

PEMBELAJARAN ATLETIK

IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN NOMOR LARI

OLEH

DRS. YOYO BAHAGIA, M. Pd.

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
DIREKTORAT PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
DIREKTORAT PENDIDIKAN LUAR BIASA
TAHUN 2005**



IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN

HAKIKAT OLAHRAGA ATLETIK

A. Pendahuluan

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87.

Bahkan di beberapa perguruan tinggi, atletik ditawarkan sebagai salah satu Mata Kuliah Dasar Umum. Sedangkan bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan merupakan mata kuliah wajib yang harus diambil. Tak terkecuali, di Sekolah Luar Biasapun mata pelajaran atletik merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan kepada para siswanya.

Muncul pertanyaan, mengapa atletik merupakan suatu mata pelajaran yang wajib diberikan di sekolah-sekolah?. Mengapa tidak semua cabang olahraga wajib diberikan di sekolah-sekolah?.

Jawaban logis adalah : “atletik merupakan ibu dari sebagian besar cabang olahraga”, dimana gerakan – gerakan yang ada dalam atletik seperti : jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga”.

Dengan diwajibkannya cabang olahraga atletik diberikan di sekolah-sekolah dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, sudah selajaknya



membawa angin segar untuk meningkatkan motivasi siswa untuk mengikutinya.

Namun kenyataannya di lapangan, masih banyak siswa yang belum meminati pelajaran atletik bahkan cenderung kurang menyukainya.

Ini merupakan suatu tantangan bagi para guru pendidikan jasmani agar pelajaran atletik merupakan pelajaran yang menyenangkan bagi siswanya. Karena disamping keterampilan yang ingin dicapai, justru tujuan utama dari pembelajaran penjas seperti, meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan pengalaman dan pengayaan gerak-gerak dasar umum maupun kemampuan motorik siswa sebagai dasar-dasar gerak cabang olahraga lainnya.

Banyak kendala dan hambatan agar atletik disukai dan disenangi oleh siswa atau bahkan bisa berprestasi pada salah satu nomor lomba di tingkat pelajar.

Salah satu kendala yang sering ditemui di lapangan antara lain adalah kurang tersedianya fasilitas dan perlengkapan untuk kegiatan atletik yang memadai.

Apalagi kalau dikaitkan dengan masalah dana untuk pengadaan dan pemeliharaan peralatan atletik standar yang harganya relatif mahal dan sulit dijangkau oleh anggaran sekolahnya.

Masalah lainnya adalah kemampuan guru penjas dalam menyajikan Proses Belajar Mengajar (PBM) atletik yang lebih banyak menekankan pada penguasaan teknik dan berorientasi kepada hasil atau prestasi siswa pada setiap nomor atletik. Dengan demikian unsur bermain dan kesenangan siswa menjadi kurang diperhatikan. Untuk itu barangkali kreatifitas guru penjas perlu terus dikembangkan dan ditingkatkan dengan mencoba memodifikasi peralatan atletik.



Barang-barang bekas atau bahan-bahan yang ada di sekitar lingkungan sekolah atau rumah siswa yang mudah di dapat masih bisa digunakan atau dibuat bahkan relatif murah bila harus dibeli.

Dengan demikian kita mencoba mengubah atau mengembangkan pola pikir kita sebagai guru penjas dalam PBM atletik : dari berorientasi prestasi berubah kepada orientasi PBM atletik bernuansa bermain, dari ketergantungan pada penggunaan alat-alat standar, menjadi pemanfaatan alat-alat yang dimodifikasi.

Untuk mencapai tujuan tersebut, dalam buku ini dipaparkan beberapa topik :

- Hakikat Olahraga Atletik , membahas tentang;
 - Pengertian dan sejarah atletik
 - Makna dan nilai dalam olahraga atletik
 - Pentingnya atletik bagi siswa SDLB/SLB TINGKAT DASAR
 - Ruang lingkup pembelajaran atletik
- Karakteristik Gerak dalam Atletik
- Pengembangan Pembelajaran Atletik, yang menyajikan pengembangan pembelajaran pola-pola gerak dasar umum dan pola gerak dasar dominan jalan, lari, lompat dan lempar.
- Model Pembelajaran Atletik. Menyajikan contoh model-model pembelajaran atletik bagi jenis-jenis kelainan.

B. Pengertian dan Sejarah Atletik

1. Pengertian atletik

Istilah atletik yang kita kenal sekarang ini berasal dari beberapa sumber antara lain bersumber dari bahasa Yunani, yaitu “**athlon**” yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding. Misalnya ada istilah **pentathlon** atau **decathlon**.



Istilah lain yang menggunakan atletik adalah **athletics** (bahasa Inggris), **athletiek** (bahasa Belanda), **athletique** (bahasa Perancis) atau **athletik** (bahasa Jerman). Istilahnya mirip sama, namun artinya berbeda dengan arti atletik di Indonesia, yang berarti **olahraga yang memperlombakan nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar.**

Istilah lain yang mempunyai arti sama dengan istilah **atletik** di Indonesia adalah “**Leichtatletik**” (Jerman), “**Athletismo**” (Spanyol), “**Olahraga**” (Malaysia), dan “**Track and Field**” (USA)

2. Sejarah ringkas atletik.

Atletik yang kita kenal saat ini tergolong sebagai cabang olahraga yang paling tua di dunia.

Gerak-gerak dasar yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini. Bahkan gerak tersebut sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan biologisnya, mulai dari gerak yang sangat sederhana sampai pada gerakan yang sangat kompleks.

Pada jaman purba, ketika peradaban manusia masih sangat primitif, hukum rimba masih berlaku dimana yang kuat memakan yang lemah. Untuk memenuhi kebutuhan hidupnya manusia saat itu harus bertahan dari gangguan binatang buas atau harus berburu binatang untuk dijadikan santapan hidupnya atau mencari makanan berupa umbi-umbian atau buah-buahan. Dalam upaya tersebut mereka melakukan berbagai ketangkasan seperti: memanjat pohon, melempar, melompat dan berlari.

Mereka harus berjalan bermil-mil jauhnya, kadangkala harus berlari secepat-cepatnya serta terampil dalam melempar atau



melompat untuk mendapatkan buruannya atau menghindari dari sergapan binatang buas. Gerakan tersebut merupakan cikal bakal gerakan atletik yang ada sekarang ini.

Menurut seorang pujangga Yunani bernama **Humeros** dalam bukunya berjudul **Illiad**, diperkirakan kegiatan atletik sudah dilakukan tahun 1100 SM, tercatat nama-nama seperti **Eurialus**, **Epius**, **Odysseus**, **Aias** dan **Argamenon**. Mereka disebut sebagai jago-jago lomba berkuda, lari dan lempar lembing

Odysseus saat itu disebut sebagai jago lempar cakram yang belum terkalahkan lemparannya. Sehingga gambar Odysseus dengan cakrahnya diabadikan sebagai symbol atletik dan di Indonesia dipakai sebagai lambang atau logo PASI.

3. Olympiade Kuno.

Pada tahun 776 SM bangsa Yunani menyelenggarakan pesta olahraga yang dinamakan “**Olympiade Kuno**” (**The Ancient Olympic Games**). Tujuan utama pesta olahraga ini adalah sebagai bentuk upacara pemujaan kepada dewa-dewa mereka saat itu di suatu tempat yang khusus.

Nomor-nomor yang dipertandingkan dalam Olympiade kuno itu adalah lomba lari, pentathlon, pankration, gulat, tinju dan pacuan kuda. Juara pentathlon (nomor lari cepat, lompat jauh, lempar cakram, lempar lembing dan gulat) dinobatkan sebagai juara olympiade.

Untuk lomba lari cepat diselenggarakan pada suatu lintasan lurus di tengah stadion. Pada zaman itu sudah dikenal tiga macam lomba lari yaitu:

- **Stade** yaitu lari cepat pada jalur lurus sepanjang kurang lebih 185 m dilakukan di dalam stadion.



- **Dioulos** yaitu lomba jarak menengah yang jaraknya kurang lebih dua kali stade.
- **Dolichos** yaitu lomba lari jarak jauh yang jaraknya kurang lebih 7 sampai 24 kali stade, yang dilakukan mengelilingi stadion.

Sampai kini kompleks bekas tempat penyelenggaraan Olympiade kuno tersebut masih terpelihara dengan baik dan orsinil, walaupun hanya berupa puing-puingnya saja. Upaya untuk merehabilitasi peninggalan sejarah itu juga sangat besar, namun lebih besar lagi upaya untuk memelihara keaslian dari peninggalan sejarah tersebut.

Sehingga sampai kini tempat tersebut menjadi kebanggaan masyarakat dunia yang tak pernah sepi dari kunjungan wisata.

Yang menarik dari lomba lari cepat ini adalah telah diperkenalkannya start block yang terbuat dari tembok yang berparit dan dipasang permanen di atas lapangan dan sampai kini masih ada.

Pada tahun **186 SM** bentuk olahraga atletik sempat dilupakan, pada saat itu yang berkuasa adalah kekaisaran Romawi. Bangsa Romawi lebih banyak yang menyenangi “**Gladiator**”, yaitu olahraga yang memperlihatkan adu kejantanan, adu pedang dan pertarungan yang kadang-kadang sampai mati.

Mulai tahun 1154 Masehi kegiatan olahraga atletik mengalami pasang surut.

Kegiatan dan club-club atletik mulai menyebar ke luar Eropa dimulai dari Kerajaan Inggris, terus ke Amerika, New Zealand, Belgia, Afrika Selatan, Norwegia, Hungaria, Finlandia dan ke negara-negara lainnya.

Pada tahun **1912** pada saat penyelenggaraan Olympiade Modern yang ke 5, yang di adakan di Stockholm Swedia, diadakan kongres



dalam rangka membentuk Federasi Atletik Dunia yang kemudian lahirlah Federasi itu dengan nama **IAAF** (International Athletic Amateur Federation)

Sedangkan di Indonesia organisasi atletik untuk pertama kalinya didirikan yaitu **pada tanggal 3 September tahun 1950 di kota Semarang** yang sekarang disebut **PASI**.

C. Makna dan Nilai dalam Atletik

Di kalangan para siswa, ada kesan bahwa olahraga atletik hanya merupakan seperangkat gerak monoton dan tak bervariasi. Isinya meliputi gerak lari, lempar dan lompat yang di anggap kurang menuntut keterampilan yang tinggi namun melelahkan. Unsur keriang dan kegembiraan tidak terungkap dalam pelaksanaan proses belajar mengajar.

Oleh karena itu tidak heran apabila pelajaran atletik dalam pendidikan jasmani kurang mendapat perhatian dibanding dengan cabang olahraga permainan seperti: sepakbola, basket atau bolavoli.

➤ Atletik berorientasi bermain

Fenomena yang diungkapkan secara filosofis tentang ciri hakiki manusia sebagai mahluk bermain atau “Homo Ludens”, kurang mendapat perhatian dari guru-guru pendidikan jasmani maupun para pelatih atletik, dalam kegiatan mengajar atau membina atletik.

Kenyataan ini merupakan kendala dan sekaligus menjadi tantangan bagi para guru pendidikan jasmani. Bagaimana membangkitkan motivasi siswa, bagaimana mengemas perencanaan tugas ajar dalam atletik agar dapat lebih diterima dan mendapat perhatian serta antusias siswa dalam mengikutinya.



Dengan demikian maka, atletik dalam konteks pendidikan jasmani selain mengandung tantangan, juga berisi unsur permainan menyertai proses belajar keterampilan atletik itu sendiri.

Berlangsungnya aktivitas bermain khususnya pada anak-anak, tidak hanya terjadi pada olahraga permainan saja. Kalau kita simak secara hakiki, di dalam aktivitas bermain tersebut tidak lepas dari gerak-gerak yang ada dalam atletik seperti, jalan, lari lompat dan kadang juga berisi gerakan melempar.

Oleh karena itu pembelajaran atletik dengan pendekatan bermain bukan suatu hal yang tidak logis. Atletik secara bermain dapat menggugah perhatian anak-anak dan dapat memfasilitasi semua tingkat keterampilan yang ada pada kelas yang kita ajar.

Permainan atletik tidak berarti menghilangkan unsur keseriusan, mengabaikan unsur ketangkasan atau menghilangkan substansi pokok materi atletik.

Akan tetapi permainan atletik berisikan seperangkat teknik dasar atletik berupa : jalan, lari, lompat dan lempar yang disajikan dalam bentuk permainan yang bervariasi dengan memperkaya perbendaharaan gerak dasar anak-anak.

Kegiatannya didominasi oleh pendekatan eksplorasi dalam suasana kegembiraan dan diperkuat oleh pemenuhan dorongan berkompetisi sesuai dengan tingkat perkembangan anak, baik yang menyangkut **perkembangan kognitif, emosional maupun perkembangan geraknya.**

Untuk bermain dalam atletik sebetulnya tidak dikenal batasan tingkat pendidikan. Yang membedakan barangkali adalah jenis permainan, berat ringannya, bobot permainan serta kemampuan pemahaman anak untuk melakukannya.



- Nilai yang terkandung dalam permainan atletik.

Agar permainan atletik itu berhasil dengan baik, maka nilai-nilai yang terkandung dalam permainan atletik menjadi pokok pertimbangan penyelenggaraan.

Nilai-nilai yang terkandung tersebut seperti dikemukakan Hans Katzenbogner/Michael Medler. (1996)., adalah:

- 1) Pengembangan dimensi permainan atletik
- 2) Pengembangan dimensi variasi gerakan atletik
- 3) Pengembangan dimensi irama atletik
- 4) Pengembangan dimensi kompetisi atletik, dan
- 5) Pengembangan pengalaman atletik.

Bila kita lihat kandungan nilai-nilai tersebut , maka tidak ada alasan bagi seorang guru pendidikan jasmani untuk memberikan materi pelajaran atletik melalui pendekatan permainan atletik.

1) Pengembangan dimensi permainan atletik

Unsur yang terkandung dalam permainan adalah kegembiraan atau keceriaan. Tanda-tanda menuju ke arah permainan yang menggemirakan tersebut antara lain:

- Menempatkan diri pada situasi, gerakan dan irama.
- Menanamkan kegemaran berlomba atau berkompetisi dalam situasi persaingan yang sehat, penuh tantangan dan kegembiraan
- Unsur kegembiraan dan kepuasan harus tercermin dalam bentuk praktek.
- Memberikan kesempatan untuk memamerkan kemampuan atau ketangkasan yang dikuasainya.



Permainan atletik berjud manakala unsur kegembiraan dalam praktek merasuk ke dalam diri subyek yang dihadapi.

2) Pengembangan berbagai variasi gerakan atletik.

Dominasi stop watch dan pita ukur dalam pelajaran atletik seringkali menyebabkan pelajaran atletik sangat membosankan, melelahkan dan kurang bervariasi. Keterbatasan sarana dan perlengkapan atletik yang dimiliki, juga menjadi penyebab guru penjas tidak bisa memberikan pengembangan gerak-gerak dasar secara optimal.

Penggunaan alat-alat bantu yang dimodifikasi berupa barang-barang bekas seperti: ban sepeda, kardus, tali, bilah bambu, bola besar atau bola-bola kecil dapat membantu menampilkan berbagai variasi gerak-gerak dasar atletik

3) Pengembangan irama atletik

Dalam atletik, keharmonisan gerak tubuh atau koordinasi gerak merupakan hal yang sangat dibutuhkan. Sebagai bagian dari koordinasi gerak, dibutuhkan penguasaan dan pengaturan irama gerak.

Oleh karena itu guru pendidikan jasmani perlu memperhatikan pengembangan irama gerak antara lain seperti melalui pola gerak dasar dominan.

Realisasinya seperti bagaimana mengatur irama langkah, frekuensi langkah, atau irama melewati rintangan, atau irama putaran dsb. Dengan demikian maka pengembangan irama dalam pembelajaran atletik tetap harus diperhatikan.



4) Pengembangan kemungkinan kompetisi .

Atletik sebagai salah satu bagian dari materi pendidikan jasmani tentu saja sarat akan unsur kompetisi, bahkan nilai kompetisi dalam atletik amat terbuka, baik sebelum, selama maupun usai perlombaan.

Karenanya kompetisi dalam arti yang positif sangat dibutuhkan oleh anak-anak. Para ahli pendidikan jasmani telah menelusuri dan menyimpulkan bahwa pada dasarnya aktivitas fisik dalam konteks pendidikan jasmani, kaya akan nilai-nilai kompetisi. Sehingga di antara mereka telah sepakat bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu media yang paling ampuh untuk mengarahkan anak dalam menginternalisasi budaya bersaing. Demikian pula dalam pembelajaran atletik dimana setiap individu akan berhadapan dengan individu lain atau bahkan dengan dirinya sendiri.

5) Pengembangan pengalaman atletik.

Mengembangkan seluruh macam gerakan dalam atletik bukan berarti menginginkan pendangkalan, kurang sistematis, atau usaha yang tidak bertujuan.

Atletik yang berorientasi pada hasil, akan memungkinkan anak menjadi bosan dan kurang kreatif dalam menerima pengalaman gerak atletik. Padahal dengan berorientasi pada pengalaman gerak yang seluas-luasnya akan memberikan kepuasan tersendiri pada diri si anak. Permainan atletik yang penuh dengan suasana keriang dan kegembiraan bermain yang mempesona dengan berbagai macam variasi gerak, memungkinkan anak untuk menikmati seperti layaknya pada permainan olahraga lain. Namun substansi pokok pengajaran



yaitu dimensi jalan, lari, lompat dan lempar tetap terkandung di dalamnya, sehingga unsur variasi, irama, pengalaman atletik sarta pengalaman kompetisi tetap terpelihara.

D. Pentingnya Atletik Bagi Siswa SDLB/SLB

Seperti telah diungkap pada bagian awal bahwa atletik merupakan ibu dari segala cabang olahraga, dan kaitannya dengan pendidikan jasmani maka pelajaran atletik wajib diberikan disekolah sekolah tak terkecuali di SDLB/SLB.

Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa, baik itu psikologis, fisiologis, maupun perkembangan biologis siswa, keberadaan pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan oleh sekolah-sekolah.

Bagi siswa SDLB/SLB dengan jenis kekurangan yang dimilikinya, sebahagian besar dari mereka mempunyai latar belakang kurang gerak.

Siswa-siswa SDLB/SLB perlu mendapat kesempatan dan bimbingan yang lebih banyak atau lebih baik dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, secara fisiologis, kebugaran, ketangkasan atau keterampilannya sangat penting untuk dikembangkan atau untuk lebih diberdayakan. Untuk itu perlu diberikan kesempatan untuk bergerak atau melakukan aktivitas fisik yang memadai.

Atletik, dimana gerakan-gerakannya tidak terlalu sulit dan bisa dimodifikasi dengan berbagai alat bantu, dan bisa memfasilitasi berbagai macam gerak, arah gerak dengan volume dan intensitas yang mudah diatur kiranya sangat penting untuk diberikan kepada siswa-siswa SDLB/SLB.



Bagaimana siswa tunarungu supaya bisa diajak dalam kegiatan pendidikan jasmani, diajarkan serta dikembangkan kemampuan gerak-gerak dasar berjalan, berlari melompat atau bahkan gerak melempar.

Kenapa tidak mungkin? Mereka mempunyai anggota badan yang utuh, artinya kemampuan motoriknya bisa dibina dan dikembangkan. Mereka harus diberi kesempatan untuk bersosialisasi dan berkompetisi melalui pendidikan jasmani, khususnya lewat pembelajaran atletik.

Demikian juga untuk siswa-siswa yang mempunyai ketunaan lainnya. Semua jenis kelainan nampaknya bisa melakukan gerakan-gerakan yang diberikan melalui pelajaran atletik, namun dengan sendirinya bentuk gerak, volume dan intensitasnya perlu disesuaikan dengan kondisi siswa.

Untuk berprestasi dalam atletikpun mereka tinggal memilih nomor apa yang cocok dengan jenis kelainannya, jadi pada atletik ini sangat terbuka bagi siswa SDLB/SLB untuk mengikutinya.



Konsep inti

1. Hakikat olahraga atletik meliputi pengertian dan sejarah atletik, makna dan nilai yang terkandung, urgensinya atletik bagi SDLB/SLB Tingkat Dasar serta ruang lingkup pembelajaran atletik.
2. Atletik adalah sebagai “ibu dari segala cabang olahraga”, oleh karena itu olahraga atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia.
3. Dimensi permainan, variasi gerak, irama gerak, kompetisi dan dimensi pengembangan pengalaman gerak terdapat dalam pembelajaran atletik
4. Atletik penting bagi siswa SDLB/SLB Tingkat Dasar, karena dengan pembelajaran berbagai gerak dasar dalam atletik, bisa meningkatkan derajat kesegaran jasmani siswa, serta meningkatkan kemampuan motorik dan keterampilan siswa SDLB/SLB Tingkat Dasar



BAB II

PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN ATLETIK

Pada bab III ini akan dipaparkan secara ringkas yang menyangkut dengan dua hal :

Bagian pertama mengupas tentang **strategi pembelajaran atletik**, yang membahas prinsip-prinsip pengembangan kesegaran jasmani, prinsip pengembangan keterampilan gerak, prinsip pengembangan konsep gerak, prinsip modifikasi, serta prinsip pengembangan pengalaman belajar.

Bagian kedua akan memaparkan tentang **pengembangan pembelajaran pola gerak dasar dan pola gerak dominan dalam atletik** yang berisi **rangkaian gerak nomor atletik berupa gambar dan keterangan singkat**, dan **pengembangan pembelajaran gerak-gerak dasarnya**.

Rangkaian gerak merupakan pola gerak dominan dari nomor-nomor atletik dirasakan perlu, agar guru pendidikan jasmani mempunyai gambaran yang lebih jelas tentang rangkaian gerak standar nomor-nomor atletik yang akan ia berikan kelak.

Selanjutnya diikuti oleh pengembangan pembelajaran gerak-gerak dasar nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Dari beberapa contoh yang ditampilkan, diharapkan para guru pendidikan jasmani dapat mengadopsi dan mengaplikasikan kepada siswa dengan beberapa modifikasi, disesuaikan dengan kondisi pertumbuhan dan perkembangan siswa.



A. Strategi Pembelajaran Atletik

Strategi pembelajaran atletik pada dasarnya diarahkan agar siswa dapat menampilkan berbagai nomor cabang olahraga atletik secara optimal.

Paling tidak ada lima hal yang harus diperhatikan:

Pertama, kualitas kesegaran jasmani.

Kedua, kualitas keterampilan gerak (skill)

Ketiga, kualitas konsep gerak.

Keempat, pengembangan modifikasi, dan

Kelima, pengembangan pengalaman belajar.

1. Prinsip Pengembangan Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani yang utama antara lain; kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dan fleksibilitas.

Prinsip latihan untuk mengembangkan komponen kekuatan, berbeda dengan prinsip latihan untuk mengembangkan komponen daya tahan.

a) Kekuatan dan daya tahan otot.

Kekuatan secara sederhana dapat diartikan sebagai “kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara maksimal dalam waktu yang relatif singkat”.

Sementara itu daya tahan otot, dapat diartikan sebagai: “kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi atau kerja secara berulang ulang dalam waktu yang relatif lama”.



b) Daya tahan Kardiovaskuler. Daya tahan kardiovaskuler sering disebut sebagai daya tahan umum dan dianggap sebagai faktor kunci dalam kesegaran jasmani.

Daya tahan umum berkaitan sistem peredaran darah dan jantung. Pada dasarnya merupakan kemampuan tubuh dalam menyediakan oksigen untuk melakukan pekerjaan yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

c) Fleksibilitas atau kelentukan. Fleksibilitas sangat berkaitan dengan elastisitas otot dan persendian.

Latihan yang diberikan berupa latihan untuk meregang atau memanjangkan otot agar terjaga elastisitasnya. Dalam melatih elastisitas otot ini harus diperhatikan hal-hal antara lain: dilakukan secara bertahap dan hati hati, intensitas dan ruang gerak, lamanya latihan serta otot yang dilatih.

2. Prinsip Pengembangan Keterampilan Gerak.

Tujuan utama pembelajaran keterampilan gerak adalah perkembangan gerak yang terampil. **Rink (1993)**, mengemukakan tiga indikator gerak terampil, sebagai berikut:

- a) **Efektif.** Artinya gerakan itu sesuai dengan produk yang diinginkan (product oriented). Misalnya seorang pelari gawang sudah dapat berlari dengan kecepatan irama dan mampu melewati gawang dengan baik.
- b) **Efisien.** Artinya : gerakan itu sesuai dengan proses yang seharusnya dilakukan (process oriented). Misalnya seorang pelari gawang sudah dapat melakukan rangkaian gerak dengan baik dan menghemat tenaga.
- c) **Adaptif.** Artinya; gerakan itu sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan dimana gerak itu dilakukan.

3. Prinsip Pengembangan Konsep Gerak.



Konsep pada dasarnya merupakan gagasan kognitif.

Konsep gerak maksudnya adalah gagasan dasar yang mempunyai nilai transfer. Misalnya konsep dasar melempar, dapat juga diterapkan untuk belajar melempar lembing, melempar bola basket, soft ball, atau bowling (**inter task transfer**). Konsep dasar forehand, dapat diterapkan pada belajar backhand (**bilateral transfer**).

Konsep dasar keterampilan dalam situasi dan kondisi yang sederhana dapat juga ditransfer dan diterapkan pada situasi dan kondisi yang kompleks (**intra task transfer**). Kemampuan ini sangat berguna untuk menyokong konsep “**transfer of learning**”. Beberapa prinsip pembelajaran yang perlu diperhatikan para guru pendidikan jasmani agar terjadinya transfer belajar adalah:

- a) Makin mirip situasi latihan dengan situasi permainan yang sebenarnya, makin mungkin terjadinya transfer.
- b) Makin bervariasi suatu keterampilan dipelajari, makin mungkin terjadinya transfer positif terhadap situasi permainan sebenarnya.
- c) Transfer dapat dilakukan melalui pemberian dorongan atau motivasi .

4. Prinsip Pengembangan Modifikasi.

Modifikasi dalam pendidikan jasmani adalah salah satu usaha guru penjas agar pembelajaran dapat mencerminkan DAP (Developmentally Appropriate Practice), artinya bahwa tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak didik, dan dapat mendorong perubahan tersebut.



Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajaran yang diberikan guru dari awal sampai akhir.

Beberapa aspek analisa modifikasi ini tidak lepas dari pengetahuan guru tentang:

- Modifikasi tujuan pembelajaran
- Modifikasi materi pembelajaran
- Modifikasi kondisi lingkungan pembelajaran
- Modifikasi evaluasi pembelajaran.

5. Prinsip Pengembangan Pengalaman Belajar.

Beberapa aspek di bawah ini perlu diperhatikan oleh para guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran keterampilan antara lain:

- a) Pengalaman belajar harus memiliki potensi untuk meningkatkan keterampilan dan penampilan gerak siswa.
- b) Pengalaman belajar harus menyediakan waktu aktif berlatih/ belajar secara maksimal pada semua siswa dan pada tingkat kemampuan masing-masing.
- c) Pengalaman belajar harus sesuai dengan tingkat pengalaman siswa.
- d) Pengalaman belajar sangat potensial untuk mengintegrasikan perkembangan aspek psikomotor, kognitif dan afektif .

Prinsip-prinsip tersebut harus diperhatikan oleh para guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran terutama dalam strategi pembelajarannya.



B. Ciri dan karakteristik jenis-jenis kelainan.

1. Anak Tunanetra dan kebutuhan pembelajarannya

Tunanetra adalah mereka yang terhambat penglihatannya (visually impaired), untuk memfungsikan dirinya dalam setiap jenis kegiatan, sehingga mereka memerlukan latihan khusus atau bantuan khusus.

Secara umum tunanetra dibagi dalam dua kelompok, yakni kelompok tunanetra yang masih bisa melihat namun dengan jarak serta sudut yang sangat terbatas dan kelompok yang buta total.

Dengan terganggunya indra penglihatan mereka, maka mereka dibatasi oleh berbagai keterbatasan seperti yang dikemukakan oleh **Husni (2003)**, yaitu: (1) keterbatasan dalam konsep dan pengalaman baru, (2) keterbatasan dalam berinteraksi dengan lingkungan dan (3) keterbatasan dalam mobilitas.

2. Tunarungu

Anak tunarungu adalah mereka yang terganggu indra pendengarannya baik satu maupun kedua telinganya

Saran untuk para guru dalam pembelajaran: (**Husni : 2003**)

IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN NOMOR LARI

3. Tunagrahita

Seorang dikatakan tunagrahita apabila memiliki tiga faktor, yaitu: (1) keterhambatan fungsi kecerdasan secara umum atau di bawah rata-rata, (2) ketidak mampuan dalam perilaku adaptif, dan (3) terjadi selama perkembangan sampai usia 18 tahun.

Bila ada 3 (tiga) orang anak umurnya sama yaitu berumur 10 tahun (Chronological Age= CA 10 th). si A memiliki IQ 55 – 40, Si B memiliki IQ 40 – 25, dan Si C memiliki IQ 25 kebawah. Patokan dalam merancang pembelajaran adaptif bagi anak tunagrahita kedalam umur kecerdasan (Mental Age = MA) anak tersebut seperti terlihat dalam tabel berikut. **Husni (2003)**.



Nama	Umur (CA)	IQ	Umur kecerdasan (MA)	Kemampuan mempelajari dan melakukan tugas.
Si A	10 th	55-40	5,5 th – 4 tahun	la dapat mempelajari materi pembelajaran/tugas anak usia 4 tahun sampai 5,5 tahun
Si B	10 th	40-25	4 th – 2,5 tahun	la dapat mempelajari materi pembelajaran/tugas anak usia 4 tahun sampai 2,5 tahun
Si C	10 th	25 ke bawah	2,5 tahun ke bawah	la dapat mempelajari materi pembelajaran/tugas anak usia 2,5 tahun kebawah

4. Tunadaksa

Anak tunadaksa adalah mereka yang mempunyai kelainan /kekurang mampuan dari fungsi fungsi fisik maupun kurang lengkap dari segi anatominya. Pada jenis kelainan ini mereka biasanya memerlukan alat bantu khusus untuk berinteraksi dengan lingkungan namun adapula yang tidak memerlukan untuk ketidak lengkapan anatomi anggota badan atas (lengan).

5. Tunalaras

Anak tunalaras bisa diartikan sebagai anak yang mengalami kelainan tingkah laku yang menyimpang dari standar yang diterima oleh masyarakat umum. Untuk memberikan layanan kepada mereka maka situasi masalah dan lingkungan anak harus betul-betul menjadi pertimbangan utama.

6. Tunaganda

Anak tuna ganda dapat diartikan sebagai anak yang menyandang kelainan lebih dari satu macam. Oleh karena itu penanganannya harus lebih seksama karena relatif lebih sulit dibanding menangani untuk satu jenis kelainan.



Dengan ditampilkannya ciri-ciri serta karakteristik jenis-jenis kelainan ini, minimal bisa mengingatkan kembali acuan-acuan pola pendekatan pembelajaran yang akan diambil oleh para guru penjas di SLB/SDLB.

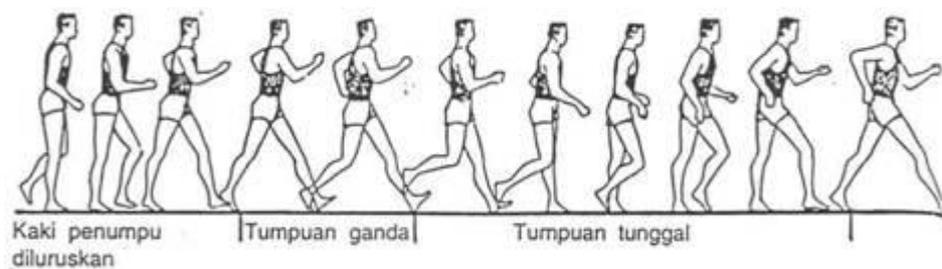
IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN NOMOR LARI

1. Nomor Jalan dan Lari

Jalan dan lari termasuk pada katagori keterampilan gerak siklis. Tujuan dari jalan dan lari adalah menempuh suatu jarak tertentu (tanpa rintangan atau melewati rintangan) secepat mungkin.

a. Jalan Cepat

Berjalan adalah bergerak maju dengan melangkahkan kaki yang dilakukan sedemikian rupa, dimana salah satu kaki selalu berhubungan/kontak dengan tanah. Pada gambar 3.1. di bawah ini diperlihatkan rangkaian gerak teknik dasar jalan cepat.



Gambar 3.1. Rangkaian Gerak Jalan Cepat.

- Gerakan kaki.
 - Gerak dorong dari kaki belakang
 - Kaki mendarat dimulai dengan tumit
 - Gerakan kaki mendarat bukan melompat



- Gerakan lengan.
 - Bahu rilex, sikut di ayun pada sudut 90 derajat
 - Ayunan gerak lengan yang wajar.
- Gerakan pinggang
 - Berjalan dengan gerak memutar pada sendi panggul
 - Sendi panggul yang fleksibel

b. Lari

❖ **Pola Gerak Dominan**

Secara umum gerak dasar dominan lari meliputi : **start, gerak lari dan finish.**

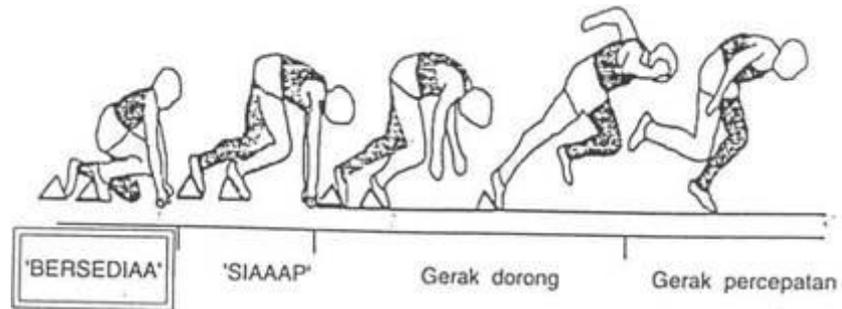
1) Start

Start pada lari sprint harus dilakukan dengan **start jongkok**, sedangkan untuk lari jarak menengah dan jauh menggunakan **start berdiri**.

Aba-aba start pada lari sprint ada tiga yaitu “**Bersedia-Siap-Ya (tembak pistol)**”. Sedangkan pada lari jarak menengah dan jauh hanya dua yaitu “**Bersedia dan Ya**”.

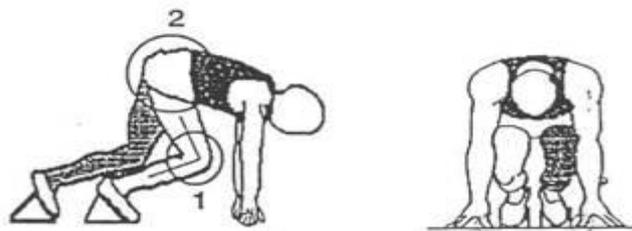
Tujuan start pada lari sprint adalah meninggalkan start blok secepat mungkin. Karena jarak larinya pendek dan sepanjang jarak lari menggunakan kecepatan maksimum, maka teknik start menjadi salah satu kunci keberhasilan seorang pelari.

Pada gambar 3.1 di bawah ini diperlihatkan rangkaian gerak start jongkok



Gambar 3.2. Rangkaian Gerak Start Jongkok

Pada gambar 3.3 di bawah ini diperlihatkan sikap “Siap”



Gambar 3.3. Sikap “Siap” Tampak Depan

Untuk membiasakan bereaksi cepat terhadap suatu impuls atau rangsang, banyak juga bentuk permainan reaksi yang bisa diberikan.

Misalnya latihan “hijau – hitam”, bereaksi atas aba-aba dari berbagai posisi untuk segera berlari atau bergerak kemana saja sesuai perintah. Dari posisi duduk, jongkok, tidur telungkup, telentang dsb.

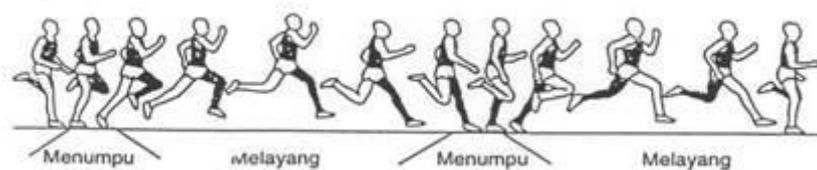
2) Gerakan Lari

Gerak dominan yang utama dari gerak lari adalah gerakan langkah kaki dan ayunan lengan. Sedangkan aspek lain yang perlu diperhatikan pada saat berlari adalah: kecondongan badan (d disesuaikan dengan jenis /type lari), pengaturan napas, dan harmonisasi gerakan lengan dan tungkai. Sedangkan yang paling menentukan kecepatan lari seseorang adalah **panjang langkah x kekerapan langkah.**



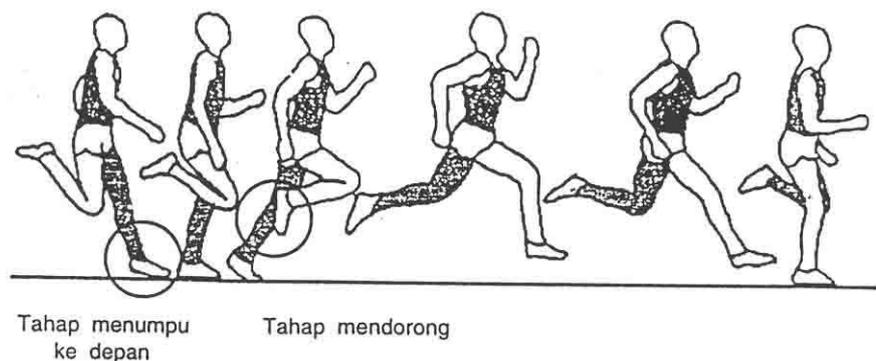
Sedangkan gerakan kaki mulai **tahap menumpu** kemudian **mendorong** (kaki tolak) sedangkan **kaki ayun** melakukan **gerak pemulihan** dan **gerak ayunan**

Gambar di bawah ini diperlihatkan rangkaian gerak lari dan gerak langkah pada saat menumpu dan mendorong.



Gambar 3.4. Rangkaian Gerakan Lari Sprint

- Kaki tumpu** : Mendaratlah pada telapak kaki bagian depan, lurus ke depan.
Mata kaki, lutut dan pinggul diluruskan penuh selama tahap mendorong
- Kaki ayun** : Kaki ditekuk selama masa pemulihan.
Lutut angkat ke depan atas pada tahap mengayun
- Gerakan lengan** : Ayunkan lengan ke depan dan ke belakang, ke depan setinggi bahu, ke belakang lewat panggul. Sudut siku sekitar 90 derajat



Gambar 3.5. Tahap Menumpu dan Mendorong



3) Finish

Teknik finish yaitu berlari terus, mendorong dada atau mendorong salah satu bahu ke depan.

❖ Pengembangan pembelajaran gerak dasar lari

Seperti telah diketahui bahwa gerak dasar lari dapat diberikan dengan berbagai bentuk permainan yang mengandung unsur gerak lari. Pembelajaran pola gerak dasar lari harus ditata sedemikian rupa sehingga apapun jenis permainan yang kita berikan kepada siswa, selanjutnya harus diarahkan kepada gerakan lari yang efisien serta efektif.

Pembelajaran lari dengan pendekatan permainan bisa dilakukan tanpa menggunakan alat, atau bahkan bisa menggunakan alat bantu apa saja.

Guru pendidikan jasmani harus berani melakukan pendekatan pembelajaran nomor-nomor atletik dengan pendekatan permainan atletik. Jangan lupa, lari tidak semata-mata musti dilakukan di lintasan lurus, tidak harus selalu dengan teknik yang standar. Lari bisa dilakukan di berbagai area, dengan atau tanpa rintangan, sendiri atau bersama sama dan lain-lain.

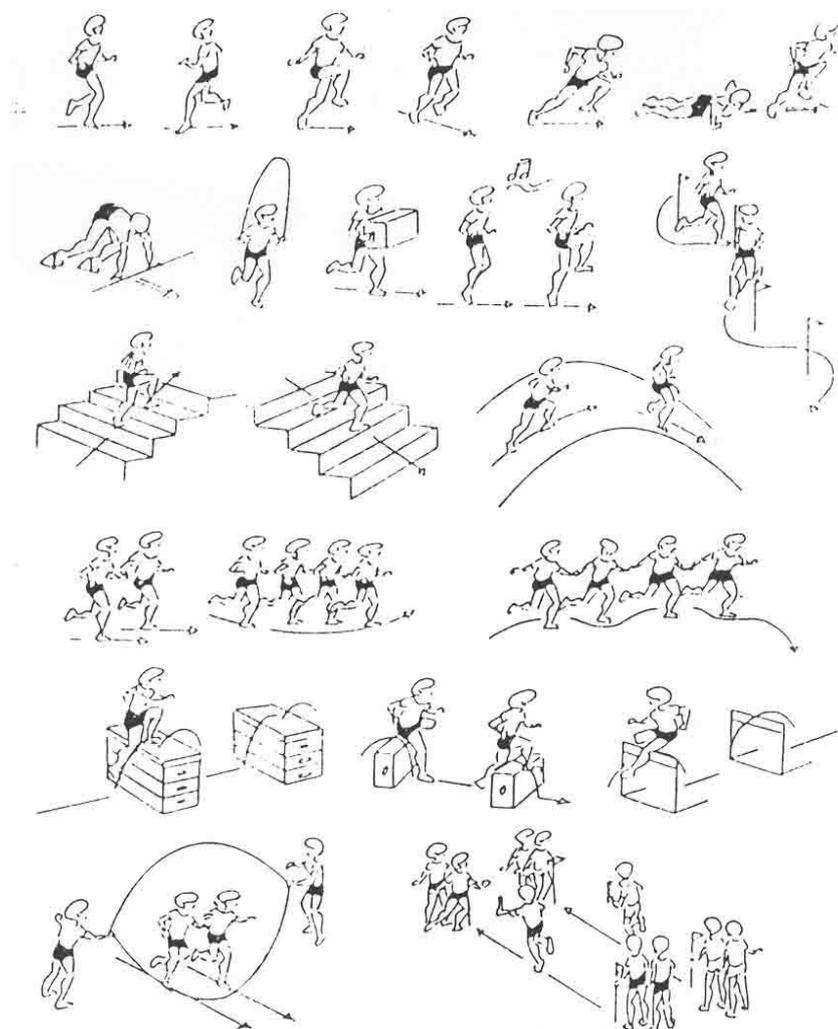
Siswa akan lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan yang kita berikan bila kita dapat memanfaatkan atau menggunakan alat-alat bantu secara berdaya guna. Namun siswa juga harus dilibatkan dalam penyiapan maupun dalam membereskan alat bantu yang mereka gunakan.



Dengan demikian mereka juga akan terbiasa dengan sifat-sifat tanggung jawab, disiplin, kerjasama, membantu yang lain serta pembentukan aspek psikologis positif lainnya.

Pada gambar-gambar selanjutnya diperlihatkan beberapa contoh kegiatan permainan yang berkaitan dengan poses pembelajaran gerak-gerak dasar lari.

Contoh berbagai bentuk variasi gerak dasar lari.



Gambar 3.6. Beberapa Bentuk Variasi Gerak Dasar Lari

Keterangan gambar :

- o Pada Gambar baris pertama bentuk lari tanpa alat

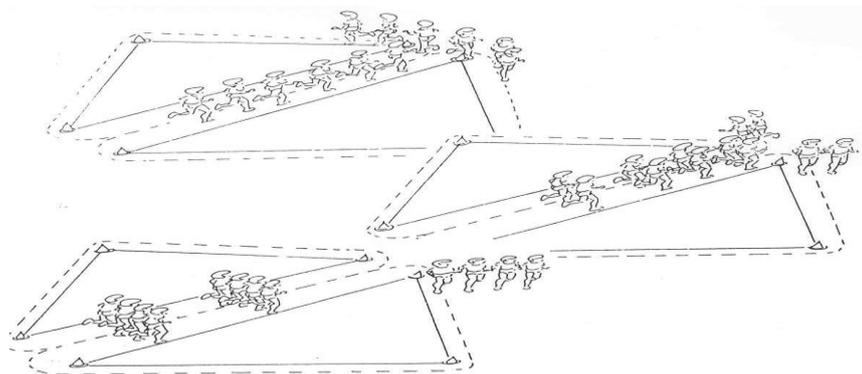


- Baris ke dua, dengan menggunakan tali, membawa kardus, melalui patok dsb.
- Baris ke tiga, naik turun tangga atau di lapangan naik turun
- Baris ke empat, lari bersama-sama.
- Baris ke lima, berlari melewati rintangan.
- Baris ke enam, lari menerobos tali atau bermain estafet.

Guru pendidikan jasmani dituntut kreatif serta terampil dalam mengubah bentuk formasi dan alat yang digunakan, dengan melibatkan siswa untuk berpartisipasi terus.

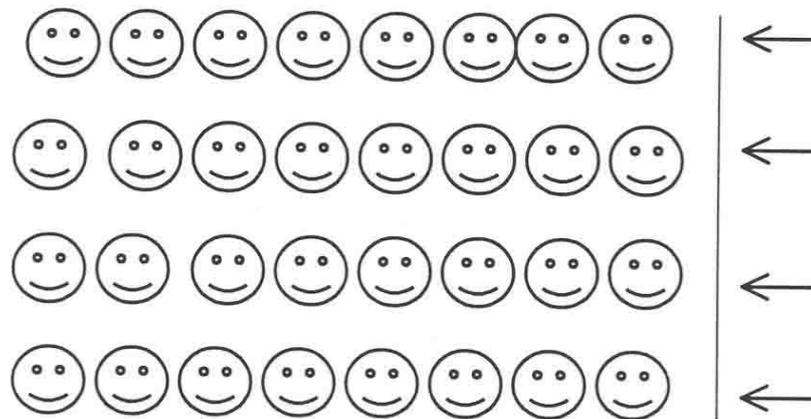
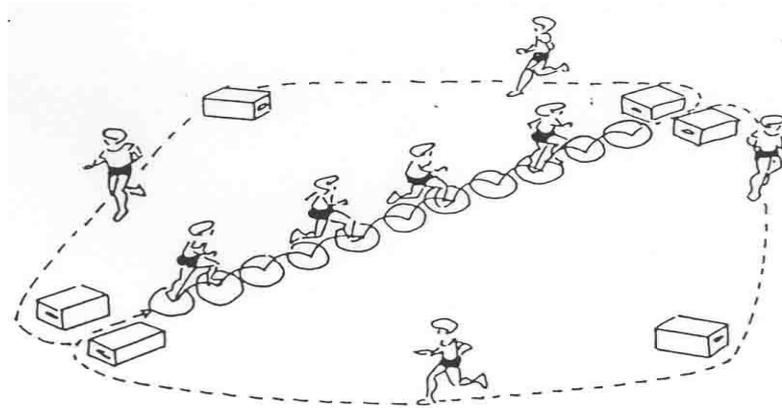
Walaupun materi pelajaran masih tetap sama yaitu gerak dasar lari, akan tetapi dengan formasi dan permainan yang diubah-ubah, maka diharapkan siswa tidak mudah merasa jenuh.

Contoh selanjutnya, aktivitas gerak dasar lari dengan membentuk formasi segi tiga dan dilakukan sendiri-sendiri atau berpasangan berdua atau bertiga.



Gambar 3.7. Lari Dengan Formasi Segi Tiga

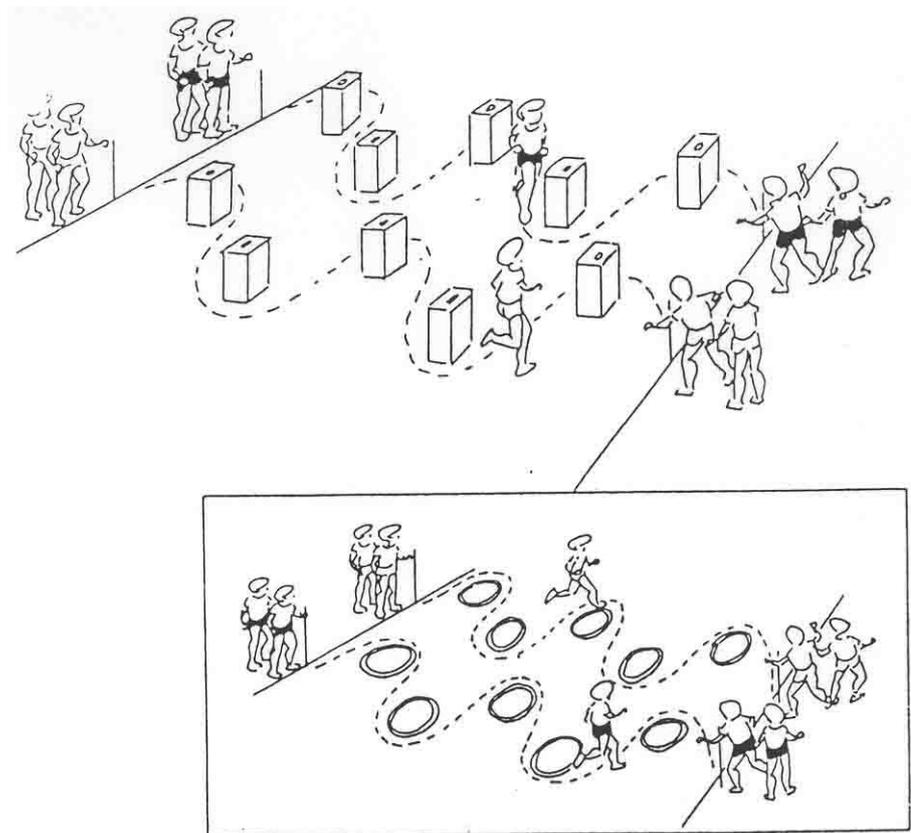
Contoh pembelajaran gerak dasar lari dengan melewati ban-ban sepeda bekas dan kardus seperti pada gambar 3.8.



Gambar 3.8. Berlari Dengan Melewati Ban-ban dan Kardus

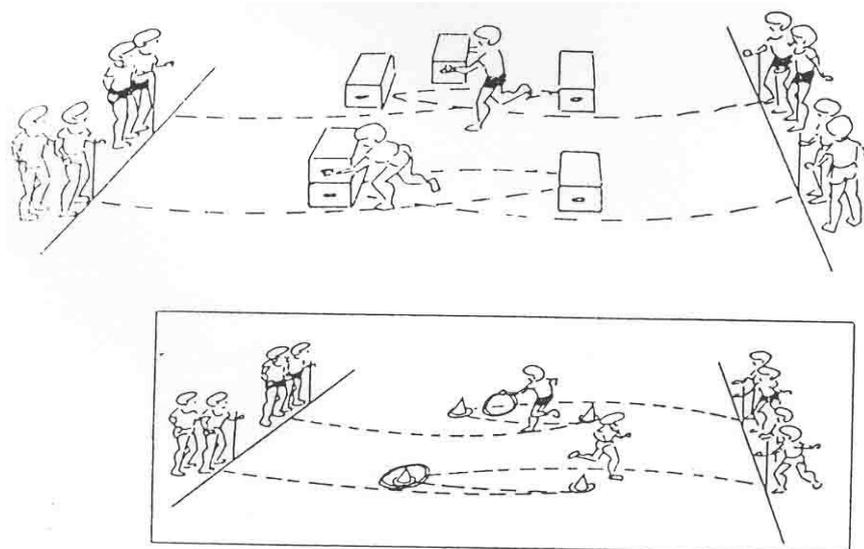
Gambar 3.9. Ban-ban Sepeda Yang Ditata Empat Bersap

Selanjutnya contoh permainan lari dengan melewati kardus atau ban-ban sepeda yang ditata sedemikian rupa hingga bisa juga dilombakan.



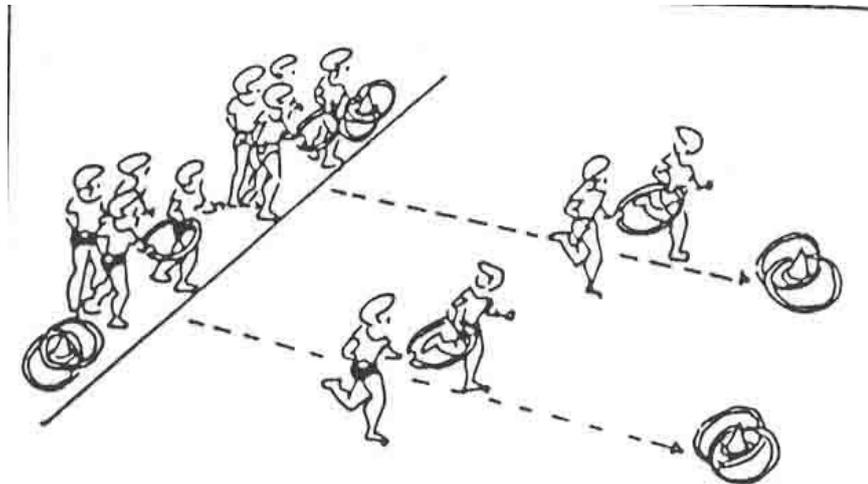
Gambar 3.10.

Kegiatan Berlomba Lari Melewati Kardus atau Ban-ban Sepeda
Contoh lainnya, siswa lari sendiri-sendiri sambil membawa atau memindahkan sesuatu. (gambar 3.11)





Gambar 3.11. Lari Dengan Membawa Sesuatu



Gambar 3.12. Lari Berpasangan Memindahkan Sesuatu

Supaya lebih menarik, ban sepeda itu dibawa oleh berdua atau oleh bertiga dan seterusnya, dengan jalan satu ban sepeda dimasukkan/dilingkarkan ke badan dua orang siswa dan seterusnya.

c. Lari Gawang

❖ Gerak Dasar Dominan Lari Gawang.

Lari gawang merupakan salah satu nomor lari, akan tetapi menggunakan gawang sebagai rintangan yang harus dilalui oleh pelari tanpa harus kehilangan kecepatan lari saat melewati gawang atau rintangan itu.

Rangkaian gerak lari gawang secara keseluruhan meliputi : **start, melewati gawang, lari antara gawang (irama langkah), dan finish.**

Gerak dasar dominan meliputi ***lari dan melewati*** gawang. Melewati gawang memerlukan latihan teknik tersendiri agar



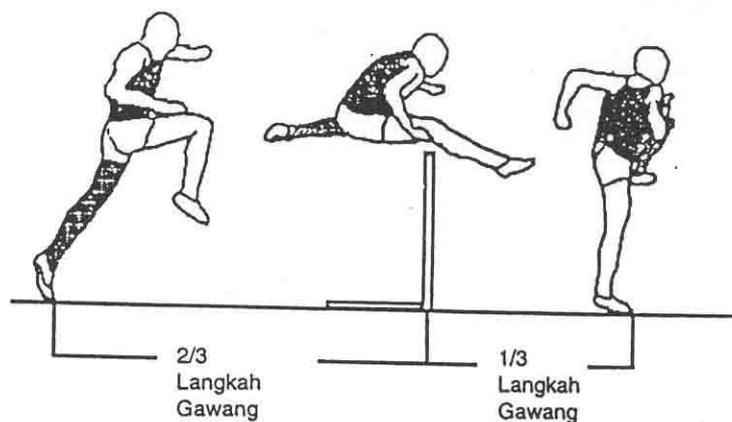
bisa melewati gawang dengan ketinggian yang cukup tinggi dengan tidak kehilangan kecepatan yang terlalu banyak.



Gambar 3.13. Rangkaian Gerak Lari Gawang

- Catatan :
- Teknik lari gawang dapat dibagi dua fase:
Gerak melewati gawang dan lari sprint antar gawang
 - Gerak melewati gawang dapat dirinci menjadi: gerak bertolak di depan gawang-gerak melewati gawang-mendarat sesudah lewat gawang

Gerak melewati gawang terlihat pada gambar 3.14 di bawah ini



Gambar 3.14. Gerak Melewati Gawang



Jarak kaki tolak ke gawang adalah sejauh $\frac{2}{3}$ langkah gawang.

Saat di atas gawang, sikap badan harus dibungkukkan ke depan, untuk memudahkan menarik kaki belakang melewati gawang.

Secara teknis, melewati gawang merupakan hal yang cukup sulit. Pelari dituntut memiliki fleksibilitas sendi panggul yang baik, demikian juga dengan persendian tulang belakang.

❖ **Pengembangan pembelajaran pola gerak dasar lari gawang.**

Pemberian pengalaman lari melewati rintangan

Gerak dasar lari gawang adalah gerak berlari dengan melewati beberapa rintangan. Barang-barang bekas seperti kardus indo mie, aqua, bangku-bangku, ban sepeda, bilah-bilah bambu yang diletakkan di atas kardus dan lain sebagainya bisa digunakan sebagai rintangan lari.

Untuk pengadaan barang-barang bekas tersebut siswa bisa dilibatkan. Misalnya jauh-jauh hari siswa sudah ditugaskan secara suka rela untuk membawa kardus sesuai dengan kemampuannya. Misalnya mau bawa satu, dua atau lebih.

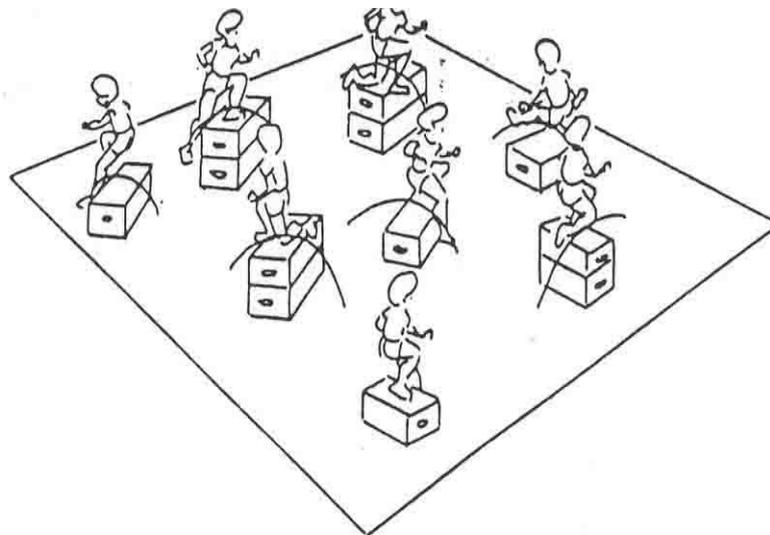
Demikian juga dengan bahan lainnya, mungkin untuk kelas yang lain pula, sehingga pada akhirnya sekolah kita memiliki alat bantu pembelajaran yang memadai.

Untuk pengalaman berlari melewati rintangan, gunakan kardus dan atur formasi serta jarak dan ketinggiannya sedemikian rupa hingga seluruh siswa bisa melewatinya.



Kita bisa mengatur atau menyediakan rintangan dengan ketinggian yang berbeda, Dengan demikian siswa yang merasa belum mampu atau sudah mampu dengan ketinggian tertentu, dia bisa menggunakannya sesuai dengan kemampuannya.

Pada gambar 3.15. di bawah ini contoh menata kardus pada suatu taman bermain dengan ketinggian berbeda.



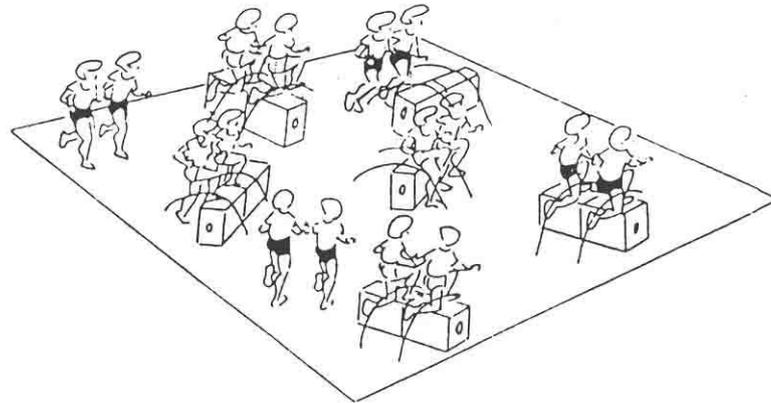
Gambar 3.15. Lari di Taman Kardus dengan Ketinggian yang Bervariasi **Permainan lari gawang berpasangan.**

Penekanan pada lari gawang berpasangan adalah kerjasama, baik dalam substansi gerak lari gawang, maupun suasana emosi dan kebersamaan dalam mengatur langkah dengan sesama temannya. Jaraknya bisa diatur untuk satu, dua atau irama tiga langkah. Lebih menarik jika bisa diiringi musik.

Jika irama langkah sudah baik, maka ketinggian rintangan bisa dinaikkan. Perlu diingatkan bahwa walaupun rintangannya sudah ditinggikan, akan tetapi berusaha



melewati rintangan serendah mungkin, dasar keterampilan melewati gawang sudah tertanam sejak awal.



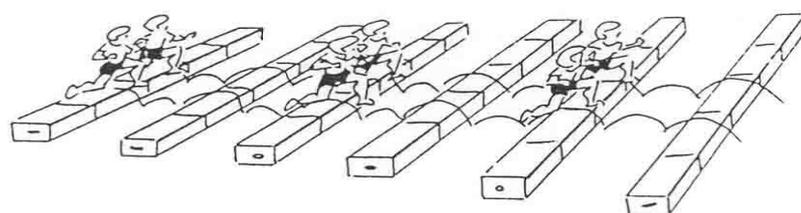
Gambar 3.16. Lari Gawang Berpasangan

Pengalaman gerak lari rintangan berirama.

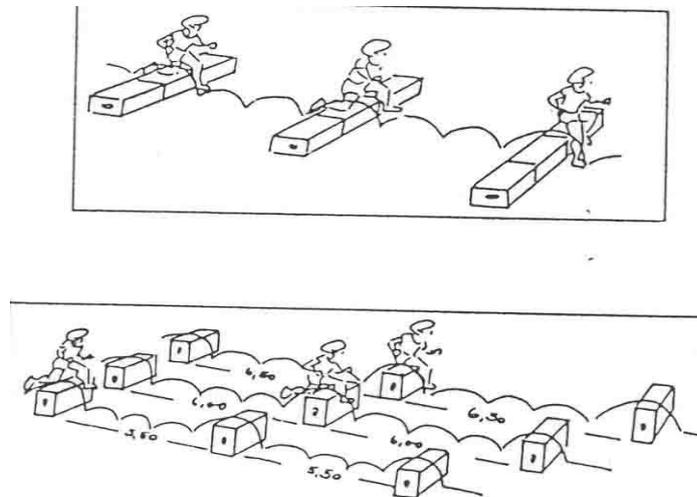
Alat bantu yang digunakan bisa masih tetap berupa kardus, atau bisa menggunakan bangku, atau bilah bambu di atas kardus.

Aturlah jarak dan ketinggian rintangan sedemikian rupa, sehingga bisa membentuk gerak irama langkah di antara rintangan bisa dengan irama satu, dua atau irama tiga langkah.

Misalnya irama satu langkah berpasangan (gambar 3.17)



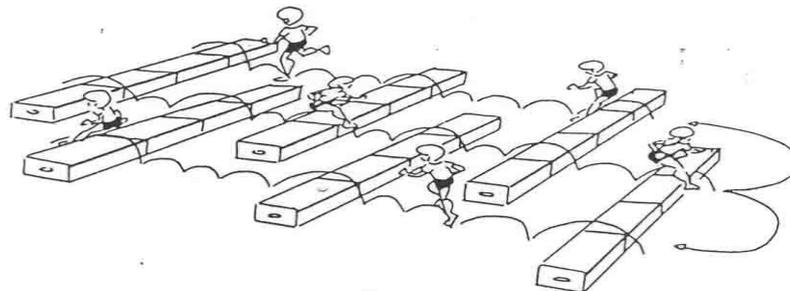
Gambar 3.17. Lari Rintangan Berkawan Irama Satu Langkah.



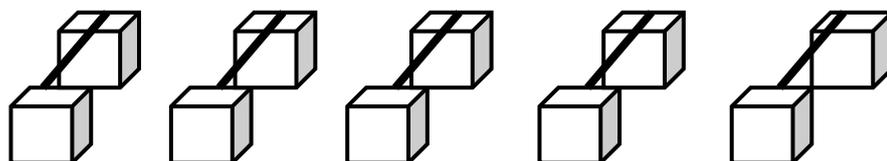
Gambar 3.18. Lari Rintangan dengan Irama Dua dan Tiga Langkah

Irama satu dan tiga langkah dalam satu formasi

Untuk permainan lari rintangan irama satu dan tiga langkah bisa dilakukan dengan tidak mengubah bentuk. Namun formasi kardus atau bangku harus ada yang menonjol, terutama untuk irama yang tiga langkahnya. (gambar 3.19)



Gambar 3.19. Lari rintangan Irama Satu dan Tiga Langkah



Gambar 3.20. Rintangan yang ditata dari kardus dan bilah bambu di atasnya



IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN NOMOR LEMPAR

Pada bagian ini akan dipaparkan implementasi pembelajaran nomor-nomor lempar meliputi gerak dasar tolak peluru, lempar lembing dan lempar cakram dengan menggunakan berbagai alat bantu yang sederhana. Selanjutnya ditunjukkan mana yang sekiranya bisa digunakan pada setiap kelompok kelainan.

Tujuan dari pembelajaran ini bukan untuk meningkatkan prestasi lemparan siswa-siswanya. Namun lebih ditekankan pada upaya untuk memperkaya gerak-gerak dasar berbagai jenis lemparan, dengan memfungsikan seluruh tubuhnya terutama kedua belah lengannya.



Dengan demikian diharapkan mereka akan lebih terampil, efektif dan efisien dalam menggunakan/memfungsikan anggota badannya.

Karakteristik gerak dan struktur gerak lempar dalam atletik dapat diuraikan seperti dalam buku **Pedoman Lomba Atletik., (PB PASI, 1996)** sebagai berikut:

Gerak dasar lempar dapat dilakukan dengan :

- Tangan kanan atau tangan kiri atau keduanya
- Ke depan atau ke belakang lewat atas kepala.
- Lemparan atas, bawah atau samping
- Gerak lemparan, tolakan atau lontaran
- Sikap berdiri, berlutut, telentang.
- Jauhnya, tingginya
- Lewat sesuatu, menembus, ke dalam sesuatu
- Menuju sasaran, ke daerah tertentu
- Bola, bola berekor, batu, kayu, ring, lingkaran, bola bandul
- Sebuah peluru, lemping, cakram atau martil
- Bersama teman lain atau melawan lainnya.

Berbagai gerak dasar lempar tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu yang sederhana dan dapat dilakukan dimana saja, kapan saja dan oleh siapapun tak terkecuali oleh anak-anak tunanetra sekalipun

Semakin sering dan semakin banyak melakukan, maka akan semakin banyak peluang bagi siswa untuk lebih cepat meningkatkan kesegaran jasmaninya, kemampuan fisiknya, pengalaman geraknya, pengayaan geraknya efisiensi dan efektivitas geraknya serta otomatisasi gerak siswa.

Oleh karena itu berikanlah kesempatan kepada siswa untuk melakukan berbagai kegiatan gerak dasar melempar sebanyak mungkin, hingga mereka akan menjadi siswa-siswa yang sehat, segar, terampil serta kaya akan konsep gerak dasar yang diperlukannya kelak.

1. Aktivitas pembelajaran.



Tujuan dari aktivitas pembelajaran ini adalah mengembangkan berbagai gerak dasar, terutama yang berciri gerak manipulasi. Dengan kegiatan ini, siswa sekaligus akan mengembangkan aspek-aspek :

- 1) Kebugaran fisik : kekuatan, kecepatan, dan kelentukan
- 2) Keterampilan gerak : melangkah, berlari, melompat dan melempar
- 3) Pemahaman siswa ; konsep membangun daya dan arah, mengubah-ubah titik berat tubuh, merasakan pengaruh besarnya daya dan momentum pada berbagai jenis gerak lempar yang berbeda
- 4) Tanggung jawab : turut serta mempersiapkan alat, tidak mengganggu teman, memberi semangat pada teman lain
- 5) Kerjasama : mampu melakukan tugas dengan berpasangan dan berkelompok secara harmonis dan saling mendukung

Aktivitas pembelajaran yang akan ditampilkan tidak mengupas persatu jenis kelainan, namun akan diberikan beberapa contoh aktivitas pembelajaran setiap nomor lempar dengan menggunakan alat-alat bantu sederhana, kemudian ditunjukkan dapat atau tidaknya aktivitas tersebut diberikan pada jenis-jenis kelainan yang dimiliki anak.

a. Aktivitas pembelajaran tolak peluru.

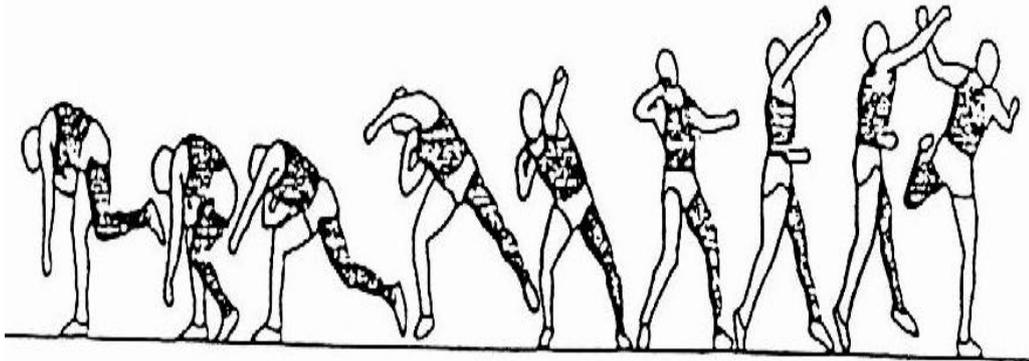
Dilihat dari karakteristik gerakan dan lintas gerak alat sebelum dilemparkan, maka gerak tolak peluru merupakan gerakan lemparan linier (jalan alat sebelum dilempar menempuh lintasan garis lurus).

Gerak tolak peluru ditandai dengan gerakan mendorong.

Supaya mempunyai gambaran yang lebih jelas tentang arah pembelajaran gerak dasar tolak peluru, maka sebaiknya para guru mengetahui dulu rangkaian gerak tolak peluru itu secara utuh seperti



diperlihatkan pada gambar 1. Hal tersebut perlu dilakukan agar guru penjas SLB dalam memberikan aktivitas pembelajaran berbagai bentuk gerak dasar menolak/mendorong tidak terputus dengan tuntutan teknis maupun biomekanik nomor tolak peluru.



Gambar 1 : Rangkaian Gerak Tolak Peluru
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ;1996),

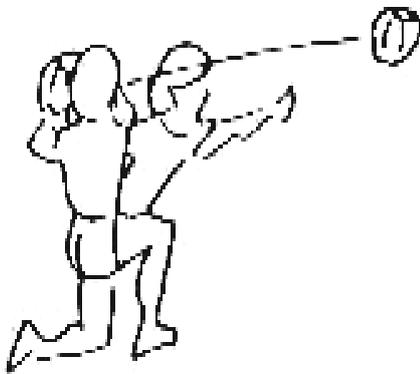
Aktivitas pembelajaran gerak dasar tolak peluru didominasi oleh berbagai gerak mendorong dengan menggunakan alat yang cenderung berbentuk bulat. Untuk tahap pembelajaran sebaiknya alat tersebut terbuat dari bahan yang aman dimana ukuran besar dan beratnya tidak usah standar. Ukuran besarnya mungkin saja bisa lebih besar dari standar namun beratnya lebih ringan dari berat standar. Sebaiknya alat bantu tersebut dibuat berupa bola medisn atau dari bahan kain. Bisa juga dari bola plastik yang diisi semen namun tidak terlalu besar dan berat.

Di bawah ini ditampilkan beberapa bentuk pembelajaran gerak dasar tolak peluru dengan menggunakan bola medisn yang dilakukan dari berbagai sikap.



Tujuannya adalah untuk mengoptimalkan kemampuan gerak dasar mendorong/menolak dengan tangan kanan maupun tangan kirinya, yang lama kelamaan si anak bisa mencari, menganalisis sendiri dan berupaya untuk menemukan gerakan yang efektif dan efisien.

Dengan jumlah ulangan yang cukup banyak, diharapkan pula kemampuan serta fungsi motorik anak akan menjadi lebih baik.



Pada gambar 2 ini diperlihatkan gerak dasar mendorong bola medicine dengan tangan kiri dari sikap berlutut. Letakkan tangan yang memegang bola di atas bahu kiri. Dorong bola ke depan atas dengan tangan kiri, lakukan berkali-kali.

Gambar 2 : Mendorong bola dengan tangan kiri

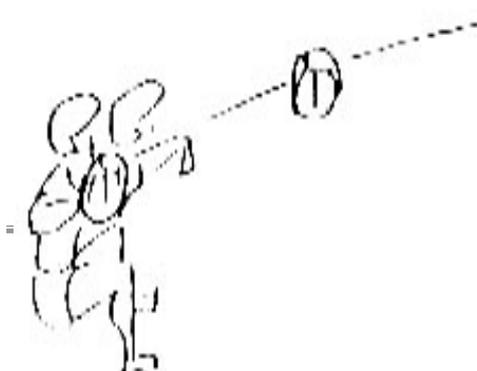
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ;1996),



Pada gambar 3, adalah gerak dasar mendorong dengan menggunakan tangan kanan dari posisi berlutut satu kaki. Letakkan bola di atas bahu kanan, kemudian dorong ke arah depan atas, lakukan berkali-kali.

Gambar 3 : Mendorong bola dengan tangan kanan

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ;1996),



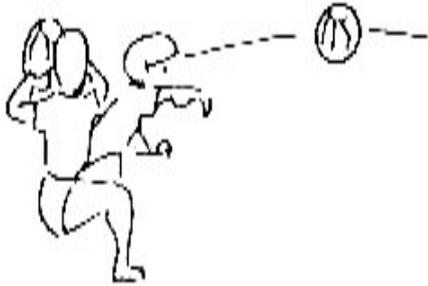
Pada gambar 4 ini diperlihatkan gerak mendorong bola medicine dengan menggunakan tangan kanan. Sikap



awal duduk, bola ditempatkan di depan dada atau bahu kanan. Dorong bola ke depan atas dengan tangan kanan. Lakukan berkali-kali.

Gambar 4 : Mendorong bola dari sikap duduk

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ;1996),

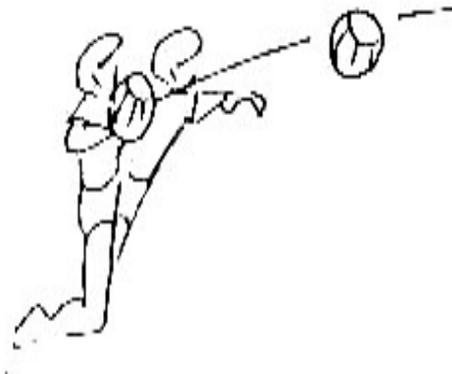


Pada gambar 5 disamping ini adalah gerakan mendorong bola dengan tangan kiri dari sikap duduk. Lakukan gerak dorongan tersebut berkali-kali.

Perkatikan pula sudut tolakan agak serong ke atas.

Gambar 5 : Mendorong bola dari sikap duduk

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



Gerak mendorong dapat dilakukan pula dari sikap awal berlutut dengan dua kaki. Tangan yang memegang bola berada didepan dada. Dorong kedua tangan ke depan atas, dengan di akhiri lecutan tangan seperti pada gambar 6.

Gambar 6 : Mendorong bola dari sikap berlutut

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



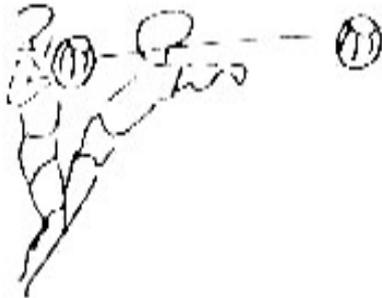
Pada gambar 7 ini mendorong bola dengan diawali dari sikap berdiri tegak, tangan yang memegang bola ditempatkan di depan dada. Kemudian dorong bola tersebut dengan kedua



lengan ke depan atas, akhiri dengan lecutan tangan. Lakukan berkali-kali.

Gambar 7 : Mendorong bola dari sikap berdiri

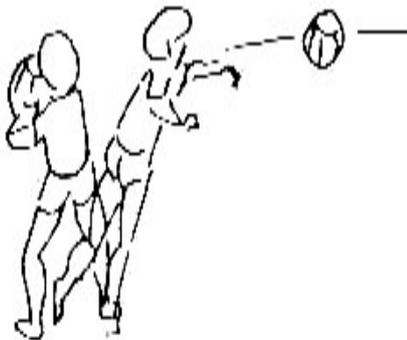
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ;1996),



Pada gambar 8 ini gerakannya sama seperti gerakan pada gambar 6, namun sikap awal dilakukan dengan sedikit membengkokkan kedua lututnya dengan tujuan untuk menambah daya dorong dari tungkai.

Gambar 8 : Mendorong bola dari sikap duduk

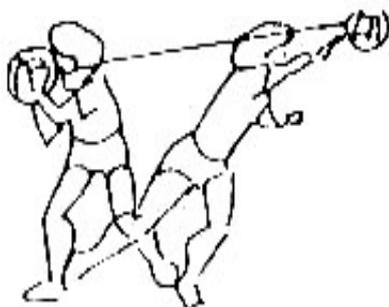
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles; 1996).



Pada gambar 9, gerak mendorong bola diawali dengan sikap berdiri menyamping arah tolakan. Bola diletakkan di atas bahu kiri, dengan sedikit membengkokkan lutut kaki kiri. Kemudian lakukan dorongan dengan tangan kiri ke depan atas.

Gambar 9 : Mendorong bola dari sikap berdiri menyamping

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ;1996)



Pada gambar 10, sikap awal dan gerak mendorongnya sama dengan gerak pada gambar 9. Namun dilakukan dengan tangan kanan dari samping kanan. Gambar 8 dan 9 ini sudah mirip



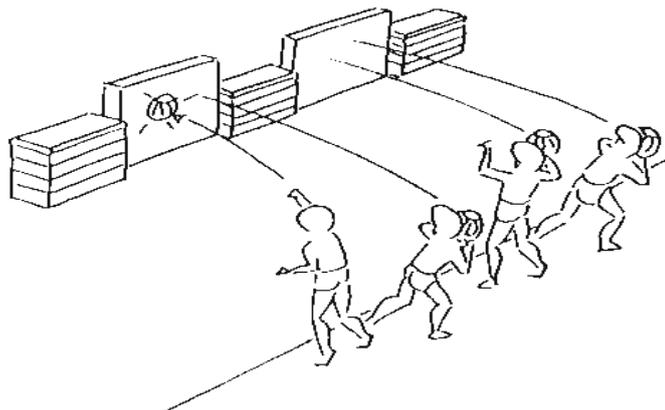
dengan gerak tolak peluru tanpa awalan yang sebenarnya.

Gambar 10 : Mendorong bola dari sikap berdiri menyamping

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ;1996)

Selanjutnya pembelajaran gerak dasar menolak itu bisa disajikan dalam bentuk-bentuk bermain untuk menjatuhkan sasaran atau untuk mendapatkan angka atau jarak tertentu.

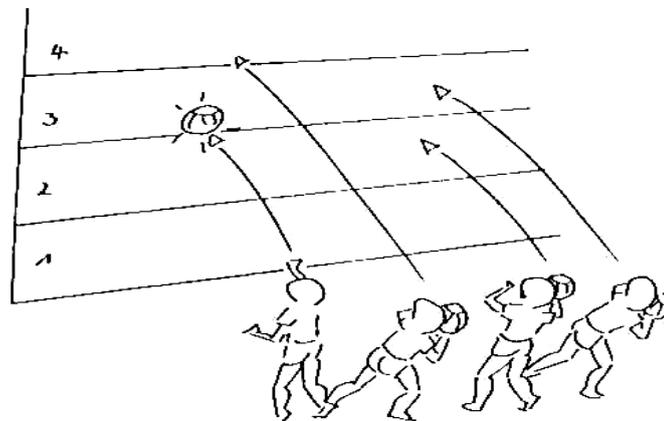
Pada gambar 11 di bawah ini adalah bentuk aktivitas pembelajaran gerak menolak dengan sasaran menjatuhkan matras. Lakukan dari sikap berdiri dengan jarak yang bisa anda atur. Tolak dengan tangan kiri atau kanan .



Gambar 11 : Mendorong bola ke arah sasaran

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ;1996)

Pada gambar 12 di bawah ini permainan mendorong bola ke dinding yang telah diberi angka-angka sebagai sasaran. Berikan kepada anak untuk melakukan gerak menolak bola ke arah sasaran sebanyak mungkin dengan menggunakan tangan kiri atau tangan kanannya.



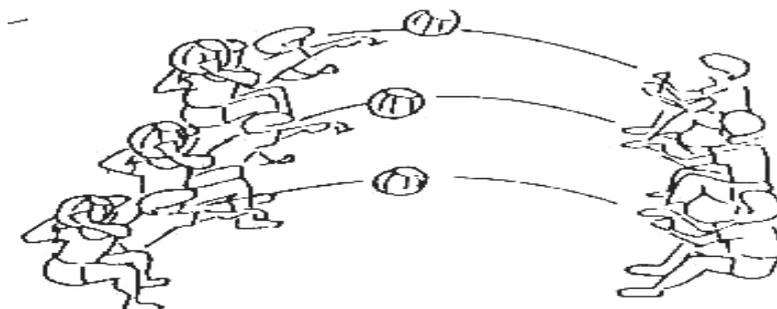
Gambar 12 : Mendorong bola ke sasaran

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ;1996)

Untuk memperbanyak pengulangan gerak dasar menolak, maka anda bisa mengatur atau membentuk formasi baru, misalnya penyajian materi itu diberikan dengan formasi berhadapan berpasangan atau ke suatu dinding dalam ruangan.

Seperti diperlihatkan pada gambar 13, pemberian materi dilakukan dengan formasi berhadapan berpasangan. Aturilah jaraknya supaya aman. Bola yang digunakan bisa berupa bola medisn ringan atau dengan bola plastik atau bola basket.

Akan lebih menarik bila disajikan dalam bentuk permainan Formasinya bisa satu bola untuk dua orang atau satu bola untuk 4 orang siswa. Gerak menolaknya bisa dilakukan dengan tangan kiri dan kanan secara bergantian. Usahakan bola yang ditolak dapat tertangkap oleh temannya.





Gambar 13 : Mendorong bola dari sikap duduk berpasangan

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Pada gambar 14 ini formasinya sama seperti formasi gambar 11, namun sikap awal dimulai dengan sikap berlutut. Dari sikap ini gerak dorong akan menjadi lebih jauh. Oleh karena itu kepada siswa harus ditekankan bahwa sasarannya adalah bola tersebut bisa ditangkap tepat oleh pasangannya.



Gambar 14 : Mendorong bola dari sikap berlutut berpasangan

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

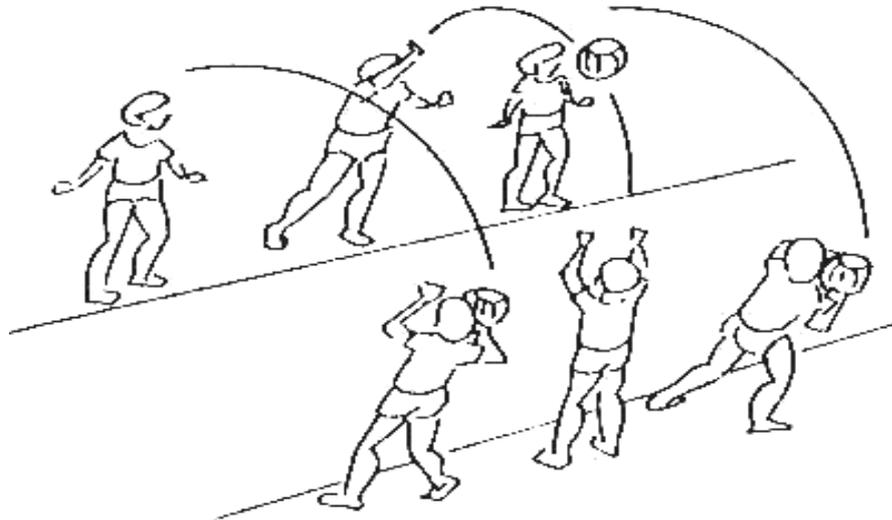
STOP DULU !

Untuk menjaga keamanan dan keselamatan siswa formasi berhadapan harus dikaji ulang. Kepada kelompok siswa mana formasi ini bisa diberikan. Sekiranya membahayakan, jangan dilakukan formasi ini dan ubah dengan mengatur jarak atau satu bersyap saja atau kalau



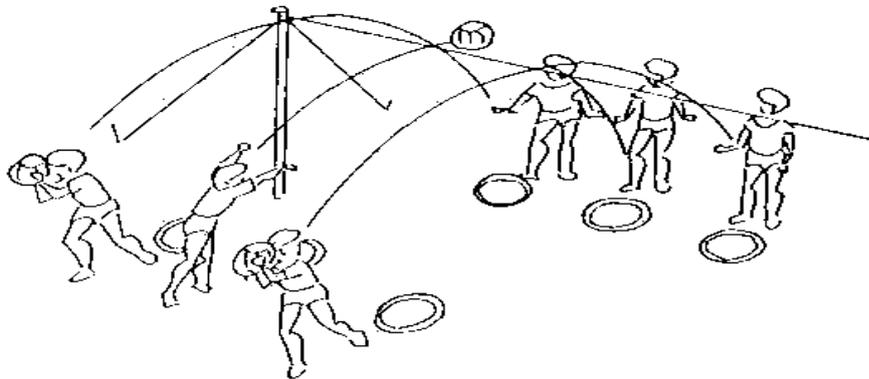
dalam ruangan, lakukan tolakan itu ke arah dinding sebagai pasangannya.

Selanjutnya gerak dasar menolak itu dilakukan dari sikap berdiri seperti terlihat pada gambar 15. Jarak antara pasangan diatur atau disesuaikan dengan kemampuan siswa. Dengan diawali dari sikap berdiri ini tenaga dorong akan cenderung lebih kuat dibanding dari sikap duduk atau berlutut



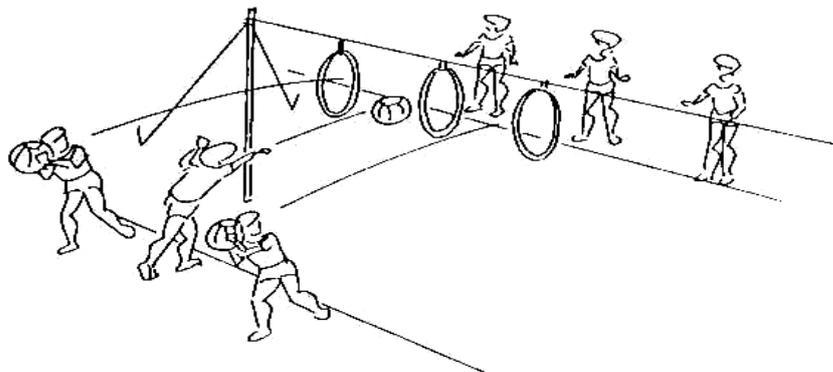
Gambar 15 : Mendorong bola dari sikap berdiri berpasangan
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Pembelajaran gerak dasar menolak dapat pula dilakukan dengan merentangkan seutas tali sebagai sasaran untuk dilewati oleh bola seperti terlihat pada gambar 16. Tali yang direntangkan bertujuan untuk membentuk sudut elevasi tolak agar mencapai sudut tolakan yang produktif. Simpan pula target di bawah diseberang tali berupa ban sepeda bekas. Upayakan bola yang ditolak tersebut bisa masuk ke dalam ban sepeda itu. Bola boleh didorong oleh tangan kanan maupun oleh tangan kiri.



Gambar 16 : Mendorong bola melewati rentangan tali

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

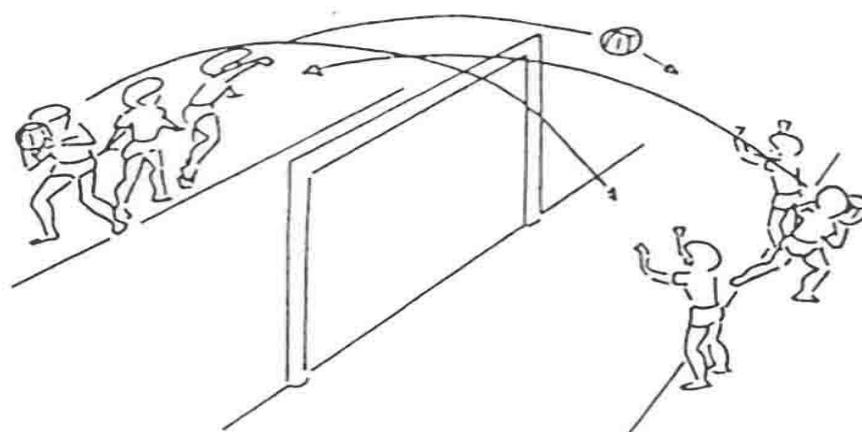


Gambar 17 : Mendorong bola masuk ke dalam target

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Pada gambar 17, sasarannya adalah berupa ban sepeda bekas yang digantungkan pada seutas tali. Bola yang di tolak diupayakan bisa masuk melewati ban sepeda tersebut.

Mistar gawang sepakbola bisa digunakan sebagai rintangan untuk dilewati oleh bola yang ditolak seperti terlihat pada gambar 18 di bawah ini.





Gambar 18 : Mendorong bola melewati rintangan

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

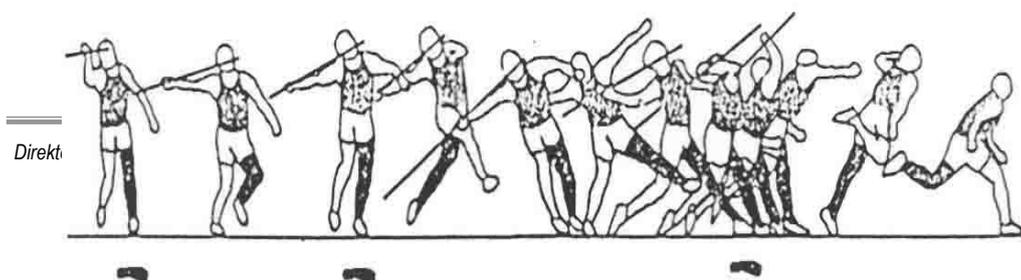
Masih banyak lagi bentuk–bentuk aktivitas pembelajaran gerak dasar tolak peluru dengan alat bantu yang berbeda dan dengan formasi yang berbeda pula.

b. Aktivitas pembelajaran lempar lembing.

Lempat lembing termasuk ke dalam jenis lemparan linier, karena lembing pada saat dibawa sampai melakukan gerak melempar menempuh garis lurus ke arah lemparan. Gerak lemparnya sendiri adalah gerak menarik dan mendorong. Lempat lembing sendiri termasuk nomor lempar yang agak sulit untuk dikuasai dengan baik. Bentuk alat yang panjang menuntut seorang pelempar mesti bisa menempatkan posisi dan arah lembing sedemikian rupa agar dapat menembus udara dengan hambatan yang seminimal mungkin. Gerak lemparnya jangan sampai mempengaruhi posisi lembing saat lepas dari tangan. Gerak dasar lemparnya sebenarnya sangat sederhana, yaitu lemparan satu tangan melewati atas kepala persis sama seperti melemparkan batu atau bola softball.

Rangkaian gerak teknik lempat lembing secara keseluruhan meliputi : Ancang-ancang atau awalan, langkah silang atau langkah dorong (cross step atau hop step), langkah lempar (power position), gerak lempar dan pemulihan (recovery).

Seperti tampak pada gambar 19.





Gambar 19 : Rangkaian gerak lempar lembing

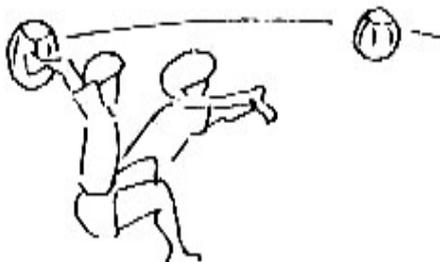
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Aktivitas pembelajaran gerak dasar lempar lembing

Gerakan lemparan lempar lembing adalah gerak lemparan atas kepala (over head throw). Gerak ini cukup mudah dilakukan dan alat yang digunakan pun sangat bervariasi. Bisa berupa bermacam-macam bola kecil dan sedang, batu dan sejenisnya, potongan kayu/logam, tongkat, ring atau ban sepeda kecil dan lain-lain.

Sangat menarik bila menggunakan bola tenis berekor yang berwarna warni. Di samping menarik, dengan alat tersebut resiko bahayanya sangat minim, namun bisa meningkatkan jumlah kesempatan melempar pada anak didik kita. Semakin banyak siswa diberi kesempatan melakukan gerakan, semakin mungkin tercapainya keterampilan gerak melempar yang efisien, efektif dan adaptif.

Pada gambar-gambar selanjutnya akan diperlihatkan aktivitas gerak dasar untuk lempar lembing dengan menggunakan bermacam alat bantu.



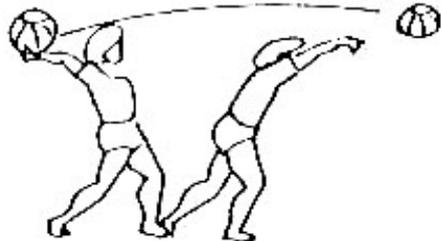
Pada gambar 20 di samping ini adalah gerak dasar melempar lewat atas kepala dengan dua tangan menggunakan bola besar atau bola



medisin. Akhiri gerak lempar ini dengan lecutan tangan.

Gambar 19 : Gerak lempar lewat atas kepala dari posisi duduk

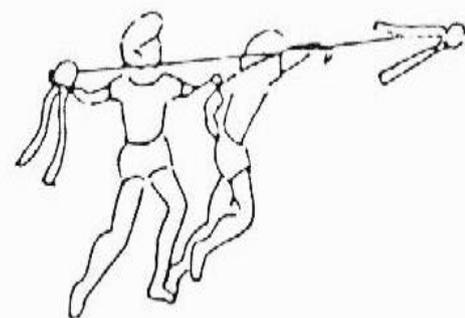
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



Gerak dasar lempar dengan dua tangan lewat atas kepala dari posisi berdiri. Sikap awal bentuk tubuh kita mulai dari tangan sampai kaki akan membusur.

Gambar 20 : Gerak dasar lempar lembing dari posisi berdiri

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

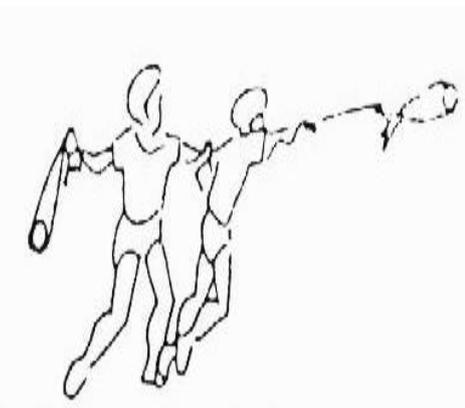


Pada gambar 21 adalah gerak dasar lempar lembing dengan menggunakan bola tenis berekor.

Lakukan aktivitas ini berkali-kali

Gambar 21 : Gerak dasar lempar memakai bola tenis berekor

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

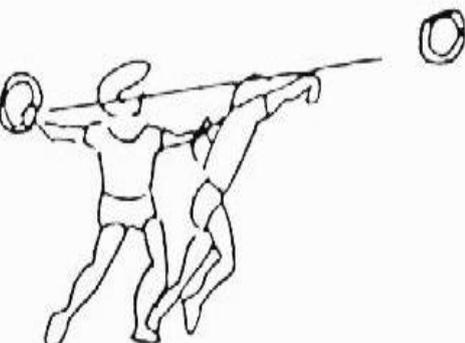


Gerak dasar lempar lembing dengan menggunakan bola yang dimasukkan ke dalam kantung atau di ikat atau dimasukkan ke dalam kaos kaki.

Hasil dari lemparan ini akan lebih jauh. Mengapa?

Gambar 22 : Gerak dasar lempar memakai bola di kantong

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

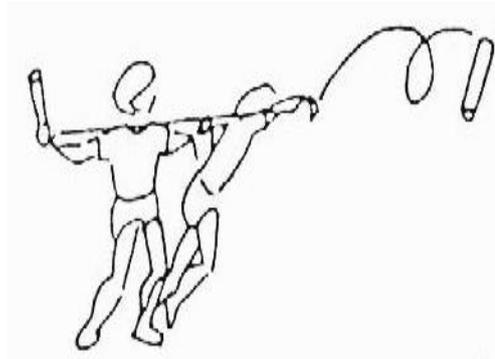




Pada gambar 23 ini juga masih gerak dasar untuk lempar lembing dengan menggunakan ring atau ban sepeda mini sebagai alat bantu untuk dilemparkan.

Gambar 23 : Gerak dasar lempar memakai ring

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

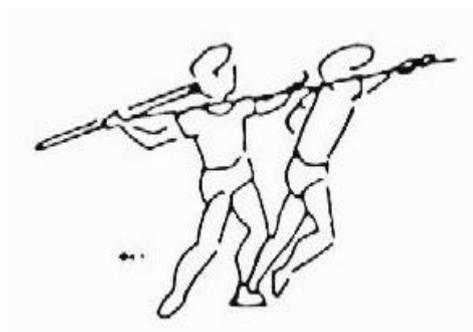


Gerak dasar lempar lembingpun bisa menggunakan potongan kayu sebagai alat untuk dilemparkan.

Setiap akhir dari gerak lempar ini selalu diakhiri dengan gerak lecutan tangan. Untuk apa coba?

Gambar 24 : Gerak dasar lempar memakai bola tenis berekor

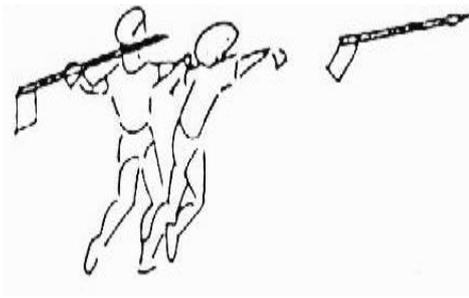
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



Tongkat kayu atau tongkat bambupun bisa digunakan untuk aktivitas pembelajaran gerak dasar lempar lembing. Seperti terlihat pada gambar 25 ini.

Gambar 25 : Gerak dasar lempar memakai tongkat

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



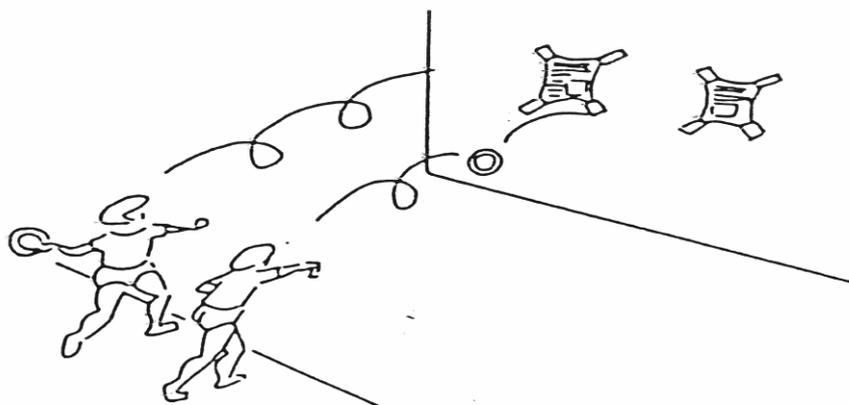
Tiang bendera juga bisa saja dimanfaatkan untuk aktivitas pembelajaran gerak dasar lempar lembing, seperti terlihat pada gambar 26

Gambar 26 : Gerak dasar lempar memakai tiang bendera

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Dengan menggunakan alat-alat bantu lempar seperti pada gambar-gambar di atas, maka kita harus betul-betul melakukan pengawasan.

Pada gambar 27 dibawah ini kegiatan pembelajaran di dalam ruangan dengan menggunakan dinding sebagai sasaran lemparan

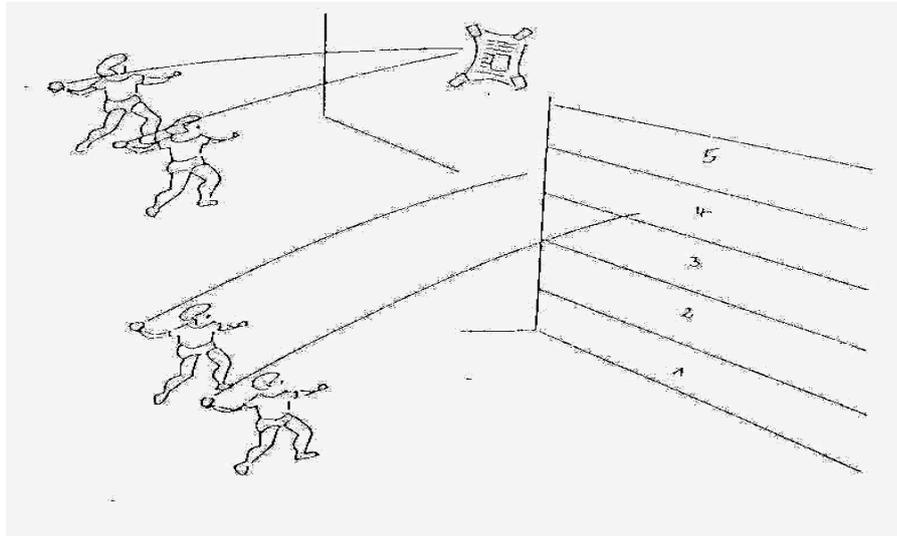


Gambar 27 : Gerak dasar lempar dalam ruangan

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



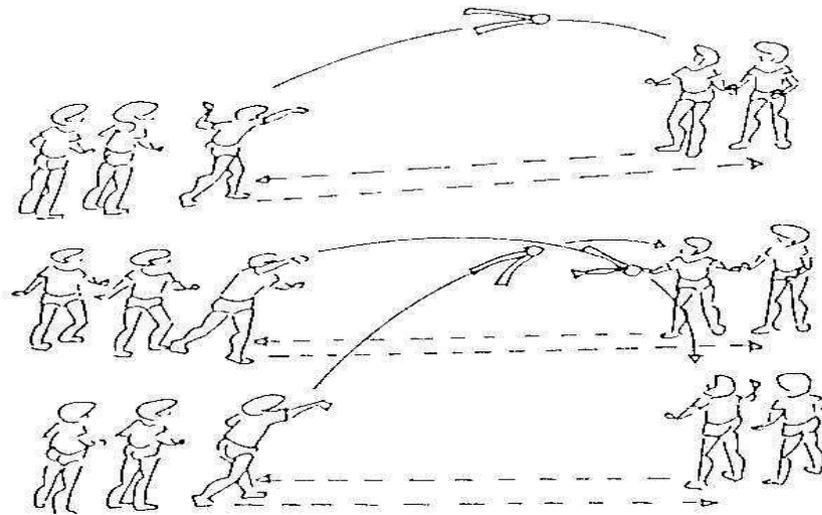
Selanjutnya pada gambar 28 di bawah ini kegiatan masih dilakukan dalam ruangan dengan menggunakan bola tenis dan dinding sebagai sasaran



Gambar 28 : Gerak dasar lempar memakai bola tenis berekor
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

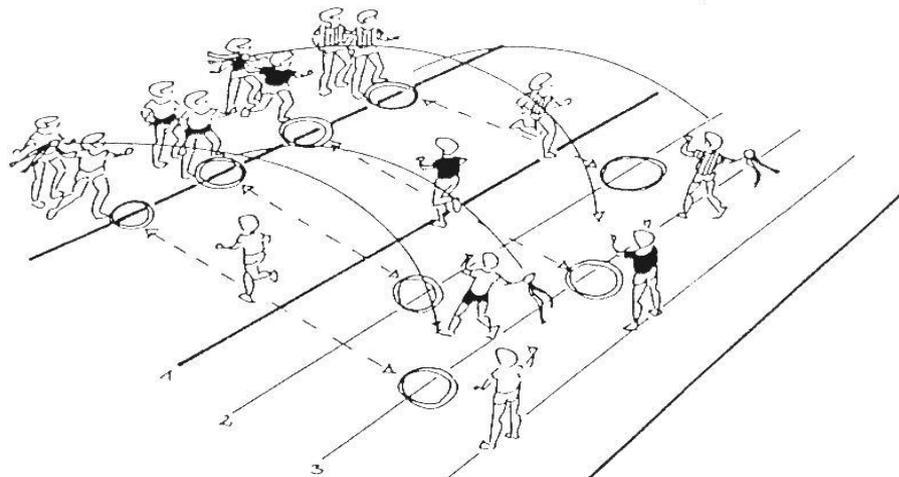
Aktivitas pembelajaran gerak dasar melempar di lapangan terbuka atau dalam Hall dengan menggunakan bola tenis berekor. Bila bolanya kurang banyak maka formasi yang digunakan adalah berbanjar berhadapan.

Bila bolanya cukup memadai maka formasinya bisa dua syap berhadapan dan berpasangan seperti pada gambar 29



Gambar 29 : Gerak dasar lempar memakai bola tenis berekor

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

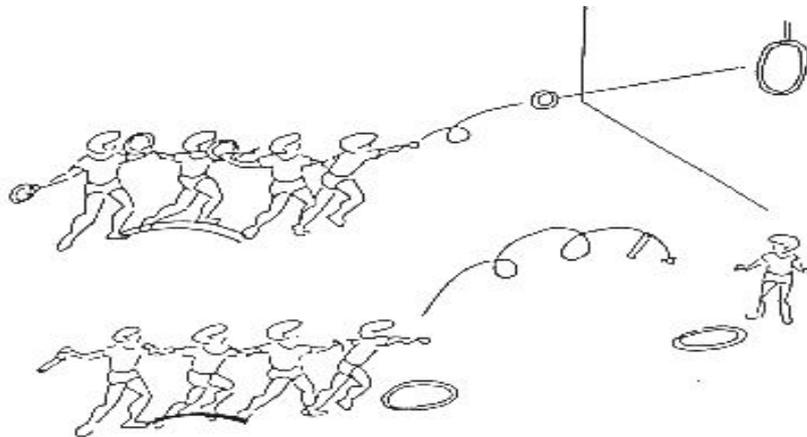


Gambar 30 : Gerak dasar lempar memakai bola tenis berekor

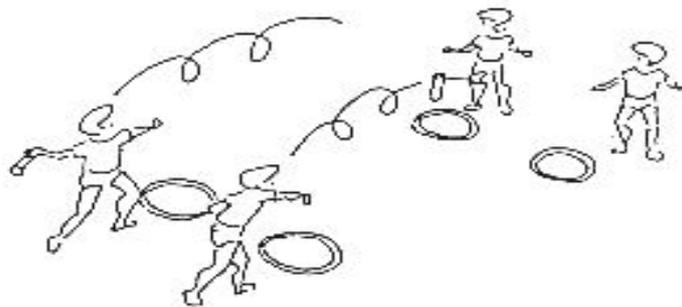
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Penggunaan bola tenis berekor dengan formasi yang berbeda dan saling berpindah tempat, seperti gambar 30 di atas ini.

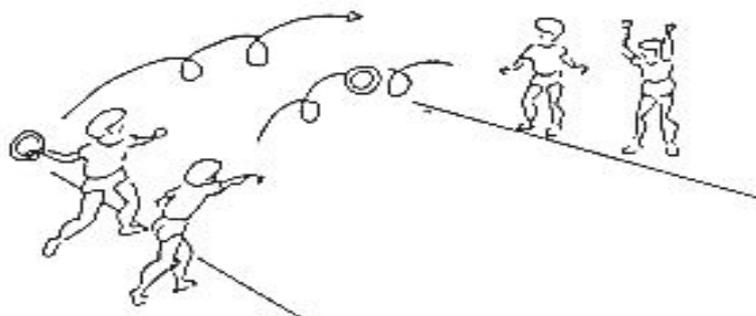
Para guru pendidikan jasmani di SLB juga bisa mencobakan aktivitas pembelajaran gerak dasar lempar seperti contoh gambar 31, gambar 32 dan gambar 33 di bawah ini.



Gambar 31 : Gerak dasar lempar dengan ring dan potongan kayu
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

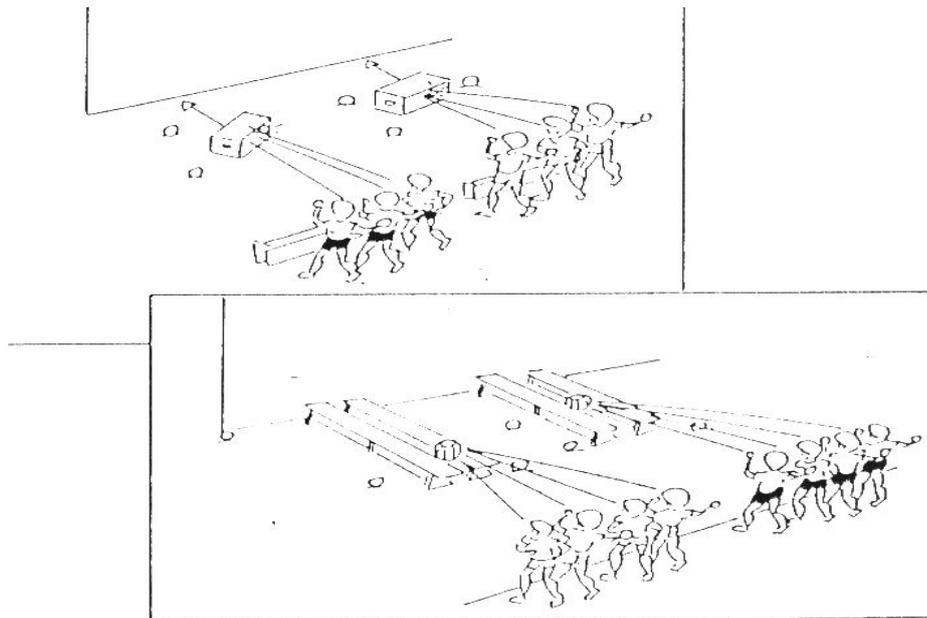


Gambar 32 : Gerak dasar lempar dengan ring dan stick
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

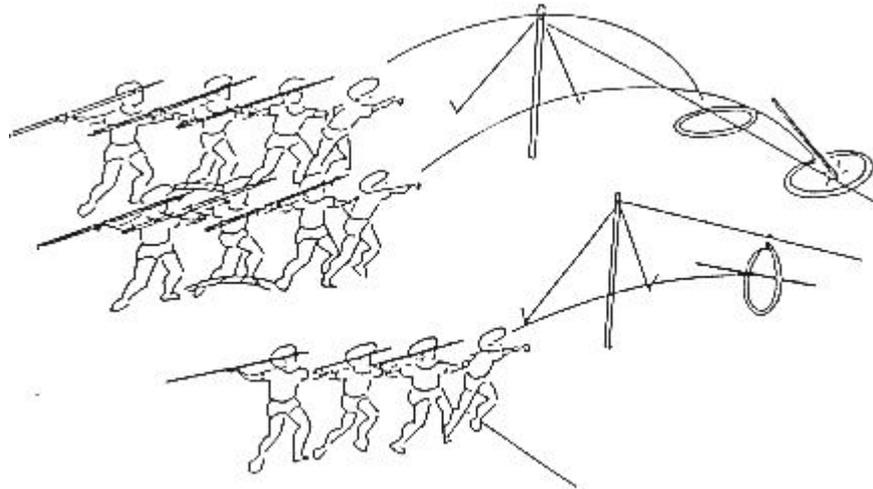


Gambar 33 : Gerak dasar lempar dengan ring dan stick
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Aktivitas pembelajaran gerak dasar lempar lembing dengan pendekatan bermain berlomba mendorong kardus dengan jalan dilempari bola seperti gambar 34.

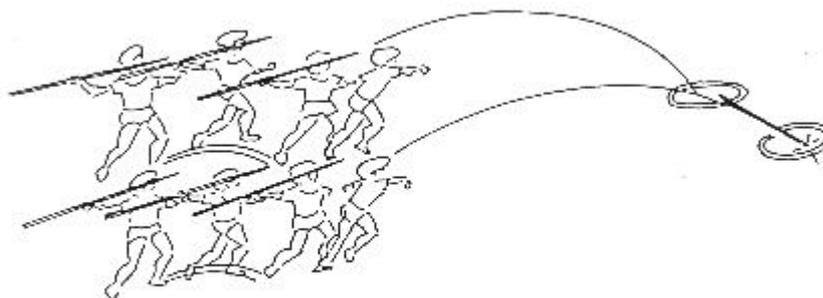


Gambar 34 : Gerak dasar lempar dengan bermain
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



Gambar 35 : Gerak dasar lempar dengan tongkat

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



Gambar 36 : Melempar sasaran di tanah dengan tongkat

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Untuk aktivitas pembelajaran gerak dasar lempar lembing, alat bantu yang digunakan lebih beragam dibanding dengan alat yang digunakan untuk pembelajaran gerak dasar tolak peluru maupun lempar cakram. Para guru pendidikan jasmani SLB dapat memilih kegiatan untuk pembelajaran gerak dasar lempar lembing yang disesuaikan dengan jenis kelainan yang dimiliki anak didiknya. Karenanya guru harus dapat menentukan bentuk formasi yang dibutuhkan, jarak antara siswa, alat yang digunakan maupun tenaga yang harus digunakan oleh anak didiknya.



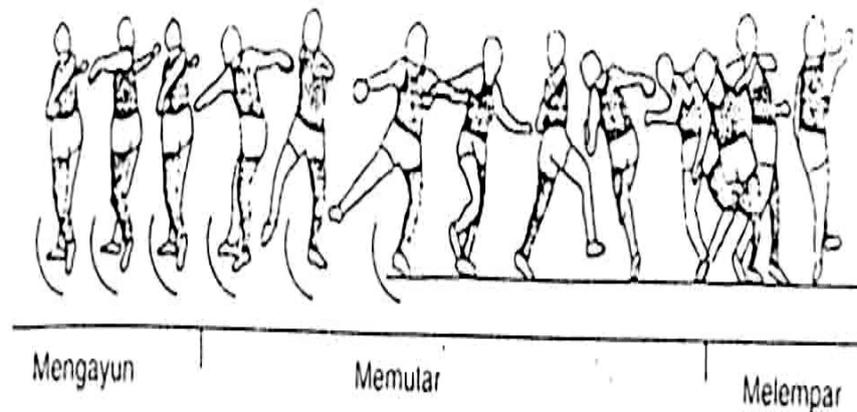
c. Aktivitas pembelajaran lempar cakram.

Gerak lempar cakram merupakan gerak mengayun dan memutar.

Karena kalau menggunakan gerak dorong atau gerak lempar lembing maka hasil lemparannya tidak akan optimal.

Secara teknis gerak dominan lempar cakram meliputi gerak mengayun, berputar dan gerak melempar yang diakhiri gerak recovery. Bentuk alat yang bulat pipih sehingga sangat dipengaruhi oleh tahanan udara, sehingga teknik lempar cakram ini lebih sulit dibanding tolak peluru dan lempar lembing sekalipun.

Mengawali contoh-contoh aktivitas pembelajaran gerak dasar lempar cakram, sebaiknya disampaikan dulu gambar rangkaian gerak lempar cakram adalah seperti pada gambar 30 di bawah ini.



Gambar 37 : Rangkaian gerak lempar cakram.

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

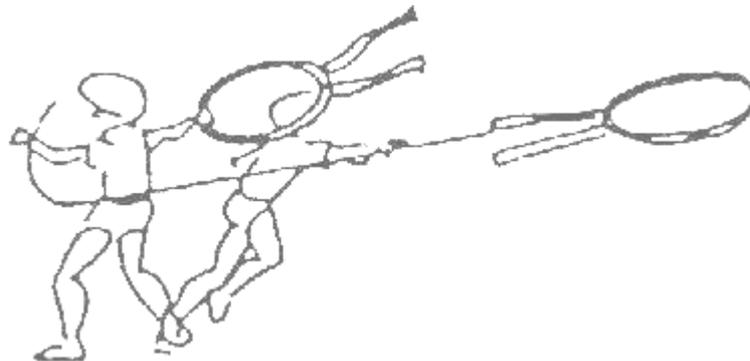
Gerak dasar lempar cakram dengan gerak mengayun, bisa menggunakan ring atau ban sepeda mini, seperti terlihat pada gambar 38. Sikap awal dimulai dari sikap berdiri.



Gambar 38 : Gerak dasar lempar cakram menggunakan ban sepeda

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Bisa juga dengan menggunakan ban sepeda yang diberi hiasan guntingan kain atau pita seperti pada gambar 39.



Gambar 39 : Gerak dasar lempar cakram menggunakan ban sepeda

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Aktivitas pembelajaran gerak dasar lempar cakram bisa juga menggunakan alat bola dalam kantong plastik atau ,kantong kain seperti pada gambar 40 dan gambar 41 di bawah ini.



Gambar 40

Gerak dasar lempar cakram menggunakan bola dalam kantong

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

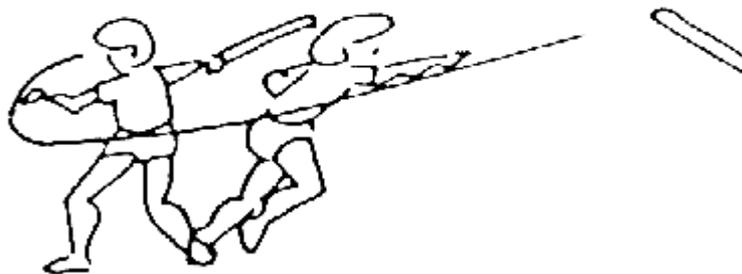


Gambar 41

Gerak dasar lempar cakram menggunakan bola dalam kantong

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Bisa juga menggunakan potongan kayu. Bila menggunakan potongan kayu, sebaiknya guru mengelola pembelajaran untuk lebih berhati-hati sekali.

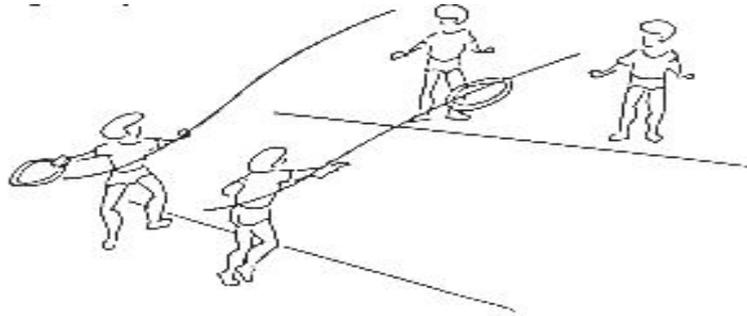


Gambar 42

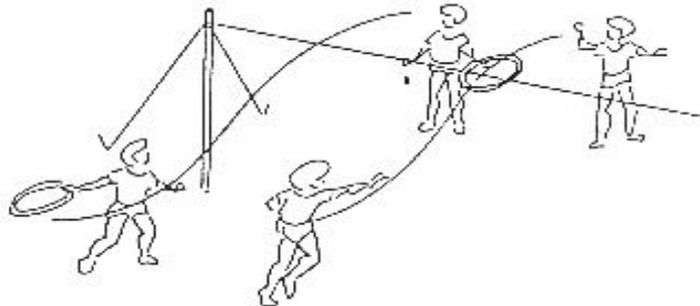
Gerak dasar lempar cakram menggunakan potongan kayu

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Pemberian materi pembelajaran dengan menggunakan ban sepeda bisa dilakukan dengan formasi berhadapan asal jaraknya saja diatur supaya tetap aman.

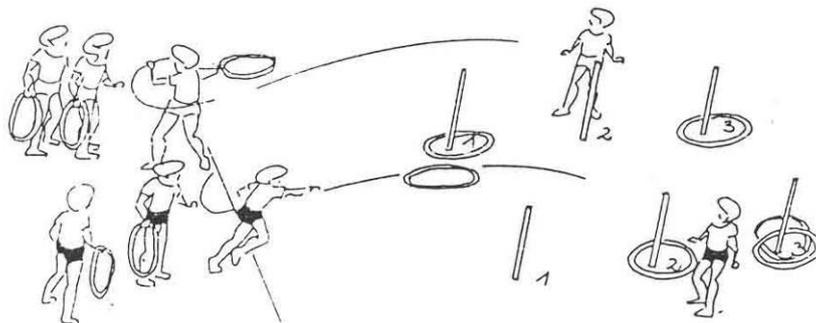


Gambar 43
Gerak dasar lempar cakram menggunakan ban sepeda
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



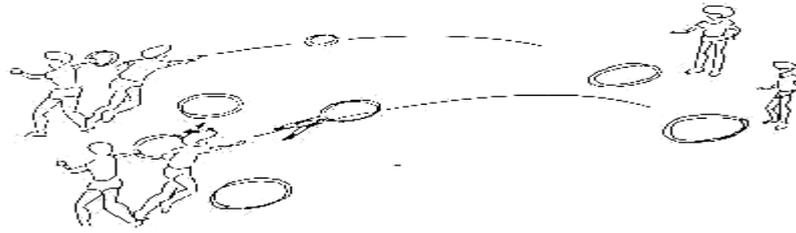
Gambar 44
Gerak dasar lempar cakram menggunakan ban sepeda
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Pendekatan kompetisi atau uji diri sambil bermain sangat mungkin untuk disajikan. Seperti terlihat dalam gambar 45. Setiap regu berusaha dapat memasukkan ban sepeda ke dalam tonggak dengan gerak dasar lemparan cakram.

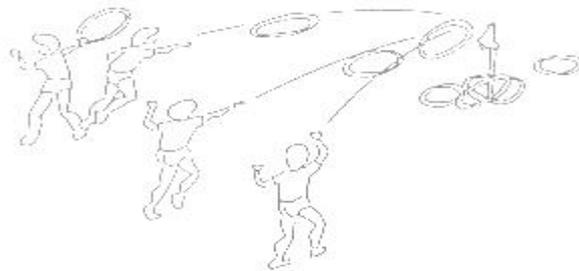


Gambar 45
Gerak dasar lempar cakram memasukkan ban sepeda
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Atau juga dengan menggunakan ban sepeda berekor seperti pada gambar 46.



Gambar 46
Gerak dasar lempar cakram dengan ban sepeda berekor
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



Gambar 47. Memasukkan ban ke satu tiang
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),
Berlomba memasukkan ban sepeda pada masing-masing tiang
sebanyak mungkin atau secepat mungkin, seperti pada gambar 47



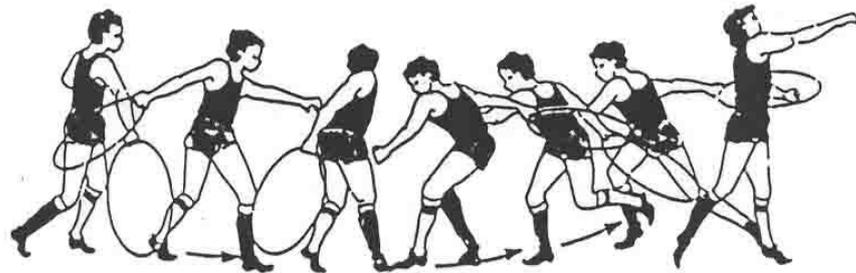
Gambar 47. Berlomba memasukkan ban masing-masing tiang
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Setelah para siswa melakukan berbagai aktivitas pembelajaran gerak dasar lempar cakram dengan menggunakan berbagai alat bantu, secara lambat namun pasti diharapkan mereka bisa mengenal ujud



gerak lempar cakram dengan konsep-konsep gerakannya. Mungkin selanjutnya mereka sudah bisa diajak melakukan aktivitas pembelajaran gerak lempar cakram dengan menggunakan awalan berputar, walau sebatas masih menggunakan alat bantu ban sepeda seperti tampak pada gambar 48.

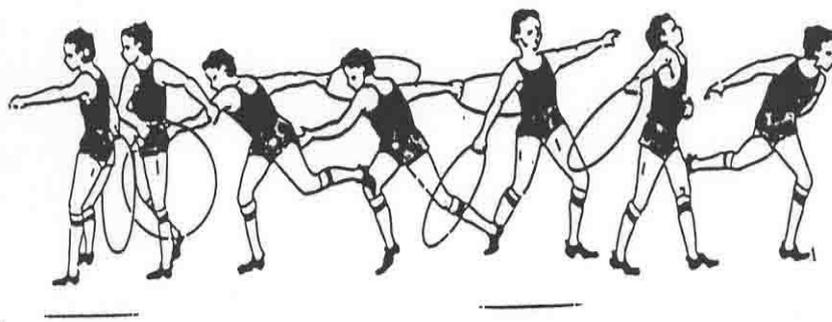
Pada gambar 48 ini adalah gerakan awalan berputar $\frac{3}{4}$ putaran. Sikap awal adalah menghadap arah lemparan, kaki kiri di depan kemudian lakukan melompat ke depan dengan kaki kanan dan selanjutnya diikuti kaki kiri, diteruskan dengan gerak lemparan.



Gambar 48. Gerak awalan $\frac{3}{4}$ putaran

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Sedangkan pada gambar 49 adalah gerak awalan satu putaran penuh dengan menggunakan alat bantu ban sepeda. Sikap awal adalah menyamping arah lemparan, kemudian melakukan lompatan ke arah lemparan dengan kaki kanan untuk selanjutnya diikuti oleh gerak kaki kiri, dan diakhiri dengan gerak lempar..



Gambar 49. Gerak awalan satu putaran.

(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



2. Organisasi pembelajaran

Untuk melaksanakan aktivitas pembelajaran pada masing-masing ketunaan beberapa hal kiranya dipertimbangkan dan disiapkan oleh para guru pendidikan jasmani SLB.

Contoh-contoh gerak dasar yang ditampilkan pada gambar-gambar, berupa contoh gerak dasar untuk tolak peluru, lempar lembing maupun lempar cakram, pada dasarnya bisa dilakukan oleh siapapun. Pertimbangan utama adalah terletak pada keadaan atau kondisi siswa kita.

Beberapa pertimbangan dalam mengorganisir pembelajaran nomor-nomor lempar antara lain adalah.

- ❖ Kenali betul kondisi siswa kita secara umum maupun secara individual.
- ❖ Pilih materi pembelajaran yang akan kita berikan sesuai dengan keadaan dan kemampuan fisik maupun psikis siswa.
- ❖ Pilih dan siapkan alat-alat bantu yang akan digunakan yang memenuhi unsur-unsur keamanan dan keselamatan siswa.
- ❖ Jumlah alat bantu yang memadai (tidak berlebihan dan kekurangan).
- ❖ Periksa dan siapkan lapangan yang akan digunakan agar aman bagi pemakai maupun orang lain.
- ❖ Atur dan gunakan formasi yang aman bagi siswa namun dapat mengoptimalkan aktivitas siswa saat melakukan tugasnya.
- ❖ Berikan kesempatan sebanyak mungkin kepada siswa untuk melakukan aktivitas .
- ❖ Beri kesempatan pada mereka untuk melakukan inovasi gerak sehingga mereka bisa merasakan dan menemukan sendiri konsep-konsep gerak yang efisien dan efektif.



- ❖ Lakukanlah bimbingan dan pengawasan yang terus menerus untuk menjaga keselamatan siswa kita.

3. Indikator keberhasilan.

Setiap proses pembelajaran yang kita berikan, kita perlu mengetahui kemajuan siswa atau keberhasilan yang kita berikan. Alat ukur keberhasilan suatu proses pembelajaran tidak selalu harus berupa angka atau prestasi yang mereka raih. Namun mungkin akan lebih bijak dan lebih tepat bila kita melihatnya dari beberapa aspek. Antara lain:

- ❖ **Secara fisik.**

- Adanya peningkatan kemampuan biomotorik siswa seperti menunjukkan peningkatan kualitas dalam kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, kelincahan dan sikap tubuh.

- ❖ **Secara teknik.**

- Memperlihatkan adanya efisiensi gerak yang lebih baik
- Memperlihatkan koordinasi gerak yang lebih baik dengan ditunjukkan gerakan-gerakan yang lebih luwes dan tidak kaku. Serta koordinasi otot dan persendian terlihat lebih baik.
- Menunjukkan adanya efektivitas gerak yang lebih baik.

- ❖ **Secara psikis.**

- Adanya kemajuan dalam menyenangi kegiatan tersebut.
- Memperlihatkan sikap kesungguhan
- Menunjukkan sikap tanggung jawab, kerja sama, disiplin, kerja keras, sportivitas yang lebih baik.
- Menunjukkan sikap interaksi yang lebih baik antara sesama siswa maupun dengan masyarakat umum atau lingkungannya.



- Ada tanggung jawab untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya.

4. Peluang pengembangan

Dari beberapa contoh pembelajaran gerak dasar nomor lempar tersebut masih banyak peluang-peluang bagi guru pendidikan jasmani SLB untuk mengembangkan bentuk, model maupun aktivitas pembelajaran gerak dasar nomor-nomor lempar.

Beberapa pertimbangan untuk pengembangan pembelajaran tersebut antara lain:

❖ **Peluang pengembangan alat bantu .**

- Alat bantu yang akan digunakan untuk aktivitas pembelajaran nomor-nomor lempar masih terbuka untuk diadakan dan dikembangkan. Pengembangan tersebut bisa dengan memanfaatkan alat-alat bantu sederhana yang ada di sekitar lingkungan sekolah atau dicari dari lingkungan kita sendiri.
- Alat-alat bantu itu bisa dibuat dan diproduksi untuk bisa dijual dan dipasok ke sekolah-sekolah umum.
- Atau kalau perlu dengan mengadakan alat bantu modern

❖ **Peluang pengembangan bentuk dan aktivitas pembelajaran.**

- Aktivitas pembelajaran masih sangat terbuka untuk dikemas ditata dan dikembangkan sesuai dengan kondisi dan perkembangan psikis maupun fisik siswa kita. Kita bisa mengurangi atau menambah bentuk kegiatan disesuaikan dengan siswa kita.
- Karena pada dasarnya aktivitas pembelajaran tersebut **untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lempar bukan semata untuk mencapai prestasi**, jadi siapapun dia (sebagai siswa) bisa saja melakukan aktivitas tersebut dalam batas-batas keadaan fisik dan psikis mereka.



- Cari dan pilihlah bentuk dan aktivitas kegiatan pembelajaran gerak dasar nomor lempar yang sesuai dengan kelainan yang dimiliki oleh siswa kita, agar hasilnya bisa optimal.
- ❖ **Peluang pengembangan prestasi.**
 - Bagi siswa memperlihatkan kesungguhan dan kemampuan lebih, beri kesempatan untuk mengembangkan prestasinya dengan mengikutsertakan dalam kegiatan ekstra kurikuler berupa bimbingan dan latihan yang lebih terarah. Bisa juga mereka masuk pada club yang ada di bawah organisasi olahraga penca atau organisasi olahraga umum. Sehingga mereka punya kesempatan untuk mengikuti lomba antar sekolah atau yang lebih tinggi lagi.

MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF

CONTOH

POKOK BAHASAN	:	ATLETIK
SUB POKOK BAHASAN	:	Lempar
JENIS KELAINAN	:	Tunarungu (B)
KELAS	:	3 dan 4

1. Tujuan

Sub Pokok bahasan ini bermaksud mengembangkan berbagai gerak dasar, terutama yang berciri gerak manipulasi. Dengan kegiatan ini, siswa sekaligus akan mengembangkan aspek-aspek :



- a. Kebugaran fisik : kekuatan, kecepatan, dan kelentukan
- b. Keterampilan gerak : melangkah, berlari, melompat dan melempar
- c. Pemahaman siswa : konsep membangun daya dan arah, mengubah-ubah titik berat tubuh, merasakan pengaruh besarnya daya dan momentum pada berbagai jenis gerak lempar yang berbeda
- d. Tanggung jawab : turut serta mempersiapkan alat, tidak mengganggu teman, memberi semangat pada teman lain
- e. Kerjasama : mampu melakukan tugas dengan berpasangan dan berkelompok secara harmonis dan saling mendukung

2. Kegiatan Membuka Kelas

- a. Berdoa
- b. Kegiatan spontan dengan permainan
 - 1) Menjala ikan, kucing mengejar tikus.
 - 2) Mendorong gerobak, dll.

3. Pengembangan Tugas Ajar

- a. Gerakan dasar lempar
 - 1) Melambungkan bola dengan satu tangan.
 - 2) Memantulkan bola ke tanah.
 - 3) Mendorong bola dari depan dada dengan satu tangan atau dua tangan. Posisi berdiri.
 - 4) Menolak dengan dua lengan dari dada sikap berlutut.
 - 5) Menolak dengan dua lengan dari dada sikap duduk.
 - 6) Melempar ke depan dari atas kepala dengan dua lengan. Posisi atau sikap duduk.



- b. Berbagai macam lempar
 - 1) Lempar tangkap.
 - 2) Memantulkan bola.
 - 3) Melempar bola ke arah sasaran.
 - 4) lempar tangkap bola yang dipantulkan.
- c. Melempar dalam permainan
 - 1) Lempar bola ke dalam keranjang/kardus.
 - 2) Mengumpulkan angka dari bola yang masuk dalam kardus/keranjang.
 - 3) Variasi melempar bola ke atas, bawah dan mendatar

4. Pengelolaan Kelas

- a. Anak secara berhadapan melakukan gerakan melempar dan menangkap bola secara bergantian
- b. Anak secara individu melakukan gerakan melempar.

5. Alat yang Digunakan

Alat yan digunakan pada kegiatan pembelajaran ini adalah :

- a. Bola tenis berekor
- b. Bola voli
- c. Bola atau benda lain yang aman dapat digunakan untuk pembelajaran melempar

6. Gaya Mengajar

Berikan kemungkinan agar pembelajaran bisa maksimal dengan gaya tugas dan gaya pemecahan masalah.

7. Evaluasi

- a. Berikan pertanyaan tentang beberapa gerakan lempar yang sudah dilakukan
- b. Tanyakan permainan apa saja yang merupakan gerakan melempar





DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin (1996), Belajar Aktif Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk Sekolah dasar kelas I sampai kelas IV, Jakarta, Penerbit PT. Gramedia.
- Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Pandun Guru, Jakarta, Penerbit PT. Gramedia Widiasarana.
- Aussie, Modified Sport, A Quality Yunion Sport Approach, Belconen, ACT, Australian Sport Commision.
- Belka, David E., (1994), Teaching Children Games : Becoming a Master Teacher, Human Kinetics, Champaign, Illinois.
- Cars, Gerry A., (1991), Fundamental of Track & Field, PT. Raja Grafindo Persada.
- Donald Chu, (1993), Jumping into Pyometries, Illinois, Leisure Press, Champaign.
- Doherty, K., (1985), Track & field Omni Book, Fourth Edition, Publishe by Tafnews Press, Los Altos, California.
- Hans Katzenbagner/Michael Medles, (1996), Buku Pedoman Lomba Atletik, Seri 1 Nomor Lari dan Gawang, Alih Bahasa oleh PB PASI, Jakarta.
- Buku Pedoman Lomba Atletik, Seri 2 Nomor Lompat, Alih Bahasa oleh PB PASI, Jakarta, 1996.
- Buku Pedoman Lomba Atletik, Seri 3 Nomor Lempar, Alih Bahasa oleh PB PASI, Jakarta, 1996.
- Hay, James G., (1993), the Biomechanic of Sport Techniques,Fourth Ed, New Jersey, Prentice Hall, Eydewood Cliffs.
- I.A.A.F, (1997), New Studies in Athetics, IAAF Development Department, Monaco, Cedex.
- PB PASI, (1994), Tehnik-Tehnik Atletik dan Tahap-tahap Mengajarkan, Pendidikan, Pelatihan dan Sistem Sertifikasi, PB PASI, Jakarta.



PASI – NOC for Germany, (1995), Manual Actual Knowledge for Indonesia, IAAF Level I Coaches, PASI – NOC for Germany.

Rolf Wirhed, (1984), Athletic Ability, The Anatomy of Winning, Harpoon Publicatins, ABOrebro, Sweden.

Robin Sykes, (1978), Complete Track & Field Athletics, First Published by Kaye & Ward Ltd, London.