

SELAYANG PANDANG ORGANISASI OLAHRAGA PENYANDANG CACAT

Oleh : Drs.H.M.Umar Djani Martasuta, M.Pd/Drs. H . Mamad Widya,M.Pd

Badaan Pembina Olahraga Cacat, disingkat BPOC, satu-satunya wadah yang bertanggung jawab sepenuhnya untuk menghimpun dan membina serta mengkoordinasikan setiap kegiatan olahraga cacat di Indonesia, Internasional.

Semboyan :

**“LATIH YANG LEMAH, SAMBUNG YANG PATAH, GIGIH
BERTANDING, MAJU TERUS PANTANG MUNDUR”**

Sebelum menjadi BPOC, adalah YPOC didirikan pada tanggal 31 Oktober 1962 di Surakarta. YPOC berubah menjadi BPOC pada MUSORNAS YPOC ke VII pada tanggal 31 Oktober s/d 1 November 1993 di Yogyakarta.

BPOC adalah anggota dari :

1. KONI (Nasional)
2. APSF (Asean Para Sport Federation (tingkat Asia Tenggara)
3. APC (Asian Paralympic Comunitte (tingkat Asia)
4. IPC (International Paralympic Comunitte(tingkat Dunia)

BPOC menjalin hubungan kerja sama dengan lembaga keolahragaan :

Internasional :

1. ISOD = International Sport Organization for the Disable
2. ISMWSF = International Stroke Mandeville Wheelchair Sport Federation
3. IBSA = International Blind Sport Association
4. ISRA = International Sport and Recreation Association

Fespic Federation

1. CISS = Cumunitte International dis Sport dis Association
2. INAS FMH = International Sport Federation for Person with Mental Handicap

PEKAN OLAHRAGA

1. PORCAKA = Tingkat Kabupaten/Kota
2. PORCAPROV = Tingkat Provinsi
3. PORCANAS = Tingkat Nasional
4. ASEAN PARA GAMES = Tingkat Asean
5. FESPIC GAMES = Tingkat Asia
6. PARALYMPIC GAMES = Tingkat Dunia

ORGANISASI OLAHRAGA CACAT DUNIA

1. IOSDP = International Organization of Sport for the Disabled
2. CP-ISRA = Cerebral Palcy International Sport and Recreation Association
3. IBSA = International Blind Sport Association
4. INAS FID = International Sport Federation for Ferson with Intellectual Disability
5. IWAS = International Wheelchair and Amputy Sport Federation

STRUKTUR ORGANISASI BPOC

1. BPOC Tingkat Pusat (Pp)
2. BPOC Tingkat Provinsi(Pengda)
3. BPOC Tingkat Kabupaten/Kota(Pengcab)

SUSUNAN PENGURUS DAERAH

1. Pengurus Inti

- a. Ketua Pengda
- b. Wakil Ketua I
- c. Wakil Ketua II
- d. Sekertaris
- e. Wakil Sekertaris
- f. Bendahara
- g. Wakil Bendahara

2. Pengurus Lengkap

- a. Ketua Biro Bulutangkis
- b. Ketua Biro Tenis Meja dan Tenis Kursi Roda
- c. Ketua Biro Atletik
- d. Ketua Biro Angkat Berat
Ketua Biro Sepak Bola dan Bola Voli
- e. Ketua Biro Renang
- f. Ketua Biro Panahan dan menembak
- g. Ketua Biro Catur dan Lawn Bols
- h. Ketua Biro Organisasi, Pembina Daerah, Penerangan dan Humas
- i. Ketua Biro Latihan dan Pembinaan Prestasi
- j. Ketua Biro Penelitian dan Pengembangan Olahraga Cacat
- k. Ketua Biro Usaha dan Kesejahteraan
- l. Ketua Biro Perencanaan Program Anggaran

PENGEMBANGAN DASAR KETERAMPILAN PENGOLAHAN TUBUH
(PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF)
Drs. M. Umar Djani Martasuta, M,Pd

A. Pendahuluan

Gerak (movement) merupakan dimensi yang sangat fundamental dalam tingkahlaku manusia. Kegiatan sehari-hari yang melibatkan gerak seperti misalnya berjalan, berlari, menari, dan bermain merupakan contoh aktivitas tubuh (body movement) yang memerlukan motor control (Magill, 1980) .
(Dalam Juang Sunanto; 1998)

Agar seseorang dapat bergerak secara efektif, maka seseorang harus mampu memonitor gerakan yang dilakukan dengan cara mengetahui atau menyadari posisi berbagai bagian tubuh yang sedang digerakkan. Kemampuan untuk mengontrol gerakan dan posisi bagian tubuh merupakan fungsi dari reseptor persepsi yang cukup kompleks yang disebut proprioceptors. Proprioceptor ini, pada tubuh manusia dapat ditemukan pada otot (muscles), tendons, pergelangan (joint), kulit (skin), dan labyrinth pada telinga dalam (Zimmennann, 1989, Rosenbaum, 1991, Shea, 1993).

Bagi seseorang yang mengalami kelainan fisik, mental, emosi dan sosial akan mengalami kesulitan tersendiri untuk melakukan berbagai aktivitas gerakan.

Bagi seseorang dengan kelainan penglihatan (tunanetra), indera pendengaran (hearing), perabaan (tactual), pembau (alfactory), haptic, proprioceptive merupakan modal yang sangat penting untuk mengenal lingkungan. Begitu juga bagi seseorang yang mengalami kelainan pendengaran, penglihatan akan menjadi modal yang sangat berharga, bagi anak tunagrahita, koordinasi mata & tangan akan sangat membantu.

B. Keterampilan Pengolahan Tubuh

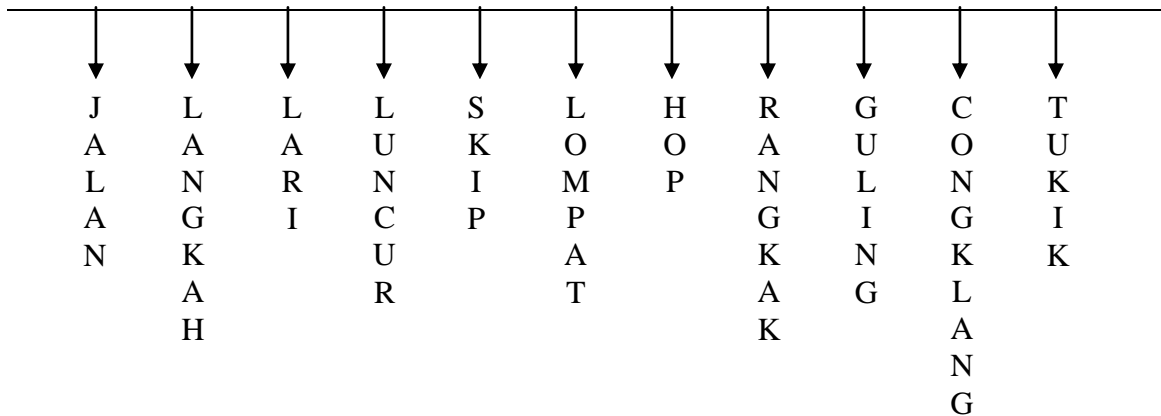
Pada umumnya, keterampilan pengolahan tubuh diajarkan pada awal tahun pertama di sekolah dasar. Untuk membantu merencanakan kerja keterampilan pengolahan tubuh dibagi atas tiga kategori, yaitu lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif.

1. Keterampilan Lokomotor

Keterampilan-keterampilan lokomotor mencakup gerakan-gerakan yang menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain.

Keterampilan lokomotor meliputi gerakan-gerakan yang digunakan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain dan meliputi gerakan-gerakan seperti tercantum dibawan ini.

LOKOMOTOR



Berbagai aspek locomotion dipilih sebagai tema-tema mengajar dan digunakan secara individual atau dalam kombinasi-kombinasi. Kategori-kategori analisis gerakan Laban (aliran, kekuatan, waktu dan ruang) dapat memberikan kepada guru.

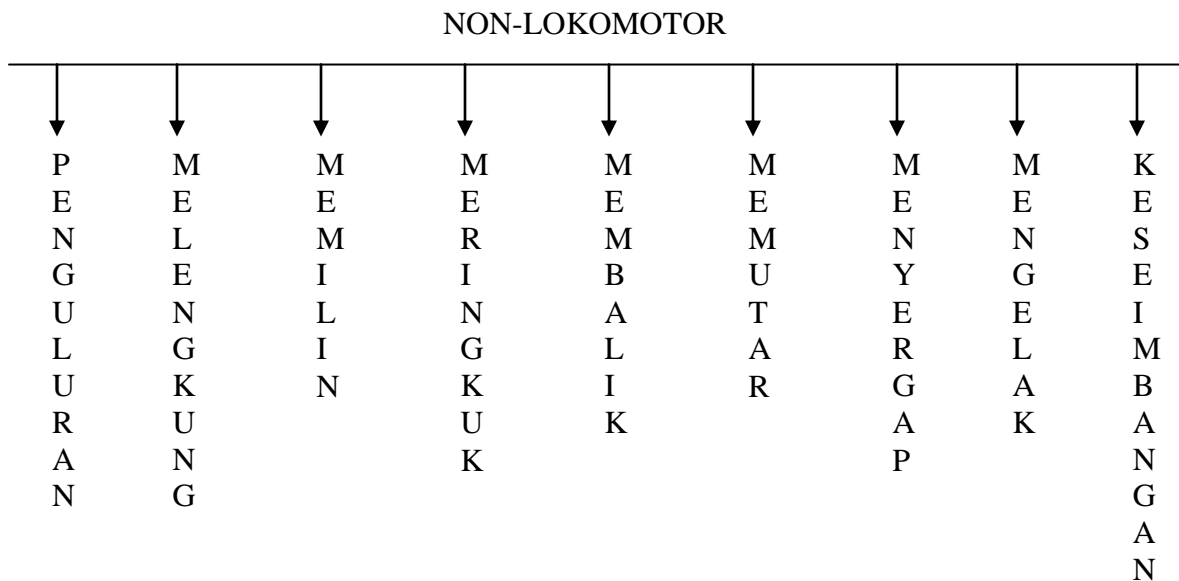
Beberapa aspek yang dapat dipilih untuk mengembangkan macam-macam keterampilan lokomotor adalah :

- Penggunaan kaki dengan berbagai cara (bergantian, bersama, satu-dua, dua-satu, hanya satu).
- Penggunaan bagian badan yang lain di atas lantai (berguling, terjun, meluncur)
- Penggunaan ruang yang berbeda (rendah di atas lantai, di udara).
- Penggunaan panjang langkah yang berbeda.
- Penggunaan jalan yang berbeda.
- Penggunaan kecepatan yang berbeda.
- Penggunaan tingkat kekuatan yang berbeda.
- Penggunaan kerja sama dan kompetisi.

2. Keterampilan Non-lokomotor

Keterampilan-keterampilan non-lokomotor, adalah gerakan yang dilakukan di tempat dan tidak digunakan khusus untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

Keterampilan non-lokomotor meliputi gerakan-gerakan yang dilakukan oleh tubuh pada ruang pribadi, tidak dengan maksud yang khusus untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain.



Di antara aspek-aspek yang dapat dipilih untuk dapat mengembangkan berbagai keterampilan non-lokomotor adalah :

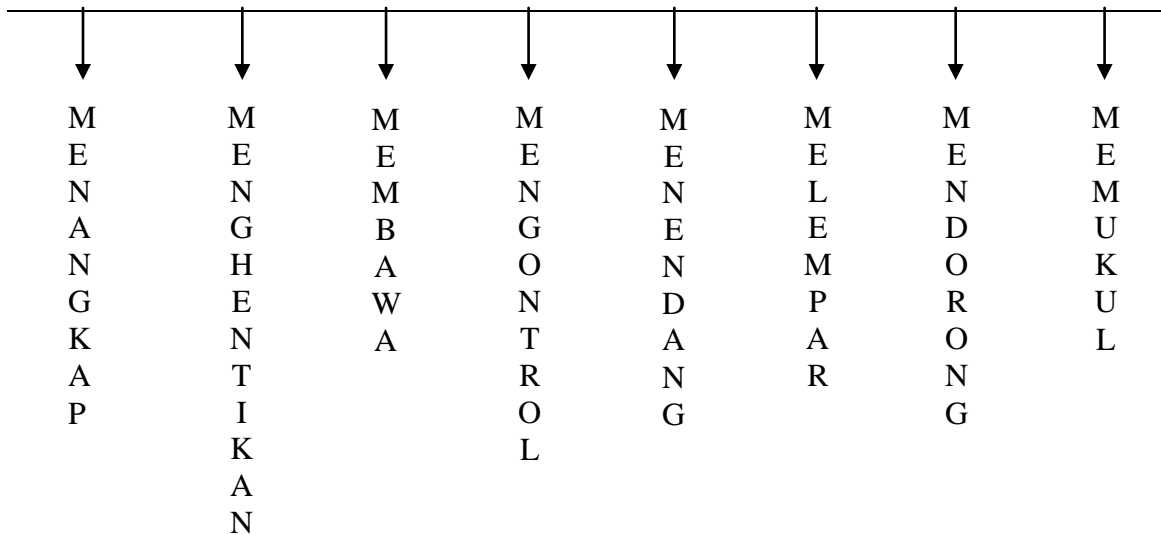
- a. Penggunaan bagian-bagian tubuh yang berbeda.
- b. Dengan kaki yang diam atau bergerak.
- c. Penggunaan daerah tingkat ruang yang berbeda.
- d. Penggunaan arah yang berbeda.
- e. Penggunaan tingkat yang berbeda.
- f. Penggunaan jalan yang berbeda pada ruang pribadi.
- g. Penggunaan ukuran gerakan yang berbeda.
- h. Penggunaan kecepatan gerakan yang berbeda.
- i. Penggunaan tingkat kekuatan yang berbeda.
- j. Penggunaan tingkat kelentukan atau kelangsungan yang berbeda.
- k. Penggunaan kerja sama dan kompetisi.

3. Keterampilan Manipulatif

Keterampilan-keterampilan manipulatif digunakan untuk memproyeksikan, menerima dan menahan.

Keterampilan manipulatif meliputi penggunaan objek-objek (bola, simpai) dan bantu (pemukul, raket).

MANIPULASI



Pada umumnya keterampilan-keterampilan manipulasi diajarkan dengan menggunakan objek-objek dan alat-alat Bantu yang kecil.

Beberapa contoh aspek-aspek yang dapat diajarkan adalah :

- Lempar tangan bawah (berdiri, transfer berat badan, melepaskan bola, gerakan lanjutan tangan yang disukai)
- Menangkap (melihat bola, bergerak ke arah bola, membuka dan melepaskan jari-jari hadapkan kedua telapak tangan secara berdampingan ke bola).
- Memantulkan (membiarkan bola jatuh, tingkatkan kekuatan untuk menekan bola kebawah, amati arahnya).
- Menggunakan kerjasama dan menggunakan kompetisi.

Tantangan dengan cara yang sama, yang dapat digunakan dalam mengajar keterampilan-keterampilan lokomotor dan non-lokomotor.

- a. Berapa cara yang berlainan yang dapat anda gunakan untuk bola anda?
- b. Dalam berapa banyak arah dapat anda dapat lemparkan bola anda dan setelah itu anda lari mengikutinya untuk menangkap kembali?
- c. Berapa tinggi anda dapat melemparkan bola?
- d. Berapa kali anda dapat menepuk tangan sebelum bola yang anda lemparkan ke udara dapat anda tangkap kembali?
- e. Berapa banyak cara berlainan yang dapat anda gunakan alat pemukul dan bola anda

C. Sebab-sebab tidak dapat melakukan gerakan

1. Tidak cukup pengalaman gerak
2. Gerakan-gerakannya masih asing
3. Murid nerasa takut : - takut akan jatuh
- takut ditertawakan/mendapat olok-olok
- Rasa rendah diri
4. Tidak mengenal alat
5. Keadaan fisik : - kekuatan yang kurang
- mata tidak awas
- kurang kelenturan
6. Umur/usia (makin muda, makin mudah)
7. Bakat (bakat berbeda-beda).

D. Analisis Laban Tentang Gerakan

Dasar pengelolaan tubuh (yang biasanya disebut pendidikan gerak) menyatakan secara tidak langsung tentang sesuatu metode pemecahan masalah dan sering berkonsentrasi sekitar analisis Laban tentang gerakan.

Analisis ini dibagi atas empat kategori, yaitu tubuh, kualitas gerakan, ruang dan hubungannya. Komponen-komponen ini memberi arah dan pedoman kepada kita guru dalam pekerjaannya.

1. Tubuh

- a. Tubuh adalah suatu unit yang mampu bergerak dan berhenti
- b. Tubuh dapat dibagi atas bagian-bagian, yang masing-masing mempunyai fungsi sendiri-sendiri (misalnya kaki untuk menopang dan mentransport berat badan; tangan untuk menggenggam, mengangkat dan memanipulasi).
- c. Tubuh dapat melakukan gerakan-gerakan karena strukturnya (misalnya berlari, merentangkan, melompat)
- d. Dengan, keterampilan gerakan-gerakan dapat digabungkan bersama untuk membentuk suatu rangkaian gerakan.

2. Kualitas Gerakan

Semua gerakan dilakukan dengan kualitas tersendiri oleh individu. Kualitas ini dapat diamati dari unsur-unsur berikut :

- a. WAKTU : - Cepat
- Lambat

- b. BOBOT : - Kuat
- Lemah

- c. Aliran : - Bersinambung
- Terputus=putus

3. Ruang

Tubuh bergerak dalam

- a. Ruang yang semata-mata di sekeliling tubuh yang menghasilkan tingkat-tingkat yang berbeda, atau
- b. Ruang bersama-sama dengan yang lain dalam daerah yang menghasilkan alur-alur yang berbeda.

4. Hubungan

Gerakan biasanya berhubungan dengan orang lain atau objek-objek dalam ruang tersebut. Dalam pendidikan jasmani, ini dikembangkan dalam kerja individu, dengan teman dalam kelompok di atas lantai atau dengan alat-alat (apparatus).

E. BENTUK-BENTUK PENYAJIAN LATIHAN

1. Latihan dalam bentuk permainan

- a. Lebih Bebas
- b. Merasa lebih banyak berbuat/inisiatif sendiri
- c. Akan tetapi bila permainan sudah mengarah pencapaian kemenangan, permainan sudah hilang artinya.
- d. Bila mengajar dalam suasana bermain, tujuannya harus tetap, yaitu agar murid belajar gerak yang baik.
- e. Jangan memakai peraturan yang terlalu ketat/terlalu sukar.

2. Latihan dalam bentuk Pertandingan

- a. Dalam permainan ada factor kegembiraan, dalam pertandingan ada ketegangan yang menarik.
- B. Akan ada yang menang atau kalah.
- b. Mendorong kemauan, memacu untuk berbuat baik.

- c. Akan tetapi seorang anak yang berusaha secepat-cepatnya untuk melakukan sesuatu, dapat dipastikan mengorbankan kesempurnaan gerak.
- d. Kecelakaan mudah terjadi, oleh karena mrid berani menantang bahaya.
- e. Menimbulkan kelompok tertentu.

3. Latihan dalam bentuk Fantasi

Dengan menirukan berbagai gerakan-gerakan binatang

4. Latihan dalam bentuk Pembiasaan

Mengulang-ulang gerakan akan membentuk kebiasaan

5. Latihan dalam bentuk Tugas

Membentuk sikap dan gerak yang individual tidak terikat oleh irama orang lain.

6. Latihan dalam bentuk Komando

- a. Membiasakan gerak yang seragam
- b. Irama yang sama
- c. Cara yang sama
- d. Pelaksanaan yang sama

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdoellah, Arma. (1996). Pendidikan Jasmani Adaptif. Jakarta : Depdikbud, Dirjen Dikti
2. Soedjono, Ag. (1980). Pendahuluan Ilmu Pendidikan Umum, Bandung: CV Ilmu

