak

Teori Cognitive-Developmental dari Jean Piaget, juga mengungkapkan bahwa bermain mampu mengaktifkan otak anak, mengintegrasikan fungsi belahan otak kanan dan kiri secara seimbang dan membentuk struktur syaraf, serta mengembangkan pemahaman suatu konsep yang berguna untuk masa datang..

**Faktor-faktor yang mempengaruhi permainan anak:**

**1. Kesehatan**

Anak-anak yang sehat mempunyai banyak energi untuk bermain dibandingkan dengan anak-anak yang kurang sehat, sehingga anak-anak yang sehat menghabiskan banyak waktu untuk bermain yang membutuhkan banyak energi.

**2. Intelegensi**

Anak-anak yang cerdas lebih aktif dibandingkan dengan anak-anak yang kurang cerdas. Anak-anak yang cerdas lebih menyenangi permainan-permainan yang bersifat intelektual atau permainan yang banyak merangsang daya berpikir mereka, misalnya permainan drama, menonton film, atau membaca bacaan-bacaan yang bersifat intelektual.

**3. Jenis kelamin**

Anak perempuan lebih sedikit melakukan permainan yang menghabiskan banyak energi, misalnya memanjat, berlari-lari, atau kegiatan fisik yang lain. Perbedaan ini bukan berarti bahwa anak perempuan kurang sehat dibanding anak laki-laki, melainkan pandangan masyarakat bahwa anak perempuan sebaiknya menjadi anak yang lembut dan bertingkah laku yang halus.

**4. Lingkungan**

Anak yang dibesarkan di lingkungan yang kurang menyediakan peralatan, waktu, dan ruang bermain bagi anak, akan menimbulkan aktivitas bermain anak berkurang.

**5. Status sosial ekonomi**

Anak yang dibesarkan di lingkungan keluarga yang status sosial ekonominya tinggi, lebih banyak tersedia alat-alat permainan yang lengkap dibandingkan dengan anak-anak yang dibesarkan di keluarga yang status ekonominya rendah.

**Pengaruh bermain bagi perkembangan anak**

1. Bermain mempengaruhi perkembangan fisik anak
2. Bermain dapat digunakan sebagai terapi
3. Bermain dapat mempengaruhi pengetahuan anak
4. Bermain mempengaruhi perkembangan kreativitas anak
5. Bermain dapat mengembangkan tingkah laku sosial anak
6. Bermain dapat mempengaruhi nilai moral anak

Berdasarkan hasil analisis Caillois, permainan (game) dibagi menjadi empat kategori utama, yaitu: agon, alea, mimikri dan ilinx.

**Agon** adalah jenis permainan yang mencakup semua bentuk permainan yang bersifat pertandingan atau perlombaan. Dalam pelaksanaan semua pihak mendapatkan hak dan kewajiban yang sama, hal ini diatur oleh peraturan, karena itu ada wasit yang mengaturnya. Contoh: Bulutangkis, tenis sepakbola dll.

**Alea** adalah permaian memakai dadu atau sekelompok permainan yang bersifat untung-untungan. Pelaksanaannya si pemain cenderung pasif dan tidak memperagakan kemampuan yang bersumber pada penguasaan keterampilan, otot atau kecerdasan.

**Mimikri** adalah bentuk permainan yang bercirikan kebebasan, batas waktu dan ruang, dan bukan sungguhan. Di dalamnya tersirat ilusi, imajinasi, dan interprestasi. Dalam hal ini pemain cenderung berperan pura-pura contoh: main perang-perangan, memanusiakan suatu benda dll.

**Illinx** adalah bentuk permainan yang mencerminkan pelampiasan keinginan bergerak, berpetualang, dan dalam ujud kegiatan dinamis. Contoh: mendaki gunung, out bound dll.

**Pembelajaran Permainan Olahraga**

Permainan yang disajikan dalam proses pembelajaran dapat diciptakan sedemikian rupa untuk berbagai macam tujuan yang berguna dalam pencapaian tujuan pendidikan. Tujuan tersebut antara lain: permainan untuk membangun keakraban antar sesama siswa, percaya diri, kerjasama, kumunikasi, konsentrasi, kemampuan komponen kondisi fisik, iamjinasi/kreativitas dan lain-lain. Sebagai contoh permainan untuk membangun kecepatan reakai:

Jumlah siswa bebas, cara bermain; 1) pimpinan menciptakan formasi baris, 2) jika pimpinan menyerukan angka ”ganji’ peser harus meloncat ke depan, angka ”genap” peserta meloncat ke belakang, jika respon sudah cepat aba aba ditambah 3) jika sebut nama anak ”perempuan” peserta bergeser ke kiri melenggang seperti perempuan dan jika nama anak ”laki-laki” bergeser ke kanan tengan gerakan tegas seperti militer dan berseru dasyat!.....

Guru dapat menciptakan variasi yang lain, sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Dalam olahraga, permainan sering dikalasifikasikan dalam 2 jenis permainan yaitu bola besar dan bola kecil, dikotomi tersebut didasarkan pada sarana dan prasarana yang digunakan. Permaianan bola besar antara lain: Sepakbola, Bolavoli, Bolabasket; sedangkan permainan bola kecil antara lain: kasti, tenis meja, rounders dll.

Namun demikian ada yang menggolongkan sesuai dengan proses pembelajaran menurut taktik yang digunakan, yaitu permainan invasi, net, fielding dan target. Permainan invasi atau invansion games adalah permainan yang menjadikan gawang sebagai sasaran untuk saling menyerang daerah lawan dalam rangka membuat skor. Net dan wall games adalah permainan yang menggerakan suatu obyek ke dalam ruang agar obyek tersebut tidak dapat kembali lagi ke lapangan sendiri. Fieiding dan run-scoring games adalah permainan memukul sebuah obyek ; biasanya yang dipukul adalah bola kemudian berlari kesuatu target sambil menghindari penjagaan.

Target games adalah permainan yang menggerakkan sebuah obyek dan menekankan pada ketepatan.

**Sistem Klasifikasi dalam olahraga Permainan**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Invasion** | **Net/Wall** | **Fielding/Run-Scoring** | **Target** |
| Bolabasket, Bola-tangan, Polo air, Sepakbola, Hoki, Rugby dll | Net:  Bulutangkis, tenis, tenis meja, Bola voli  Wall:  Raquetball, Squash | Baseball, Softball, Rounders, Kasti, dll | Golf, Bowling, Bilyard, Snokers, Panahan ,dll |

Untuk menguasai keterampilan bermain dalam olahraga permainan, tidak hanya cukup hanya menguasai keterampilan teknik memainkan bola, tetapi meliputi juga keterampilan-keterampilan gerak lainnya, untuk mendukung pemain yang memainkan bola. Misalnya dalam permainan bolavoli pemain menerima semes, ia siap mengoper bola ke arah yang tepat, dengan ketinggian yang tepat, sementara pemain yang lain siap menerima bola tersebut, bila bola rendah maka harus dipassing bawah dan lain-lain yang terjadi dilapangan.

Dengan demikian berati cakupan dari fenomena bermain tidak hanya meliputi pelaksanaan keterampilan gerak dasar dan keterampilan teknik, tetapi juga komponen lainnya seperti membuat keputusan, mendukung pemain lain, membatasi gerak lawan, mengatur posisi untuk membangun serangan balik dan lin-lain.

Guru pendidikan jasmani disarankan untuk mendalami pendekatan taktis untuk mengajarkan olahraga permainan hal ini sangat efektif untuk semua jenjang pendidikan. Namun demikian perlu diingat bahwa tidak ada metode yang paling unggul.

Kelebihan pendekatan taktik pada kemampuan untuk mengidentifikasi, mengurutkan, dan menghayati masalah taktis pada permainan yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan siswa. Kita dapat menyusun kerangka kerja, membatasi lingkup taktik, dan mengidentifikasi tahap-tahap kompleksitas taktik pada setiap bentuk permainan.

Pendekatan taktis dalam pembelajaran permainan adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan sesungguhnya.

Pendekatan tradisional dalam pembelajaran olahraga menekankan komponen-komponen teknik, misalnya dalam unit-unit pembelajaran bolavoli beberapa pertemuan dihabiskan oleh latihan passing, umpan, servis, spike, blocking dan perencanaan sendiri-sendiri, atau penggabungan dua, tiga teknik.

1

Bentuk Permainan

3

Pelak. Ketramp.

(Bagaimana melakukan)

2

Kesadaran Taktik

(Apa yg dilakukan)

Gambar: Bagan Pembelajaran Olahraga Permainan

Kesadaran Taktis: kemampuan untuk mengidentifikasi masalah-masalah taktik yang muncul selama permainan berlangsung, sekaligus kemampuan memilih jawaban yang tepat untuk memecahkannya. Jawabannya mungkin berupa keterampilan menentukan elemen teknik yang akan diterapkan.

Tujuan mengajar dengan pendekatan taktis bagi siswa adalah:

* Penguasaan kemampuan bermain melalui keterkaitan antara taktik dengan perkembangan permainan.
* Memberikan kesenangan melalui aneka ragam aktivitas
* Memecahkan masalah dan membuat keputusan cepat dan tepat dalam bermain.

Dasar-dasar Pendekatan Taktik

1. Memupuk Minat dan Kegembiraan
2. Merangsang untuk berpikir
3. Pengalihan pemahaman (transfer) melalui bermain

## Permainan Bolavoli

**1. Pelajaran Level Satu**

Masalah Taktis : Persiapan Serangan

Fokus Pelajaran : Posisi dasar dan Pas Bawah

Tujuan : Passing bawah tepat ke posisi pengumpan

Permainan : 3 VS 3

Tujuan Aktivitas : Mempersiapkan bola untuk serangan

Kondisi : Lapangan terbatas dan pendek, permainan dimulai dari

lambungan bola, bergantian (rotasi) dari setiap rally,

menggunakan lebih dari 3 pukulan.

Kunci pertanyaan:

T : Apa yang pertama dibutuhkan pengumpan agar dapat mengumpan ke

Penyerang?

*J : Passing bawah*

T : Ke mana harus passing bola?

*J : ke Pengumpan atau target, garis depan*

T : Bagaimana posisi anda saat melakukan passing bawah?

J : *Posisi badan agak condong, kaki segaris dengan arah bola, bola melambung tepat pada sasaran*.

Tugas Latihan : Latihan passing bawah, formasi segitiga

Tujuan Aktivitas : Dua atau tiga kali pasing bagus sebelum rotasi

Kondisi : T melambungkan bola di daerah sendiri kemudian pasing

arah ke P, P pasing bawah ke S, S menangkap bola dan

dikembalikan ke T dengan bola dipantulkan ke lantai.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| P | T  S | T  S | P |
| P **2** | S  **3** .  **1** T | S  T | P |

Petunjuk : Posisi badan dan Posisi kaki (teknik passing bawah)

**2. Pelajaran Level Dua**

Masalah Taktis : Persiapan Serangan

Fokus Pelajaran : Reviu persiapan untuk menyerang

Tujuan : Ketepatan passing dan kesiapan pengumpan

Permainan : 3 VS 3

a. Tujuan Aktivitas : Mempersiapkan bola untuk serangan

Beri satu poin jika satu tim dapat memainkan bola dua kali pukulan atau sentuhan di lap. Sendiri.

Kondisi : Lapangan terbatas dan pendek, permainan dimulai dari

lambungan bola, bergantian (rotasi) setelah satu rally,

maksimal 3 sentuhan atau pukulan dlm satu tim.

Kuncip pertanyaan :

T : Apa yang menjadi tujuan permainan?

*J : Dua kali memainkan bola di lap sendiri*

T : Apa yg harus dilakukan supaya berhasil?

*J : passing bawah, umpan, siap bergerak, komunikasi dan pergantian peran.*

T : Mengapa anda ingin melakukan umpan untuk spike?

J : *karena spike sulit utk dikembalikan atau dimainkan*.

Tugas Latihan : Persiapan menyerang, formasi segitiga

Tujuan Aktivitas : Dua atau tiga kali pasing bagus sebelum rotasi

Kondisi : T berdiri 3 mtr dibelakang net melambungkan bola di daerah-nya sendiri kemudian pasing arah ke P, P pasing bawah ke S, S menangkap bola dan dikembalikan ke T. T dpt juga dg servis atas utk menambah kesulian.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| P  T | S | S | T  P |
| 2    P | S  **1** .  T | S  1 | T  2  P |

## Permainan Sepakbola

**1. Pelajaran Level Satu**

Masalah Taktis : Menguasai bola

Fokus Pelajaran : Mengoper dan menerima bola menggunakan kaki bag dlm

Tujuan : Meningkatkan ketepatan operan pendek.

a. Permainan : 3 VS 3

Tujuan Aktivitas : Melakukan 5 kali operan pendek secara berurutan

Kondisi : Lapangan terbatas dan pendek, permainan dimulai dari

bola mati.

Kunci pertanyaan:

T : Apa yang anda lakukan dalam permainan?

*J : menjaga bola*

T : Bagaimana anda mempertahankan bola?

*J : Melakukan operan kepada teman*

b. Tugas Latihan: Siswa melakukan latihan dg cara berpasangan bertiga jarak 5 - 10 meter, mrk melakukan passing dan kontrol bola yg baik.

c. Tujuan Aktivitas: Siswa menggunakan 1 sentuhan dlm kontrol dan mengumpan

Kondisi : Lihat Video.

*Level yg lain tergantung Identifikasi Guru.*

Masalah Taktik, Gerak dan Keterampilan dalam Permainan Sepakbola

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Masalah taktik | Gerak Tanpa Bola | Gerak dg Bola |
| Mempertahankan penguasaan bola  Mengatur ruang utk menyerang  dll | Mendukung pembawa bola  Menggunakan target pemain  dll | * Pass dekat, pass jauh * Kontrol kaki   .  Dll |

## Permainan Bolabasket

**1. Pelajaran Level Satu**

Masalah Taktis : Mempertahankan penguasaan bola

Inti Pelajaran : Gerakan pura-pura dengan bola, Passing, Receiving

Tujuan : Memberi isyarat kepada pengoper, passing dengan cepat & tepat.

a. Permainan : 3 VS 3

Tujuan Aktivitas : Melakukan 3 kali operan pendek secara berurutan

Kondisi : Lapangan terbatas dan pendek, permainan dimulai dari

bola mati.

Kunci pertanyaan:

T : Apa yang anda lakukan dalam permainan?

*J : passing dengan cepat dan epat*

T : Apakah anda mengisyaratkan sesuatu kepada teman anda sebelum passing?

*J : ya, dg mengangkat atau menjulurkan tangan agar pengoper mengetahui.*

b. Tugas Latihan: Siswa melakukan latihan dg cara berpasangan bertiga jarak 5 - 10 meter, mrk melakukan passing dan kontrol bola yg baik.

c. Tujuan Aktivitas: Siswa menggunakan 1 sentuhan dlm kontrol dan mengumpan

Kondisi : Lihat Video.

*Level yg lain tergantung Identifikasi Guru.*

Masalah Taktik, Gerak dan Keterampilan dalam Permainan Bolabasket

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Masalah taktik | Gerak Tanpa Bola | Gerak dg Bola |
| Mempertahankan penguasaan bola  Serangan ke Basket  dll | Mendukung pembawa bola  Menutup gerak lawan  dll | * Gerak tipu dg bola * Lay up   .  Dll |

## Contoh dalam RPP

**Permainan Bulutangkis**

**Standar Kompetensi:** mempraktikkan berbagai tehnik dasar permainan dan olahraga serta nilai yang terkandung di dalamnya.

**Kompetensi Dasar:** mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, besedia berbagi tempat dan peralatan.

**Indikator**: Mempratikkan teknik dasar memegang raket; teknik dasar servis dan pukulan forehand.

**Alokasi Waktu** : 2 x 40 menit ( 1 x pertemuan )

**A. Tujuan Pembelajaran :**

1. Peserta didik dapat menyajikan cara servis yang baik agar tidak mudah diserang

2. Peserta didik melakukan pukulan forehand agar dapat mempersiapkan serangan

**B. Materi Pembelajaran :**

1. Cara memegang raket
2. Pukulan forehand

**C.** **Metode Pembelajaran ;**

1. Demonstrasi
2. Penugasan

**D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran**

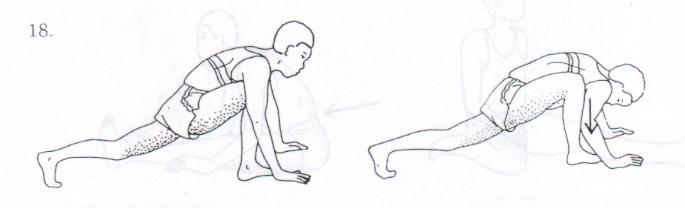
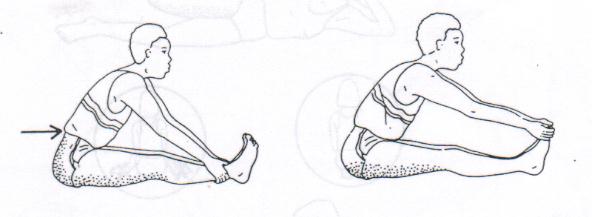
1. Pendahuluan (± 10 menit)

a. Siswa dikumpulkan, berbaris, berdo’a, presensi

b. Penguluran dan Pemanasan yang mengarah pada pelajaran inti.

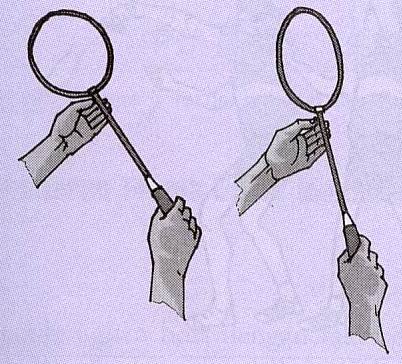
Melakukan beberapa gerakan penguluran sesuai dengan gambar

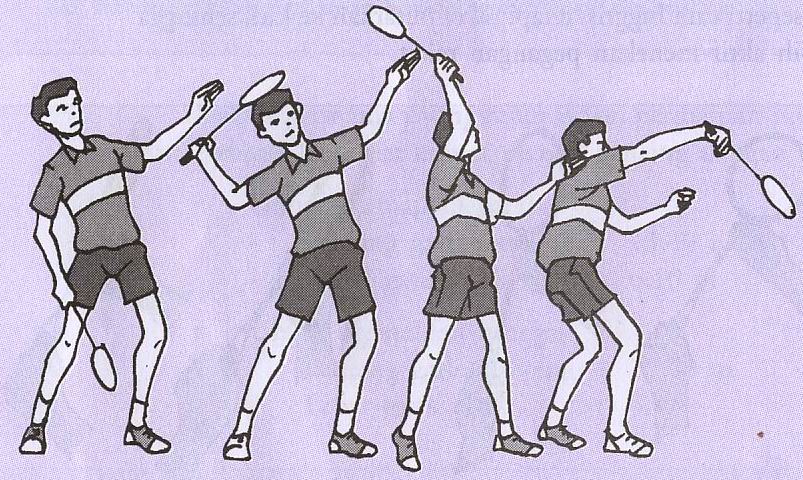


2. Pelajaran Inti (± 60 menit)

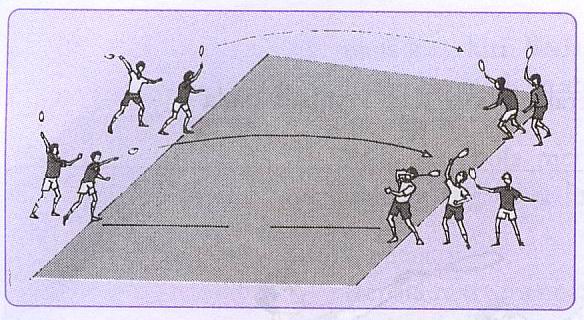
a. Siswa mempraktikkan pukulan servis dengan pegangan raket yang berbeda



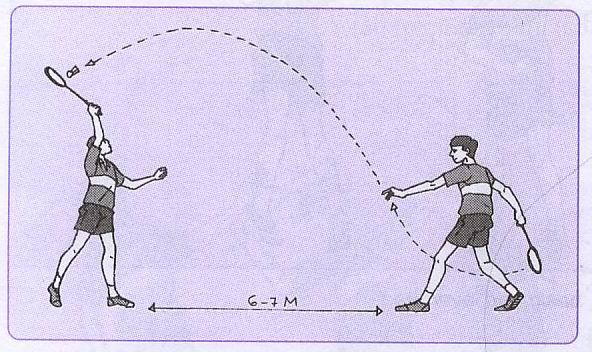
b. Siswa mempraktikkan gerakan pukulan forehand dengan pegangan raket yang berbeda



c. Model pembelajaran teknik dasar pukulan forehand

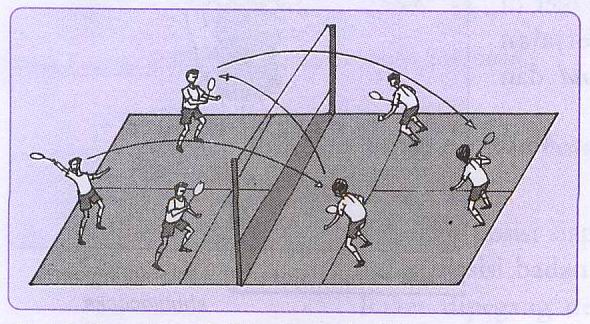


*Latihan memukul shuttlecock.*

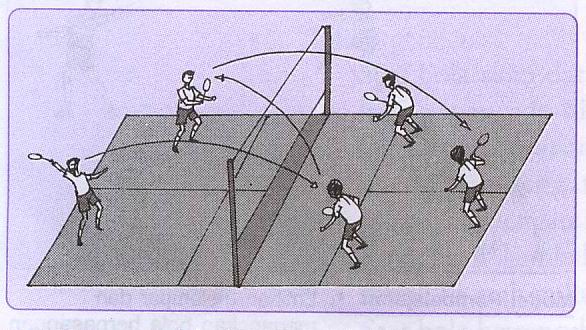


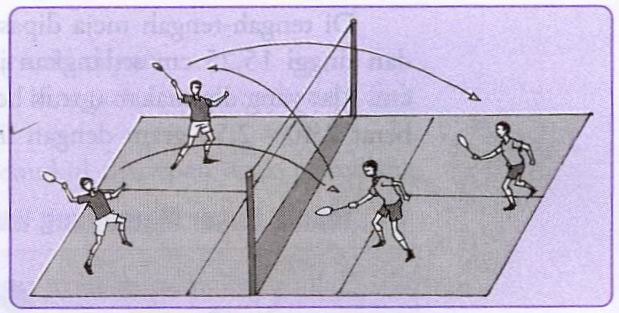
*Latihan memukul shuttlecock*

d. Model bermain untuk meningkatkan keterampilan dasar



*Latihan bermain 3 lawan 3*

 *Latihan bermain 3 lawan 2*

* Latihan bermain 2 lawan 2*

3. Pendinginan (± 10 menit)

a. Siswa dikumpulkan kembali, evaluasi kegiatan tersaji.

b.Presensi, dan berdo’a

c.Pelajaran selesai siswa dibubarkan untuk persiapan pelajaran berikutnya.

# BAB IV

**MATERI ATLETIK**

## Program Pembelajaran Atletik.

Pengembangan program pembelajaran atletik berawal dari pemahaman kebutuhan siswa terhadap gerak, baik gerak dalam jalan, lari, lompat, maupun lempar. Tuntutan didalam program pembelajaran atletik bukan terfokus pada seberapa cepat siswa bias berlari, seberapa jauh dan tinggi siswa dapat melompat, serta seberapa jauh siswa dapat melempar, namun *fokusnya* lebih pada pengelaman siswa dalam melaksanakan tugas gerak dan pengalaman berhasil siswa dalam melaksankan tugas gerak. Hal ini dapat berupa kemampuan fisik dan motorik, kecepatan berpikir, kemampuan pemecahan masalah, serta kecakapan emosional dan social. Dengan demikian tujuan yang utama dari program pembelajaranatletik adalah memberikan pengalaman belajar, yang mencakup pengalaman gerak dan pengalaman berhasil dari setiap siswa.

*Pengalaman belajar atletik* adalah seperangkat kejadian yang berisikan aktivitas dan kondisi belajar gerak atletik, untuk memberi struktur terhadap pengelaman siswa, yang mana seperangkat kejadian tersebut untuk pencapaian tujuan pembelajaran atletik seperti yang diharapkan. Ada beberapa criteria dalam merencanakan pengalaman belajar atletik, sebagai berikut: 1).Program pembelajaran atletik harus memiliki potensi/memberikan peluang untuk meningkatkan keterampilan dan penampilan gerak siswa, 2).Program pembelajaran atletik harus menyediakan waktu aktif belajar/berlatih secara maksimal pada semua siswa, dan pada tingkat kemampuan masing-masing siswa, 3).Program pembelajaran atletik harus sesuai dengan tingkat pengalaman siswa, 4).Program pembelajaran atletik harus dapat mengintegrasikan perkembangan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif siswa.

*Tujuan program pembelajaran atletik* yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi siswa, baik dalam aspek fisik, mental, social, emosional, dan moral. Singkatnya, tujuan dari program pembelajaran atletik adalah untuk memberikan pengalaman gerak, untuk membentuk pobdasi gerak yang kokoh. Tujuan inilah yang merupakan awal berpijak dan pedoman bagi para guru penjasorkes dalam melaksanakan tugasnya sebagai guru sekaligis sebagai pendidik. Tujuan tersebut dapat dicapai melalui kegiatan pembelajaran atletik yang direncanakan secara matang dengan berpedoman pada ilmu mendidik. Tujuan tersenut harus masuk dalam perencanaan dan scenario pembelajaramn atletik. Untuk mencapainya, maka guru penjasorkes perlu membiasakan diri untuk mengajar tentang apa yang akan dipelajari berlandaskan pemahaman terhadap prinsip-prinsip yang mendasarinya. Pergaulan yang terjadi didalam adegan pembelajaran yang bersifat mendidik itu dimanfaatkan secara sengaja untuk menumbuhkan berbagai kesadaran emosional dan social siswa. Maka program pembelajarn atletik ini harus dapat membantu siswa *“belajar bagaimana belajar (learning how to learn)”* . Karena itu, seluruh adegan pembelajaran atletik dalam mempelajari pola-pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar lebih penting daripada hasilnya, dalam pengertian lain pembelajaran atletik harus lebih memperhatikan proses pembelajaran daripada tuntutan prestasi.

Pembelajaran atletik di Sekolah Dasar samasekali belum memberikan teknik-teknik dasar standar/baku, namun pengenalan pola-pola gerak dasr dominan dalam atletik yang disesuaikan dengan perbedaan kemampuan siswa. Setelah gerak-gerak dasar dominan dalam atletik ini semakin matang dan bertambah kaya pola geraknya, maka pembelajaran atletik di SMP ditambah dengan pengenalan teknik-teknik dasar atletik, dan ketika SLTA pematangan gerak-gerak dan teknik-teknik dasar perlu diupayakan oleh guru penjasorkes. Namun demikian pengenalan dan pematangan teknik-teknik dasar ini tetap harus dikemas dalam model pembelajaran yang menarik, dengan berbagai pendekatan yang sesuai. Segala sesuatu yang berkaitan dengan pembelajaran atletik harus disesuaikan dengan perkembangan siswa, jumlah siswa, dan lapangan yang tersedia. Untuk menyesuaikan dengan tingkat perkembangan siswa, maka dengan mengubah kuantitas dan kualitas dari lapangan, alat-alat pembelajaran, waktu belajar, peraturan, dan bahkan model pembelajarannya baik sebagian maupun keseluruhan berarti sudah meningkatkan tingkat kesukaran dan tantangan tugas gerak. Bagaimanapun kondisi tugas gerak, apakah tugas gerak mudah ataukah sukar, yang paling penting dan menjadi pertimbangan utama adalah bagaimana guru penjasorkes memilih metode dan gaya mengajar yang tepat, melibatkan seluruh siswa dalam adegan pembelajaran, membuat atmosfer pembelajaran yang menarik, dan menggunakan alat-alat pembelajaran yang selengkap mungkin.

Pertimbangan lain yang tidak kalah penting dalam merencanakan dan melaksanakan program pembelajaran atletik harus disesuaikan dengan minat, kemampuan, kebutuhan, dan tingkat perlkembangan siswa. Program pembelajaran atletik harus dapat memperkecil kesenjangan antara siswa berbakat dan siswa kurang berbakat dalam atletik, juga antara siswa yang senang dan siswa yang kurang senang atletik. Melalui programpembelajaran atletik yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan, semua kecenderungan kesenjangan berbakat-tidak berbakat dan senang-tidak senang atletik dapat diminimalisir. Siswa yang tidak/kurang berbakat dan siswa yang tidak/kurang senang atletik menjadi menyenangi setiap bentuk dan model pembelajaran gerak atletik, yang kesemua itu untukmemberi kesempatan kepada semua siswa dalam memperoleh pengalaman gerak dan pengalaman berhasil, sesuai dengan tingkat kemampuan setiap siswa. Untu dapat mencapainya, guru penjasorkes harus membedakan bentuk tugas gerak yang dilakukan siswanya, dan criteria keberhasilannyapun harus dibedakan pula. Untuk kelompok siswa mampu/berbakat criteria keberhasilannya harus lebih berat dan sukar daripada kelompok siswa yang kurang mampu/kurang berbakat, misalnya: dalam pembelajaran lompat tinggi, untuksiswa yang mampu/berbakat harus dapat melompat tumpukan lima kardus, sedangkan untuk siswa yang kurang mampu/kurang berbakat hanya dituntut untuk dapat melompat tumpukan dua atau tuga kardus saja. Dengan demikian semua siswa akan memperoleh kesempatan sama dalam tugas gerak yang sama dan merasakan pengalaman berhasil/sukses meski dengan tingkat kesulitan tugas gerak dan kriteria keberhasilan yang berbeda*.* Dengan dimilikinya pengalaman berhasil semua siswa pada kriteria tuntutan ini, maka rasa percaya diri siswa semakin tinggi, yang akan memotivasi mereka kepada peningkatan tugas gerak baru yang lebih sukar dan merangsang dari tugas gerak sebelumnya yang telah dicapainya dengan berhasil.

Agar semua siswa bersedia terlibat aktif dalam proses pembelajaran atletik meski pada tingkat tugas gerak yang berbeda, maka guru penjasorkes harus mempertimbangkan secara matang perbedaan kemampuan dan tingkat perkembangan siswa. Artinya, setiap bentuk dan model pembelajaran atletik tugas ajar perlu dibuat sedemikian rupa sehingga tuntutan tugas gerak atletik harus dibedakan meski pola tuntutan tugas geraknya sama. Disamping itu, materi kurikulum untuk aspek bahasan sama tidak dapat diberikan dengan cara yang sama pada siswa untuk jenjang pendidikan yang berbeda. Misalnya: untuk pembelajaran lompat jauh di kelas V Sekolah Dasar dan pembelajaran lompat jauh di kelas X SMA, tingkat kesulitan dan ragam variasi model pembelajarannya tidak boleh disamakan, mengingat karakteristik perkembangan siswanyapun berbeda. Tugas gerak yang terlalu sukar membuat siswa enggan melakukan karena takut atau pesimis akan ketidakmampuan melakukannya. Sebaliknya, tugas gerak yang terlalu mudah untuk dilakukan juga berdampak pada kebosanan gerak, yang lebih jauh berpengaruh juga pada keengganan untuk terlibat aktif dalam tugas gerak yang diberikan guru. Kedua kondisi inilah yang harus dihindari oleh seorang guru penjasorkes.

Agar program pembelajaran atletik yang selama ini tidak ada kemenarikan dan membosankan bagi siswa menjadi lebih bermakna dan menarik bagi siswa untuk mau terlibat aktif, maka guru penjasorkes dituntut untuk mau dan mampu merencanakan pembelajaran atletik dengan pendekatan yang bukan lagi konvensional/tradisional yang masih berorientasi pada prestasi (sport oriented), tetapi dengan pendekatan yang lebih fleksibel dengan PAIKEM yang lebih *berorientasi pada siswa (children oriented)*. Karakteristik dan minat, baik itu dalam domain psikomotorik, kognitif, maupun afektif pada setiap tingkatan kelompok umur siswa harus menjadi pertimbangan bagi guru penjasorkes dalam membuat perencanaan program pembelajaran atletik, agar atletik yang selama ini kurang diminati dan disenangi siswa dapat menjadi pembelajaran atletik yang diminati dan dicintai, serta selalu ditunggu-tunggu oleh semua siswa. Pedoman dasar yang digunakan untuk membuat perencanan program pembelajaran penjasor, termasuk atletik didalamnya seperti diuraikan diatas dinamakan dengan *Developmentally Appropriate Practices (DAP).*dan *Instructionally Appropriate Practces (IAP).* DAP adalah tugas ajar yang memperhatikan perubahan kemampuan dan perbedaan karakteristik tingkat perkembangan siswa, dan sekaligus tugas ajar yang dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Sedangkan IAP adalah tugas ajar yang memungkinkan semua siswa memperoleh kesempatan berpartisipasi dan mencapai keberhasilan belajar secara maksimal.

## Dimensi Pengalaman Belajar Dalam “Permainan Atletik”.

Atletik merupakan cabang olahraga yang wajib diberikan di semua jenjang pendidikan (SK. Mendikbud Nomor 0413/U/1987). Dasar dari diberikannya pembelajaran atletik di semua jenjang pendidikan ini karena atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga, dan olehkarenanya atletik dipandang penting untuk diberikan sejak anak usia dini.

Meskipun atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga, namun pada kenyataan dilapangan atletik merupakan cabang olahraga yang paling tidak diminati dan disenangi oleh sebagian besar siswa. Salah satu penyebabnya adalah kurang menarik dan menyenangkannya model pembelajaran dan metode pendekatan pembelajaran yang di terapkan oleh para guru penjasorkes. Ketidakmenarikan pembelajaran inilah yang membuat siswa bosan, kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran, dan pada akhirnya siswa menghindar dari kegiatan pembelajaran atletik. Perlu diyakini bahwa sebenarnya atletik dapat menjadi pelajaran primadona melebihi pembelajaran permainan yang selama ini menjadi idola sebagian besar siswa, asalkan para guru penjasorkes mampu mengemas program pembelajaran atletik ini sedemikian rupa dalam bentuk *“permainan atletik”.*

*“Permainan Atletik”* merupakan kombinasi antara kegembiraan tugas bergerak dan tantangan tugas gerak atletik yang dekat dekat dengan pengalaman nyata. Ada beberapa hal yang harus dipertimbangkan dalam merencanakan program pembelajaran permainan atletik yang sekaligus merupakan karakteristik dari permainan atletik ini, sebagai berikut:

* + - 1. Semua siswa terlibat dalam tugas gerak yang bervariasi dengan irama tertentu.
      2. Model pendekatan pembelajarannya dapat membangkitkan kegemaran dan kegembira

1. an berkompetisi secara sehat.
2. memberi kesempatan kepada semua siswa untuk menyalurkan keinginan mencoba men
3. ggunakan alat-alat pembelajaran.
4. Ada tugas gerak yang mengandung resiko yang sepadan dengan kemampuan siswa, siswa meski pola gerak sama.
5. Setiap siswa memperoleh kepuasan dan pengalaman sukses dalam memperlihatkan keterampilan pada setiap tahapan pembelajaran.
6. Memberi kesempatan kepada semua siswa menguji keterampilan untuk melaksanakan tugas gerak yang baru, dalam arti bias model yang berbeda atau dengan model sama tetapi tingkat kesulitan berbeda.

Atletik yang bernuansakan permainan ini menyediakan pengalaman gerak yang kaya, yang akan membangkitkan motivasi pada semua siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Permainan atletik dapat diawali dengan gagasan yang mampu memotivasi para siswa untuk melakukan setiap adegan pembelajaran. Faktor motivasi ini sebenarnya merupakan bagian dari tugas gerak, dimana tantangan didalamnya memerlukan jawaban/tanggapan,sehingga akan merangsang siswa untuk bermain/bergerak. Sebagai contoh: penggunaan kardus yang disusun ke atas satu, dua, tiga, dan seterusnya, juga di tata kedepan satu, dua, tiga dan seterusnya dapat membangkitkan motivasi siswa untuk melompatinya secara bebas sesuai dengan tingkat penguasaan kemampuan dari setiap siswa. Bermain atletik yang mengandung unsure belajar gerak khususnya pola-pola gerak ddasar dominant dapat dimasukkan kedalam program pengembangan karakter siswa. Dalam upaya pengembangannya, guru perlu menentukan lingkup permainannya dalam batas-batas tertentu, yaitu tugas gerak aman dan dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan gerak siswa.

Belajar gerak atletik dengan bermain yang mencakup berbagai tugas gerak dari yang mudah sampai adanya tingkat kesulitan tinggi inimemerlukan koordinasi yang dapat menunjang terhadap proses belajar gerak atletik itu sendiri. Keberhasilan dalam bermain akan sangat tergantung pada kemampuan siswa melaksanakan tugas-tugas gerak yang dituntutkan kepada siswa. Olehkarena itu, tugas-tugas gerak harus dirancang sedekat konteks atletikmungkin dengan pengalaman nyata, yang memerlukan koordinasi dasar seperti; daya kreasi, irama, keseimbangan, orientasi baik tempat maupun ruang. Apabila tugas ajar jabarkan kedalam bentuk bermain konteks atletik, maka keterlibatan siswa bergantung pula pada tujuan pembelajaran. Dan bila bermain dimaksudkan hanya sekedar rangsangan umum terhadap jalan, lari, lempar, dan lompat, maka kebebasan bergerak yang menjadi prioritas pembelajarannya. Namun demikian tujuan khusus juga menuntut adanya rancangan bermain dengan model yang khusus pula. Jalan, lari, lempar, dan lompat mengandung sifat-sifat atletik yang spesifik, bila tugas gerak nya menekankan performa, misalnya berlari secepat mungkin, melempar sejauh mungkin, dan melompat sejauh/setinggi mungkin. Rancangan tugas gerak seperti ini menunjukkan sifat atletik sebagai suatu kegiatan olahraga yang memerlukan pembinaan melalui jasmani. Ide-ide bermain harus dipilih secara cermat agar sifat-sifat dasar atau semua pola-pola gerak dasar dalam atletik dan sekaligus juga performa dalam atletik dapat diberikan dan dilakukan semua siswa, dengan tetap menyesuaika karakteristik perbedaan siswa dan tingkat perkembangan siswa.

Permainan atletik yang tujuannya untuk mengembangkan daya tahan harus diatur secara tepat dalam bentuk dan model pembelajaran yang penggunaan waktunya semaksimal mungkin pada setiap tahapan pembelajaran guna peningkatan kualitas kemampuan fisik yang dimaksudkan. Perlu dirancang secara seksama penentuan kepadatan rangsangan. Perkembangan kecepatan dalam lari cepat misalnya, memerlukan bentuk dan model pembelajaran yang memungkinkan tuntutan kecepatan gerak, jarak lari harus di buat pendek, dengan ada interval waktu untuk istirahat diantara pelaksanaan tahapan tugas gerak lari. Dalam permainan lempar dan lompat disesuaikan dengan kebutuhan untuk peningkatan daya kekuataan dan kecepatan , yang caranya dengan rancangan tugas ajar dengan banyak mengulang gerakan, pembedaanjarak dan ketinggian, serta rangsang peningkatan jarak dan ketinggian.

Pembelajaran atletik tidak hanya terdiri dari tugas gerak jalan, lari, lompat, dan lempar, tetapi juga mengandung unsur pengayaan gerak dan peletakan dari kemampuan yang merupakan dasar dari cabang olahraga lainnya. Untuk lari dapat diklasifikasikan menjadi: 1). Lari jarak pendek atau yang lebih dikenal dengan lari cepat (*sprint)*, dengan jarak lari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter, *estefet sprint* 4x100m, 4x200m, 4x400m, lari gawang 100m, 110m, 300m, dan 400m., 2). Lari jarak menengah, dengan jarak lari 800 meter dan 1500 meter. 3). Lari jarak jauh, dengan jarak lari 3000 meter, 5000 meter, dan 10.000 meter, 4). Lari marathon 42 km. Untuk nomor lompat dapat diklasifikasikan kedalam: 1) Lompat jauh (gaya *sit down in the air*, gaya *schneeper*, dan gaya *walking in the air)*, 2) Lompat tinggi (gaya gunting, gaya guling sisi, gaya straddle, gaya flop), 3) Lompat tinggi galah. Sedangkan untuk nomor lempar dapat diklasifikasikan menjadi: 1). Lempar cakram (gaya berputar atau rotasi), 2). Lempar lembing (gaya *hop step* dan gaya *cross step*), 3). Tolak peluru (gaya *orthodox*, gaya *O’Brian*, gaya *rotasi*), 4). Lontar martil.

Untuk nomor lari selalu diawali dengan start. Start untuk lari jarak pendek menggunakan start jongkok, yang terdiri dari short start (bunch start), medium start, dan elongated start. Fokus dari start jongkok ini adalah pada: balok tumpuan, posisi siap, dan meninggalkan balok tumpuan. Start untuk lari jarak menengah adalah start berdiri (*standing start*). Sedangkan untuk lari jarak jauh dan marathon menggunakan start melayang (*flying start*) untuk mengawali pemberangkatannya.

Untuk dapat mewujudkan pembelajaran semua materi ajar atletik seperti tersaji dalam kurikulum,maka dalam membelajarkan materi-materi atletik ini perlu dikemas dalam konsep bermain yang membuat siswa tertarik dan berminat untuk terlibat dalam proses pembelajaran secara aktif dan bersemangat. Rancangan tugas gerak dengan model pembelajaran atletik yang atraktif dan menggembirakan serta dikemas dalam bentuk permainan dan kompetisis dapat memotivasi siswa untuk mau secara sukarela terlibat didalamnya.

## Pendekatan Pembelajaran Atletik.

Pada kurikulum di semua jenjang pendidikan, aspek bahasan atletik selalu ada, yang mau tidak mau guru penjasorkes harus mengajarkannya kepada siswa. Olehkarena pelajaran atletik ini kkurang diminati oleh sebagian besar siswa, maka guru penjasorkes dituntut untuk memiliki kreativitas dan inisiatif dalam membuat perencanaan program pembelajaran atletik dengan model pembelajaran yang menarik, sehingga memotivasi siswa untuk mengikuti seluruh tahapan proses pembelajaran atletik. Disamping itu, untuk lebih menambah daya tarik keikutsertaan siswa dalam pembelajaran, perlu beberapa pendekatan dan strategi pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan materi ajar yang akan disampaikan kepada siswa.

Pendekatan pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran atletik, meliputi: pendekatan bermain, pendekatan kompetisis, dan pendekatan teknik. Penjabaran dari masing-masing pendekatan tersebut adalah sebagai berikut:

* + - 1. *Pendekatan Bermain (Games Approach)*

Pendekatan bermain dalam pembelajaran atletik mempunyai manfaat untuk memberikan pengalaman belajar yang lengkap, membina hubungan dengan sesama siswa (seperti: kerjasama, pengakuan kelebihan siswa lain, dsb.), serta media dalam menyalurkan perasaan tertekan dari siswa. Dengan mengetahui manfaat bermain, guru penjasorkes dapat melahirkan ide-ide baru mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan siswa, seperti: perkembangan fisik, motorik, social-emosional, kepribadian, kognisi, dan keterampilan olahraga.

Bentuk konkrit sederhana dari pendekatan bermain ini berupa tantangan tugas gerak yang dirancang dekat dengan pengalaman nyata atau keadaan yang sebenarnya, dan merupakan tugas gerak dasar spesifik yang dapat merangsang siswa secara aktif, dengan penuh kegembiraan dalam waktu yang lama dari waktu untuk pembelajaran stletik. Sehingga melalui bermain atletik ini dapat terbentuk pondasi dasar etletik yang kokoh, yang pada tahap perkembangan berikutnya dapat meningkatkan keterampilan khusus dalam semua nomor atletik.

* + - 1. *Pendekatan Kompetisi (Competition Approach).*

Makna kompetisis secara umum diartikan sebagai sustu proses dalam menentukan pemenang dan yang kalah, dengan mengidentifikasi siapa saja melakukan sesuatu yang lebih baik daripada yang lainnya dalam sustu perlombaan atau pertandingan. Setiap orang yang terlibat didalamnya akan selalu berusaha semaksimal mungkin untuk menjadi yang terbaik untuk dirinya maupun kelompoknya. Dalam pembelajaran atletik, iklim kompetisi dapat di wujudkan asal tidak keluar dari aturan pasti yang sudah ditetapkan guru, dan disepakati bersama-sama dengan siswa.

Pendekatan kompetisis dalam pembelajaran atletik mempunyai manfaat utama untuk membentuk karakter siswa, dan sekaligus mempersiapkan siswa dalam menghadapi kehidupan nyata di masyarakat di luar sekolah. Untuk itu, guru perlu menciptakan atmosfer pembelajaran yang memungkinkan terjadinya iklim kompetisi yang sehat antara siswa/kelompok siswa satu dengan siswa/kelompok siswa lain.. Dalam pendekatan kompetisi ini juga dapat merupakan media untuk pembelajaran bagi para siswa/kelompok siswa untuk secara ikhlas menerima kekalahan dan mau mengakui bahwa siswa/kelompok siswa lain lebih baik dari diri/kelompoknya, dan sekaligus memotivasi siswa/kelompok siswa kalah utnuk berusaha secara maksimal berupaya memperbaiki kemampuan gerak dan kerjasamanya. Sebaliknya, bagi siswa/kelompok siswa pemenang diajarkan untuk tetap rendah hati akan kemenangan yang telah diperolehnya, dan mau memberikan motivasi kepada siswa/kelompok siswa kalah untuk lebih keras dan serius dalam berlatih/belajar.

Bentuk konkrit dari pendekatan kompetisi dalam pembelajaran atletik ini yaitu dengan cara memperlombakan bentuk dan model pembelajaran yang telah diajarkan kepada semua siswa dalam atmosfer pembelajaran yang kondusif dan menarik Namun demikian harus dipertimbangan tentang keseimbangan antara siswa/kelompok siswa yang berlomba, supaya iklim kompetisi tetap sejuk tanpa timbul kekecewaan siswa.

* + - 1. *Pendekatan Teknik (Technical Approach).*

Pendekatan teknik dalam pembelajaran atletik merupakan cara pembelajaran teknik-teknik dasar atletik, baik teknik dasar jalan, lari, lempar, dan lompat secara berulang-ulang dalam bentuk tata urutan pelaksanaan yang tetap sesuai dengan yang telah ditentukan sebelumnya. Pembelajaran atletik dengan pendekatan teknik ini menekankan pada penguasaan keterampilan atau teknik dasar berbagai sub aspek bahasan dari atletik, sehingga pembelajaran dengan pendekatan ini mengarah pada tuntutan prestasi.

Pembelajaran dengan pendekatan teknik ini mempunyai manfaat mengenalkan kepada siswa teknik –teknik gerak atletik yang benar dan dapat mendukung penampilan siswa dalam gerak atletik. Dengan dikuasainya keterampilan teknik atletik, maka penampilan gerak siswa menjadi lebih baik. Dalam pendekatan ini selalu terjadi pengulangan gerak yang sering, disertai dengan koreksi atas kesalahan teknik gerak atletik yang dilakukan siswa. Sehingga siswa akan merasa cepat bosan karena siswa diharuskan mengulang-ulang gerak yang sama dengan cara yang benar sesuai dengan tuntutan teknik gerak yang telah ditetapkan. Bagi siswa yang memang sudah memiliki bakat dan senang dalam atletik, biasanya tidak akan mengalami kesulitan dalam mempelajarai teknik-teknik dasar gerak atletik ini, namun bagi siswa yang tidak berbakat dalam atletik bias jadi pembelajaran dengan pendekatan teknik ini merupakan siksaan. Kondisi ini diperparah apabila siswa yang tidak bisa memenuhi tuntutan penguasaan teknik atletik menjadi semakin tidak senang terhadap atletik, dan pada akhirnya menjadi apatis terhadap pelajaran dengan materi atletik.

Pembelajaran atletik dengan pendekatan teknik ini kurang sesuai dengan sifat dasar manusia yang gemar bermain (*homo ludens*).Pendekatan teknik ini seringkali membatasi hasrat gerak siswa, sehingga kebebasan untuk bergerak sangat kurang karena gerak siswa diatur dengan teknik-teknik gerak yang harus dikuasai. Kebebasan melakukan gerak sesuai dengan keinginan dan tingkat penguasaan kemampuan dan perbedaan individu siswa juga berkurang dan bahkan menjadi hilang samasekali. Untuk mengatasi kebosanan dalam pembelajaran atletik dengan pendekatan teknik ini, dapat diupayakan dengan pengenalan dan pengayaan teknik-teknik dasar gerak melalui model pembelajaran yang menarik.

## Modifikasi Pembelajaran Atletik

Modifikasi dalam pembelajaran atletik ditekankan pada aspek bermain, karena bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan dan disukai oleh semua orang termasuk siswa di semua jenjang pendidikan. Pembelajaran dengan bermain yang tertata dengan baik, baik model dan atmosfer pembelajarannya dapat memberikan manfaat yang besar bagi perkembangan siswa secara menyeluruh (*multilateral*).

*Tujuan modifikasi pembelajaran atletik* adalah untuk sedini mungkin memperkenalkan pola-pola gerak dasar dominant atletik dengan cara yang sederhana, menarik, dan menyenangkan, sehingga keterlibatan siswa dalam pembelajaran atletik menjadi lebih optimal dan lebih aktif. Partisipasi optimal, aktif, dan leluasa siswa dalam proses pembelajaran atletik dengan didasari pemahaman yang benar mengenai aktivitas gerak yang dilakukannya inilah yang merupakan tujuan utama dari modifikasi pembelajaran atletik.

*Modifikasi pembelajaran atletik memiliki manfaat* untukmemnberikan pengalaman belajar sevariatif dan semenarik mungkin, sehingga dapat membantu siswa untuk lebih mengerti dan mencintai atletik. Pada gilirannya, merubah pandangan siswa terhadap atletik dari atletik yang monoton dan membosankan menjadi atletik yang variatif dan menyenangkan, sehingga pelajaran atletik menjadi idola dan sangat dinantikan semua siswa melebihi pelajaran permainan yang selama ini menjadi primadona bagi para siswa.

Beberapa hal yang dapat *dimodifikasi* dalam pembelajaran atletik, meliputi; prasarana/lapangannya, sarana/peralatannya, dan peraturannya., serta jumlah siswa dalam kelompok belajar. Tujuan modifikasi ini disesuaikan dengan kondisi sekolah, jenjang pendidikan, keadaan dan jumlah siswa, dan materi yang akan diajarkan kepada siswa. Dalam merencanakan modifikasi pembelajaran atletik perlu dipertimbangkan model pembelajaran, strategi penyampaian materi, dan tingkat kesulitan tugas ajar yang berbeda beda untuk setiap karakteristik kelompok usia dan jenjang pendidikan meskipun materi ajarnya sama. Misalnnya; untuk materi pembelajaran lompat jauh untuk siswa kelas VII SMP strategi/pendekatan pembelajaran dan tingkat kesulitan tugas ajarnya tidak bisa disamakan dengan materi lompat jauh untuk siswa kelas XI SMA, karena karakteristik perkembangan baik psikomotor, kognitif, dan afektif, serta permebangan social-emosional kedua jenjang pendidikan ini juga berbeda. Unsur penting dalam perencanaan modifikasi pembelajaran atletik adalah pentahapan dan pengembangan sekuensi tugas gerak atletik. Melalui serangkaian proses modifikasi pembelajaran atletik maka perbendaharaan gerak dasar dominant atletik semakin lengkap, yang pada gilirannya akan menuju kepada teknik gerak dari setiap materi ajar atletik yang diinginkan, baik teknik jalan, lari, lompat, maupun lempar.

## E. Pembelajaran Pola Gerak Dasar Dominan Dalam Atletik.

Ada empat materi pokok dalam atletik, yaitu: jalan, lari, lompat, dan lempar. Progarm pembelajaran atletik memiliki alokasi waktu yang sangat terbatas, sedangkan materi pembelalajarannya cukup banyak, dan oleh karenanya guru penjasorkes dituntut untuk dapat mengaturnya secara cermat.

Program pembelajaran atletik yang disampaikan kepada siswa disajikan dengan sistematika pembelajaran sebagai berikut:

* + Terlebih dahulu ajarkan pola gerak dasar dominant, sebelum mengajarkan keterampilan teknik-teknik dasar yang sebenarnya. Jika perlu pola gerak dasr dipecah dalam beberapa bagian/ tahapan tugas gerak, dan ajarkan masing-masing bagian/tahapan secara terpisah. Dalam mengajarkan materi atletik, diperlukan alat bantu pembelajaran yang dimodifikasi sebanyak dan selengkap mungkin sesuai dengan materi yang akan disajikan dan jumlah siswa. Tujuannya, agar semua materi pembelajaran dapat tersampaikan dan mudah diserap oleh para siswa. Disamping itu, penggunaan metode dan pendekatan pembelajaran yang tepat dapat membantu guru dalam menyampaikan pokok/aspek bahasan agar lebih komunikatif dan bermakna.
  + Apabila siswa sudah menguasai kemampuan gerak dasr dominant atletik, guru dapat melanjutkan pembelajaran ke tahap kemampuan yang lebih kompleks, yang lebih menuntut koordinasi gerak dengan terlebih dahulu mengoreksi kekurangan/kesalahan pada kemampuan gerak sebelumnya yang masih banyak dilakukan siwa.
  + Bagi siswa yang telah menguasai tugas gerak yang lebih kompleks, maka guru perlu mengenalkan dan mengajarkan teknik-teknik gerak pada nomor keterampilan atletik. Guru dapat memberikan tugas kepada siswa untuk terus mengulangi teknik gerak ini Pengulangan melakukan teknik gerak ini dimaksudkan agar gerak keterampilan dari setiap materi ajar atletik menjadi lebih otomatis.

Meskipun pola-pola gerak dasar dominan dalam atletik ini perlu diberikan pada semua jenjang pendidikan, namun prioritas pendekatan yang diterapkan dalam penyampaian pembelajaran atletik ini berbeda. Untuk jenjang pendidikan SD, guru harus lebih menekankan pembelajaran atletik melalui pendekatan bermain yang lebih banyak daripada pendekatan kompetisi, dan belum melakukan pendekatan teknik. Untuk jenjang pendidikan SMP, pembelajaran atletik disampaikan dengan proporsi seimbang antara pendekatan bermain dan pendekatan kompetisi, dan sudah memulai memperkenalkan teknik-teknik dasar atletik melaluipendekatan teknik. Dan pada jenjang pendidikan SLTA, pendekatan kompetisi dan teknik menjadi prioritas daripada pendekatan bermain.

Pembelajaran atletik perlu dikembangkan dengan berbagai bentuk yang sevariatif dan semenarik mungkin. Pengembangan setiap materi ajar atletik harus mencakup; pengembangan kebugaran, pengembangan kerjasma, pengembangan keterampilan, pengembangan kemampuan kognitif, serta pengembangan sikap kompetitif

* + - 1. Pengembangan pembelajaran jalan.

Pembelajaran berbagai macam gerak jalan dalam pola gerak serasi dan seimbang perlu diperkenalkan kepada siswa. Secara teknis, untuk menghasilkan gerak jalan yang serasi dan seimbang, posisi badan dalam keadaan tegak, dada dibuka, kepala tegak, dan pandangan kedepan. Pada saat berjalan, terlebih daulu langkahkan kaki kiri kedepan dengan lutut sedikit ditekuk. Pada saat melangkah gerakan kaki dan lengan harus berlawanan, artnya ketrika kiri melangkah, maka lengan kanan yang diayunkan kedepan.

*a. Bentuk pengembangan kebugaran jasmani dalam materi ajar jalan, dapat disajikan dengan tugas ajar:*

1). Jalan sambil menirukan gerak binatang

2). Jalan maju mundur

3). Jalan berkelok-kelok, dsb.

*b*. *Bentuk pengembangan kerjasma dalam materi ajar jalan, dapat disajikan dengan tugas ajar:*

1). Jalan bergandengan tangan

2). Jalan mengelilingi area dengan setiap kali bertemu temannya saling bertepuk

3). Jalan sambil mencari pasangan masing-masing, dsb.

*c. Bentuk pengembangan keterampilan dalam materi ajar jalan, dapt disajikan dengan tugas ajar:*

1). Jalan diatas garis lurus dan berkelok

2). Jalan kesamping dan serong

3). Jalan dengan ujung kaki, dsb.

*d. Bentuk pengembangan kemampuan kognitif dalam materi ajar jalan, dapat disajikan daengan tugas ajar:*

1). Jalan mengelilingi lapangan sambil menghitung kecepatan/batas-batas

2). Jalan mengangkat lutut sambil menghitung berapa kali angkat lutut dalam waktu yang ditentukan, dsb.

*e. Bentuk pengembangan sikap kompetitif dalam materi ajar jalan, dapat disajikan dengan tugas ajar:*

1). Lomba jalan estafet

2). Lomba jalan cepat

3). Lomba jalan rintangan, dsb.

* + - 1. Pengembangan pembelajaran lari.

Variasi dalam pengembangan pembelajaran lari dapt berupa; lintasannya, susunan regunya, peralatannya, dan gerak lari itu sendiri. Materi pengembangan pembelajaran lari ini harus disampaikan semenarik dan semenyenangkan mungkin dengan bentuk-bentuk tugas yang berbeda-beda, dan dengan berbagai variasi yang selalu diubah-ubah. Secara teknis, untuk menghasilkan gerak lari yang cepat, posisi badan condong, lengan rileks dengan siku ditekuk kurang lebih 90 derajat, dan pada saat lari paha diangakat tinggi, dan jatuhnya pada ujung kaki, dengan frkuensi langkah cepat.

*a. Bentuk pengembangan kesegaran jasmani dalam materi ajar lari, dapat disajikan* dengan tugas ajar:

1). Lari mengelilingi lapangan dengan diiringi musik

2). Lari bebas dalam area yang ditentukan dengan waktu yang ditentukan

3). Lari maju mundur dank e kiri ke kanan, dsb.

*b. Bentuk pengembangan kerjasama dalam materi ajar lari, dapat disajikan dengan tugas ajar:*

1). Lari saling menjemput teman dengan banbekas/simpai

2). Lari sambil menyampaiakn pesan bersambung

3). Lari sambil mengoper bola ke teman, dsb.

*c. Bentuk pengembangan keterampilan dalam materi ajar lari, dapat disajikan dengan tugas ajar:*

1). Lari zig-zag/berkelok-kelok

2). Lari mengelilingi bentuk bintang

3). Lari melewati susunan ban sepeda

4). Lari melompati kardus dengan variasi ketinggian, dsb.

*d. Bentuk pengembangan kemampuan kognitif dalam materi ajar lari, dapat disajikan dengan tugas ajar:*

1). Berlari sambil menghitung berapa kali bertemu dengan siswa lain

2). Berlari mengelilingi cone dalam waktu tertentu dan menghitung cone yang dilewati

3). Berlari sambil mengangkat lutut dalam waktu yang ditentukan, dan bisa berapa kali dapat mengangkat lutut.

*e. Bentuk pengembangan sikap kompetitif dalam materi ajar lari, dapat disajikan dengan tugas ajar:*

1). Lomba lari estafet

2). Lomba lari memindahkan sekumpulan bola

3). Lomba lari menuju pos warna tertentu dengan instruksi guru

4). Lomba lari mengumpulkan bola sebar sebanyak mungkin, dsb.

* + - 1. Pengembangan Pembelajaran Lempar.

Keterampilan melempar menjadi bagian dasar keterampilan manipulatif. Meskipun kemampuan dasar siswa dalam melempar mengalami penurunan dalam permainan bebas, namun kesempatan mencoba melempar dengan berbagai variasi gerak perlu diberikan sebanyak mungkin dalam atmosfer pembelajaran yang menarik dan merangsang siswa untuk mencoba sendiri kemampuannya dalam melempar dalam suasana bermain bebas dan kompetisi. Pada taha selanjutnya dapat ditingkatkan keterampilan melempar sesuai karakteristik melempar, baik lempar lembing, lempar cakram, maupun tolak peluru sesuai dengan keterampilan teknik atletik lempar yang sesungguhnya. Peralatan yang dilempar bila dibuat menarik merupakan rangsangan yang baik memotivasi siswa untuk mencoba alat tersebut, sebagai contoh: bola tennis berekor. Disamping itu sasaran lempar yang beraneka ragam juga memotivasi siswa untuk melempar. Semakin sulit dan menantang tugas gerak yang diberikan merangsang keinginan siswa untuk mencoba melempar, dengan didorong keingintahuan melakukan tugas gerak baru dan menantang tersebut.

Secatra teknis untuk menghasilkan gerak melempar yang benar sangat ditentukan oleh sikap melempar, koordinasi gerak tungkai, panggul, lengan, serta power dari tungkai dan lengan. Untuk lempar lembing, saat sikap melempar berat badan ada di kaki kanan dan badab menghadap kekanan, lengan yang memegang lembing diluruskan jauh ke belakang, putaran badan dimulai dari tungkai, lalu panggul, dan terakhir lengan. Pelepasan lembing dilakukan dari atas dengan disertai sedikit lecutan pergelangan tangan, dan terakhir diikuti dengan gerak lanjutan. Untuk lempar cakram, saat sikap melampar berat badan jga berada di kaki kanan dengan lengan pemegang cakram ditarik jauh ke belakang hampir sejajar dengan tanah. Yang digerakkan pertama kali tungkai, lalu panggul, dan terakhir gerak lengan kedepan sampai badan dan lengan terkunci lurus kedepan, dan kemudian diikuti gerak lanjutan sesaat setelah cakram lepas. Sedangkan untuk tolak peluru, sikap lmelempar lurtut kanan ditekuk, tungkai kiri ke belakang/kesamping hampir lurus, berat badan berada di kaki kanan dengan badan sedikit membongkok. Peluru dipegang dengan jari-jari tangan terbuka, lengan atas sedikit terbuka ke atas, dan peluru ditempelkan pada belakang rahang bawah di bawah telinga. Pelepasan pelurur dimulai dengan pelurusan tungkai kanan, lalu pemutaran panggul, dan kemudian pelurusan pelurusan lengan disertai dorongan kuat untuk melepas peluru.

*a. Bentuk pengembangan kebugaran jasmani dalam materi ajar lempar, dapat disajikan dengan tugas ajar:*

1). Melempar/mendorong bola dengan satu tangan dari samping/atas sejauh mungkin diikuti dengan lari untuk mengambil bola yang dilempar/didorongnya.

2). Melempar/menolak bola/ simpai ke sasarn tertentu

3). Melempar/menolak bola/slang plastic sabil duduk melewati bentangan tali

*b. Bentuk pengembangan kerjasama dalam materi ajar lempar, dapat disajikan dengan tugas ajar:*

1). Bola/slang hadang

2). Lempar /tolak bola ke dinding sementara siswa lain menangkap pantulan bola

3). Lempar/tolak bola/slang pindah tempat

4) Estafet lempar/tolak.

*c. Bentuk pengembangan keterampilan dalam materi ajar lempar, dapat disajikan dengan tugas ajar:*

Rangkaian gerak melempar dari awalan, sikap melempar/menolak, gerak tungkai, panggul, lengan, dan cara pelepasan lembing/cakram/peluru, dan gerak lanjutan. Rangkaian gerak ini masih dilakukan dengan alat-alat modifikasi seperti; simpai, ban bekas, slang plastik, bola karet, bola plastic, dsb., dan belum menggunakan alat-alat yang standar/baku.

*d. Bentuk pengembangan sikap kompetitif dalam materi ajar lempar, dapat disajikan dengan tugas ajar:*

1). Lomba lempar bola ke sasaran bergerak

2). Lomba lempar simpai/ban bekas ke dalam lembing yang ditancapkan berdiri

3). Lomba menolakkan bola besar ke sekumpulan kardus

4). Lomba menolak peluru, melempar lembing/cakram pada ukuran-ukuran jarak yang dibatatasi dengan raffia, dsb.

* + - 1. Pengembangan Pembelajaran Lompat.

Gerak dasar dominant lompat yang diajarkan di SD, diperdalam penguasaan dan pengayaan gerak lompat ketika siswa di SMP dan di SLTA. Penguasaan dan pengayaan keterampilan lompat perlu ditingkatkan seiring dengan tingkat perkembangan kekuatan otot-otot tungkai siswa, namun tetap dilakukan dalam suasana pembelajaran yang menyenangkan . Yang membedakan pengembangan pembelajaran lompat ini adalah pada substansi bentuk dan tingkat kesulitan tugas geraknya saja.

Gerak melompat merupakan salah satu bentuk gerak lokomotor, utnuk itu pengembangan kemampuan daya gerak siswa perlu diupayakan sesering dan semaksimal mungkin dengan cara merancang bentuk dan model gerakan yang juga harus semenarik mungkin bagi siswa agar siswa bersedia melakukan gerak berulang kali tanpa adanya paksaan dari guru. Sehingga siswa yang tidak berani pada ketinggian meski rendah menjadi berani melompat, dan siswa yang sudah berani melompat pada ketinggian tertentu, termotivasi untuk mencoba pada ketinggian lain yang diatur baik oleh guru, siswa itu sendiri, maupun dengan kesepakatan bersama antara guru dan siswa. Oleh karena didalam gerak lompat yang diutamakan adalah tolakan atau tumpuan kaki, maka pembelajarannya harus lebih terfokuskan pada pematangan kekuatan dan daya gerak tungkai, serta keseimbangan dalam gerak lompat.

Secara teknis, tolakan/tumpuan kaki pada bidang tumpu yang tepat dengan kaki yang terkuat, dengan lutut sedikit ditekuk jatuh pertama pada tumit serta badan dicondongkan ke belakang, hemtakkan kaki sampai pada ujung jari kaki sampai lutut benar-benar lurus kedepan atas, sangat membantu rangkaian gerak tumpuan yang dominant dalam lompat. Secara keseluruhan, rangkaian gerak lompat terdiri dari awalan, tolakan, saat melayang/melakukan gaya lompatan, baik dalam lompat jauh maupun lompat tinggi, dan diakhiri dengan pendaratan.

*a. Bentuk pengembangan kebugaran jasmani dalam materi ajar lompat, dapat disajikan dengan tugas ajar:*

1). Melompat ban sepeda/simpai yang disusun sedemikian rupa

2). Melompat kardus yang disusun sedemikian rupa

3). Melompat bilah-bilah bamboo yang disusun sedemikian rupa

4). Melompatparit buatan dengan berbagai ukuran lebar

5). Lompat tali karet

6). Melompat kedepan, kebelakang, maupun kesamping beberapa kali, dsb.

*b. Bentuk pengembangan kerjasama dalam materi ajar lompat, dapat disajikan dengan tugas ajar:*

1). Melompat keatas dan kedepan sambil bergandengan tangan

2). Melompat sambil menangkap bola yang dilempar teman

3). Melompat berganti sambil pindah tempat, dsb.

*c. Bentuk pengembangan keterampilan dalam materi ajar lompat, dapat disajikan dengan tugas ajar:*

1). Melompat kardus yang disusun keatas dua, tiga, empat dst.

2). Melompat kardus yang disusun kedepan dua, tiga, empat, dst.

3). Jengket diantara susunan bilah, susunan kardus, meloncat kedalam susunan ban bekas, dan diakhiri lari ke tempat jengket dimulai.

4). Melompat dengan menyundul bola gantung, dsb.

*d. Bentuk pengembangan sikap kompetitif dalam materi ajar lompat, dapat disajikan dengan tugas ajar:*

1). Lomba lompat jauh/lompat tinggi tanpa awalan

2).Lomba lompat kardus dari susunan keatas/ kedepan setinggi mungkin

3). Lomba melompat parit yang dibuat dari bilah-bilah bamboo

4). Lomba lompat ban bekas yang dibentuk sedemikian rupa., dsb.

## EVALUASI DAN REFLEKSI

**a. Evaluasi**

Setelah anda mempelajari modul pendalaman materi bidang studi atletik ini, anda dimohon utnuk mencoba mengerjakan pertanyaan-pertanyaan yang tersaji dibawah ini, dan kemudian cocokanlah jawaban anda dengan kunci jawaban yang ada. Hasilnya merupakan seberapa jauh penguasaan dan pemahaman anda tentang konsep pembelajaran atletik nuansa baru.

* + - 1. Pertanyaan berkait dengan materi: Program Pembelajaran Atletik:
  1. Jelaskan focus/tujuan utama dari program pembelajaran atletik !
  2. Apa yang dimaksud dengan pengalaman belajar atletik ?
  3. Apa yang perlu dilakukan guru penjasorkes dalam pelaksanaan program pembelajaran atletik ?
  4. Apa saja yang perlu dipertimbangkan dalam perencanaan program pembelajaran atletik ?
  5. Sebutkan dua pedoman yang dipakai acuan untuk membuat program pembelajaran atletik !
  6. Bagaimana cara meningkatkan tingkat kesulitan tugas gerak dalam pembelajaran atletik ?
     + 1. Pertanyaan berkait dengan materi: Dimensi Pengalaman Gerak dalam “Permainan Atletik”:
  7. Apa yang dimaksud dengan “permainan atletik” ?
  8. Sebutkan beberapa pertimbangan dalam merencanakan program pembelajaran “permainan atletik” !
  9. Sebutkan karakteristik pembelajaran atletik yang bernuansakan permainan !
  10. Sebutkan materi ajar lengkap dari pembelajaran atletik !
  11. Jelaskan bagaimana rancangan tugas ajar yang harus dibuat guru penjasorkes agar semua siswa termotivasi untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran !
      + 1. Pertanyaan berkait dengan materi: Pendekatan Pembelajaran Atletik:
           1. Sebutkan pendekatan pembelajaran yang lazim diterapkan dalam pembelajaran atletik !
  12. Jelaskan manfaat pendekatan bermain dalam pembelajaran atletik !
  13. Jelaskan manfaat utama dari pendekatan kompetisi dalam pembelajaran atletik !
  14. Jelaskan hubungan antara pendekatan kompetisi dan fair play/sikap sportif dalam pembelajaran atletik !
  15. Sebut dan jelaskan pendekatan pembelajaran atletik yang sesuai dan dapat diterapkan untuk siswa pada jenjang pendidikan SMP !
      + 1. Pertanyaan berkait dengan materi: Modifikasi Pembelajaran Atletik
           1. Jelaskan tujuan modifikasi pembelajaran atletik !
  16. Jelaskan manfaat dari modifikasi pembelajaran atletik !
  17. Apa saja yang perlu dipertimbangkan dalam merencanakan modifikasi pembelajaran atletik ?
  18. Sebutkan unsure penting dalam merencanakan modifikasi pembelajaran atletik !
  19. Sebutkan beberapa sarana modifikasi yang dapat dipakai untuk pembelajaran lompat jauh !
      + 1. Pertanyaan berkait dengan materi: Pembelajaran Pola Gerak Dasar Dominan dalamAtletik
           1. Apa yang dimaksud dengan pola gerak dasar dominant dalam atletik ?
  20. Jelaskan sistematika penyajian pembelajaran atletik !
  21. Bagaimana teknik gerak dari jalan agar dihasilkan gerak yang serasi dan seimbang ?
  22. Sebutkan hal-hal yang dapat divariasi dalam pengembangan pembelajaran lari !
  23. Sebutkan tugas-tugas ajar yang disajikan dalam materi lari untuk pengembangan kemampuan kognitif !
  24. Sebutkan tugas-tugas ajar yang disajikan dalam materi lempar utnuk pengembangan kerjasama !
  25. Sebutkan tugas-tugas ajar yang dapat disajikan dalam metri lompat untuk pengembangan kebugaran jasmani !

**b. Refleksi**

Pertanyaan dan tugas berikut perlu anda kerjakan, yang akan memperoleh gambaran antara materi yang telah tersaji dalam modul ini dengan kenyataan yang anda alami sebagai guru penjasorkes di sekolah anda masing-masing.

1. Buatlah deskripsi tentang kondisi sekolah anda berkait dengan kemungkinan dapat dilaksanakannya kegiatan pembelajaran atletik disekolah anda dengan model pembelajaran atletik seperti tersaji dalam modul ini.
   * + - 1. Berapa luas lahan yang dimiliki sekolah yang mungkin dapat dipakai untuk pembelajaran atletik ?
   1. Lapangan apa saja yang dimiliki sekolah dan bagaimana ukurannya ?
   2. Alat-alat baku/standar olahraga apa saja yang dimiliki sekolah? Alat-alat modifikasi apa saja yang sudah dimiliki sekolah? Dan alat-alat modifikasi apa saja yang mungkin dibuat oleh sekolah untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran semua materi ajar atletik?
2. Coba anda buat model pembelajaran permainan atletik, baik jalan, lari, lempar, dan lompat yang sesuai dengan kondisi lapangan/lahan dan peralatan yang dimiliki sekolah anda. Buatlah laporan setelah anda cobakan dalam pembelajaran atletik di sekolah anda !
3. Cobalah anda buat program pembelajaran atletik dengan materi ajar lompat tinggi untuk jenjang pendidikan SD, SLTP, SLTA seperti yang anda laksanakan selama ini disekolah anda. Buatlah juga bentuk dan model pembelajarnnya dengan berpedoman pada meteri dalam modul ini. Kemudian laporkan tentang:
   * + - 1. Kelebihan dan kekurangan serta kendala dari masing-masing pembelajarannya .
4. Hubungkan dengan motivasi keikutsertaan dan penguasaan gerak siswa.
5. Kemukakan komentar dan saran anda berkait dengan kedua pembelajaran tersebut.

**KUNCI JAWABAN EVALUASI**

1. a. Pengalaman siswa dalam melaksanakan tugas gerak dan pengalaman berhasil siswa dalam melaksanakan tugas gerak tersebut

b. Seperangkat kejadian yang berisikan aktivitas dan kondisi belajar gerak atletik untuk memberi struktur terhadap pengalaman siswa, yang mana seperangkat kejadian tersebut untuk pencapaian tujuan pembelajaran atletik seperti diinginkan.

c. Memberi kesempatan kepada semuasiswa untuk mempelajari berbagai variasi gerak yang membina dan mengembangkan potensi siswa, baik dalam aspek fisik, mental, social-emosional, dan moral.

d. -Pemilihan metode dan gaya mengajar

-Pelibatan seluruh siswa dalam pembelajaran

-Pemberian motivasi kepada siswa untuk berinteraksi dengan guru, siswa, dan alat

Pembelajaran

-Penyesuaian program pembelajaran dengan minat, kebutuhan, kemampuan, dan

Tingkat perkembangan siswa.

e. - DAP (Developmentally Appropriate Practices)

- IAP (Instructionally Appropriate Practices)

f. - Menambah jumlah peralatan modifikasi/alat bantu pembelajaran

- Merubah bentuk dan model pembelajaran

2.a. Permainan atletik adalah kombinasi antara kegembiraan bergerak dan tantangan tugas gerak atletik yang dekat dengan pengalaman nyata.

b. –Keterlibatan semus siswa dalam variasi tugas gerak sesuai iramanya masing-masing

- Harus dapat membangkitkan kegemaran dan kegembiraan berkompetisi secara sehat

- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mencoba alat-alat pembelajaran

- Menyediakan tugas gerak yang sepadan dengan kemampuan siswa dan juga tugas gerak yang menantang.

- Dapat menumbuhkan pengalaman sukses siswa pada setiap tahap pembelajaran

- Memberi kesempatan kepada siswa untuk menguji keterampilannya dalam tugas gerak baru dengan tingkat kesulitan baru.

c. Menyediakan pengalaman gerak yang kaya, yang dapat membangkitkan motivasi pada semua siswa untuk berpartisipasi aktif dalam gerak.

d. Jalan, lari, lempar, lompat, dan pengayaan gerak, serta keterampilan gerak spesifik

e. Rancangan tugas ajar dengan model pembelajaran atletik yang atraktif dan menggembirakan, yang dikemas dalam bentuk bermain dan berkompetisi

3.a,.-Pendekatan bermain

-Pendekatan kompetisi

-Pendekatan teknik

b. Memberikan pengalaman belajar yang lengkap, membina hubungan dengan sesame siswa, serta media dalam menyalurkan perasaan tertekan siswa, mengembangkan seluruh aspek perlkembangan siswa.

c. Membentuk karakter siswa dan mempersiapkan siswa dalam menghadapi kehidupan nyata di masyarakat.

d. Pendekatan kompetisi memberikan kesempatan kepada siswa/kelompok siswa yang kalah dalam perlombaan untuk dengan ikhlas menerima kekalahannya dan bersedia mengakui kelebihan siswa/kelompok siswa lain. Dan sekaligus memberi kesempatan kepada siswa/kelompok siswa pemenang dalam perlombaan untuk tidak terlalu membanggakan kemenangannya yang bisa menyebabkan tinggi hati/sombong, tetapi diajar untuk bersedia memotivasi pihak yang kalah dalam kompetisi.

e. Pendekatan pembelajaran harus seimbang antara pendekatan bermain dan pendekatan kompetisi, dan mulai memperkenalkan teknik-teknik dasar gerak atletik dengan pendekatan teknik.

4.a. Untuk sedini mungkin memperkenalkan pola-pola gerak dasar dominant atletik dengan cara yang menarik dan menyenangkan, sehingga keterlibatan siswa dalam pembelajaran atletik menjadi lebih optimal dan aktif.

b. Untuk memberikan pengalaman belajar sevariatif dan semenarik mungkin, sehingga dapat membantu siswa utnuk lebih mengerti dan mencintai atletik.

c. Model penyampaian dan tingkat kesulitan tugas ajar yang berbeda untuk setiap jenjang tingkatan pendidikan meski materi bahasannya sama

d. Pentahapan dan pengembangan sekuensi tugas gerak atletik.

e. Kardus, bilah bambu/kayu, ban bekas, simpai, cone.

5.a. Macam/variasi gerak yang mendukung dan digunakan dalam teknik keterampilan gerak spesifik dalam setiap materi atletik yang sesungguhnya.

b.- Pembelajaran pola gerak dasar dominant, yang dipecah dalam beberapa tahapan .

- Jika sudah dikuasai, pengajaran kemampuan gerak yang lebih kompleks dan pengayaan gerak.

- Bagi siswa yang sudah menguasai gerak yang lebih kompleks, siswa perlu diperkenalkan dan diajarkan teknik-teknik gerak spesifik atletik.

c. Posisi badan dalam keadaan tegak, dada dibuka, kepala tegak dengan pandangan kedepan. Pada saat berjalan, terlebih dahulu langkahkan kaki kiri kedepan dengan lutut sedikit ditekuk. Pada saat melanhkah gerakan kaki dan lengan harus berlawanan, artinya saat kaki kiri melangkah kedepan, maka lengan kanan yang diayunkan kedepan.

d. Lintasannya, susunan regunya, peralatannya, dan gerak larinya.

e. - Berlari sambil menghitung berapa banyak teman yang berpapasan

- Berlari mengelilingi cone dalam waktu tertentu sambil menghitung cone yang telah dilewatinya

- Berlari sambil mengangkat lutut, dan menghitung berapa kali angkatan lutut dalam waktu yang dinetukan

f. - Bola slang hadang

- Lempar bola kedinding sementara siswa lain menangkap pantulan bola

- Lempar bola/slang pindah tempat

- Esatafet lempar bola

g. - Melompat kardus/bilah bamboo/ban bekas yang disusun sedemikian rupa

- Melompat parit buatan dengan berbagai variasi lebar

- Melompat- dan meloncat bergantian kedepan, kebelakang, kesamping dalam waktu yang cukup lama

# DAFTAR PUSTAKA

Agus Mahendra. 2001. *Pembelajaran Senam : Pendekatan Pola Gerak Dominan untuk Siswa SLTP*. Jakarta. Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

Agus Margono. 2009. *Senam*. Surakarta. UNS Press.

Gerling, Ilona E.1998. *Teaching Childrenis Gymnastics, Spotting and Securing*. Aachen, Meyer & Meyer Sport.

Graham, George; Holt, Shirley Ann; Parker, Melissa. 1993. *Children Moving, A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. California. Mayfield

Pub. Co.

Imam Hidayat. 1996. *Senam. Diktat*. Bandung. FPOK-IKIP Bandung

John and Marry ,Jean, Traeta.1985. *Dasar-Dasar Senam*, Bandung. Angkasa.

Newton, C.L. dan Robert. J.W. 1986. *Petunjuk Lengkap Gymnastic.* Sernarang. Dahara Prize.

Sayuti Sahara. 2002. *Senam Dasar*. Jakarta. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.

Schembri, Gene. 1983. *Introductory Gymnastics. A Guide for Coaches and Teachers*. Australian Gymnastics. Federation Inc.

Stuart, Nick. 1978. *Gymnastics for Men*. London, Stanley Paul.

Wall, Jennifer and Murray, Nancy. 1994. *Children & Movement,* *Physical Education in The Elementary School.* Dubuque, Iowa, WM.C. Brown and Benchmar

Agus Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasmani Kelas 1 SMA Kurikulum Berbasis Kompetensi 2004*. Jakarta: Yudhistira.

\_\_\_\_\_\_\_ . 2005. *Pendidikan Jasmani Kelas XI SMA*. Jakarta: Yudhistira.

Depdikbud. 1984. *Tuntunan Pelajaran Olahraga Pencak Silat*. Jakarta: Depdikbud.

Pengurus Besar IPSI. 2003. *Pedoman Pelaksanaan Tugas Wasit Juri Ikatan Pencak Silat Indonesia*. Jakarta: PB. IPSI.

\_\_\_\_\_\_\_ . 2003. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta: PB. IPSI.

R. Kotot Slamet Hariyadi. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.

Nurlan Kusmadi, Dkk. 2004. *Pembelajaran Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Kependidikan.

Sugiyanto. 2000. *Belajar Gerak (BPK FKIP-UNS).* Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Adang Suherman dan Agus Mahendra. 2001. *Menuju Perkembangan Menyeluruh*. Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Dirjen Olahraga

Amung Ma’mun dan Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Taktis Permaianan Bolavoli*: Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Dirjen Olahraga.

Beltasar Tarigan. 2001. *Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Sepakbola*: Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Dirjen Olahraga.

Danu Hudaya. 2001. *Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran BolaBasket*: Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Dirjen Olahraga.

Elizabeth H. 1978. *Perkembangan Anak 1*. Jakarta : Erlangga

\_\_\_\_. 2002. *Working with play*. <http://www.cyc-net.org/index.html>

Icuk, Furqon dan Kunta. 2002. *Total Badminton*. Surakarta: CV. Setiaki

Joan Packer Isenberg and Nancy Quisenberry.\_\_\_\_. *Play Essential for Children APosition Paper of the Association for Childhood Education International.* <http://www.acei.org/playpaper.htm>

Mayke Sugianto. 1995. *Bermain, Mainan dan Permainan*. Jakarta : Dirjen Pendidikan Tinggi

Rusli Lutan dkk. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan IKIP Bandung.

Vincentius Endy S., Iin Mendah M. 2008. *Permaianan Kreatif untuk Outbond dan training*. Yogyakarta: ANDI.

Adang Suherman. 2000*. Dasar-Dasar Penjaskes*. Dirjen Dikdasmen, Depdiknas, Jakarta.

Agus Mahendra. 2004. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani.* Dirjen Dikdasmen, Depdiknas, Jakarta.

Cholik Mutohir. 1996. *Pengembangan Model Pengajaran Pendidikan Jasmani di SD.* Lembaga Penelitian IKIP, Surabaya.

Jess Jarver. 2007. *Belajar dan Berlatih Atletik*. CV>Pioner Jaya, Bandung.

Soepartono. 2004. Pembelajaran Atletik. Dirjan Dikdasmen, Depdiknas, Jakarta.

Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani. Filosofi Pembelajaran & Masa Depan*. Penerbit Nuansa, Bandung.

Udin Saefudin Sa”utd. 2008. *Inovasi Pendidikan*. Penerbit Alfabeta, Bandung.

Yudha M. Saputra. 2000. *Pembelajaran Atletik untuk Sekolah Dasar*. Dirjen Dikdasmen, Depdiknas, Jakarta.

\_\_\_\_\_ . 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik. Pendekatan Bermain untuk SLTP*. Dirjen Dikdasmen, Depdiknas, Jakarta.