

# PEMBELAJARAN ATLETIK

## IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN NOMOR LOMPAT

OLEH

DRS. YOYO BAHAGIA, M. Pd.

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



# IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN

## PENDAHULUAN

### A. Pentingnya Olahraga Atletik

Tidak bisa dibantah lagi bahwa atletik merupakan “ibu” dari semua cabang olahraga, karena di dalamnya terkandung unsur-unsur gerak dasar yang dibutuhkan oleh semua cabang olahraga, seperti gerakan jalan, lari, lompat dan loncat.

Dilihat dari taksonomi gerak umum, atletik secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai **gerak lokomotor, nonlokomotor** sekaligus **gerak manipulatif**.

Jika atletik ditinjau dari jenis keterampilannya dapat dimasukkan ke dalam **keterampilan diskrit, serial, dan kontinyu**. Serta jika ditinjau dari pola lingkungan dimana atletik dilakukan, maka atletik cenderung masuk pada klasifikasi keterampilan tertutup (close skill).

Dari struktur pola gerak lokomotor, atletik dapat meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, fleksibilitas dan aspek lainnya. Dikembangkan dengan pola gerak nonlokomotor, atletik mampu mengembangkan aspek kelentukan serta keseimbangan. Dari pola gerak manipulatif, anak-anak bisa diajarkan kegiatan-kegiatan seperti : melompat, melompat, melewati rintangan, memanjat dan aspek koordinasi gerak, termasuk rasa kinetik.



Oleh karena itu 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. Tak terkecuali, di Sekolah Luar Biasapun mata pelajaran atletik merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan kepada para siswanya.

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.

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.

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 pendidikan jasmani seperti, meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan pengalaman dan pengayaan gerak-gerak dasar umum maupun kemampuan motorik serta menanamkan dan membentuk sikap serta nilai-nilai positif yang berkaitan dengan aspek psikologis siswa.

Sebagian besar siswa sekolah dasar saat ini boleh dikatakan kurang kaya akan gerak. Kenapa? Jawabannya sederhana bisa bermacam-macam. Misalnya: Fasilitas pendidikan jasmani yang dimiliki oleh



sekolahnya (termasuk alat dan sarana serta ruang kosong) tidak sebanding dengan jumlah siswa yang ada. Belum lagi ruang publik yang ada dilingkungan tempat tinggalnya yang semakin sempit, yang kurang memungkinkan anak-anak untuk bermain sesama temannya.

Apalagi bagi siswa SLB/SDLB yang mempunyai latar belakang kelainan fisik maupun psikis. Sudah barang tentu kemampuan gerak, pengealaman maupun kekayaan geraknya akan berada dibawah kemampuan siswa-siswa sekolah dasar umumnya.

Atletik yang berisi dengan gerak-gerak dasar jalan, lari, lompat dan lompat, sangat cocok untuk membantu para siswa SLB dalam upaya meningkatkan kemampuan geraknya.

Untuk meningkatkan kemampuan para guru pendidikan jasmani di SLB/SDLB perlu dibantu dengan buku-buku panduan yang berisi berbagai contoh implementasi pembelajaran sehingga bisa memperkaya pengetahuan, wawasan dan keterampilan mereka.

## B. Implementasi Pembelajaran Dalam Naskah Ini

Sebagian besar guru olahraga atau guru pendidikan jasmani di SLB/SDLB adalah bukan berlatar belakang dari guru pendidikan jasmani. Apakah itu SGO, SMOA, D II Penjas atau FIK/FPOK.

Oleh karena itu mereka perlu dibekali ilmu-ilmu tentang pendidikan jasmani terutama yang berkaitan dengan implementasi pembelajaran di lapangan. Mereka perlu dibantu dalam upaya mengembangkan inovasi dan kreativitasnya.

Implementasi pembelajaran yang dikembangkan dalam naskah ini adalah berupa beberapa contoh pembelajaran atletik untuk nomor-nomor lompat. Contoh-contoh pembelajaran yang ditampilkan dipilih dan disesuaikan dengan jenis-jenis kelainan yang ada, dengan



menggunakan serta memanfaatkan alat-alat bantu sederhana yang mudah didapat namun tidak membahayakan siswa didik.

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.

### **C. Tujuan dan Manfaat**

Selama ini ada kesan bahwa pembelajaran nomor lompat dalam atletik hanya merupakan seperangkat teknik dasar yang membosankan,monoton dan tak bervariasi. Unsur keriang dan kegembiraan tidak terungkap dalam pelaksanaan proses belajar mengajar.

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

#### **1. Pembelajaran lompat 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 , dalam kegiatan mengajar atau membina siswanya.

Kenyataan ini merupakan kendala dan sekaligus menjadi tantangan bagi para guru pendidikan jasmani. Bagaimana membangkitkan motivasi siswa, bagaimana mengemas perencanaan tugas ajar nomor lompat agar dapat diterima dan diperhatikan secara antusias oleh siswa dalam mengikutinya.

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



Akan tetapi permainan melompat dalam atletik berisikan seperangkat gerak dasar maupun teknik dasar nomor-nomor lompat dalam atletik 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 gerakannya.**

## **2. Nilai yang terkandung dalam pembelajaran nomor lompat.**

Agar pembelajaran nomor-nomor lompat itu dapat berhasil dengan baik, maka unsur-unsur bermain harus menjadi pokok pertimbangan penyelenggaraan.

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

- 1) Pengembangan dimensi bermain
- 2) Pengembangan dimensi variasi gerakan
- 3) Pengembangan dimensi irama atletik
- 4) Pengembangan dimensi kompetisi
- 5) Pengembangan pengalaman

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

- 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 unjuk kemampuan atau ketangkasan yang dikuasainya.

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 nomor lompat dalam atletik dimana setiap individu akan berhadapan dengan individu lain atau bahkan dengan dirinya sendiri. Karenanya kompetisi dalam arti yang positif sangat dibutuhkan oleh anak-anak.

Atletik yang berorientasi pada hasil, akan memungkinkan anak menjadi bosan dan kurang kreatif dalam menerima pengalaman gerak. Padahal dengan berorientasi pada pengalaman gerak yang seluas-luasnya akan memberikan kepuasan tersendiri pada diri si anak.

Pembelajaran lompat 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 lompat tetap terkandung di dalamnya, sehingga unsur variasi, irama, pengalaman atletik serta pengalaman kompetisi tetap terpelihara.

Penggunaan alat-alat bantu yang dimodifikasi berupa barang-barang bekas seperti: ban sepeda, bola besar atau bola-bola kecil



dapat membantu menampilkan berbagai variasi gerak-gerak dasar lompat

### **3. Tujuan dan manfaat implementasi pembelajaran nomor lompat**

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

Siswa-siswa SDLB/SLB Tingat Dasar 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 dan diberdayakan. Untuk itu perlu diberikan kesempatan untuk bergerak atau melakukan aktivitas fisik yang memadai.

Keretampilan dasar melompat bisa diberikan kepada seluruh siswa di berbagai kelainan, kecuali bagi siswa yang tidak mempunyai anggota badan berupa amputasi kedua lengannya.

Inti dari naskah ini adalah menampilkan berbagai contoh implementasi pembelajaran nomor-nomor lompat dalam atletik bagi setiap jenis kelaianan.

Oleh karena itu dengan ditampilkannya berbagai contoh tersebut diharapkan para guru pendidikan jasmani di SLB/SDLB yang menangani bermacam jenis kelainan siswa didiknya, dapat menggunakan naskah ini sebagai acuan, untuk selanjutnya mereka bisa mengembangkannya sendiri ke arah yang lebih bervariasi.





Sebelum mengupas aktivitas pembelajaran lebih lanjut, ada baiknya dipaparkan dulu secara ringkas ciri dan karakteristik dari jenis-jenis kelainan.

#### **D. 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)**

- 1) Dalam berbicara jangan membelakangi anak.
- 2) Anak hendaknya duduk dan berada ditengah paling depan kelas sehingga memiliki peluang untuk mudah membaca bibir guru.
- 3) Bila telinganya hanya satu yang tuli tempatkan anak sehingga telinga yang baik berada dekat dengan guru.
- 4) Perhatikan posture anak, sering anak meggelengkan kepala untuk mendengarkan.



### 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 (Cronological 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 pun 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 LOMPAT

## 1. Nomor-Nomor Lompat

Nomor lompat termasuk ke dalam jenis keterampilan **asikliss (Acyclic motion)**. Perbedaan yang mencolok di semua nomor lompat adalah **fase melayang di udara (flight phase)**. Hal tersebut yang membedakan satu gaya (style) dengan gaya lainnya.

Nomor lompat dibagi ke dalam dua jenis lompatan yaitu:

- **Jenis Lompatan horizontal.**

Tujuan jenis lompatan ini adalah memindahkan jarak horizontal titik berat badan pelompat sejauh mungkin. Termasuk dalam jenis lompatan horizontal adalah **lompat jauh dan lompat jangkit**.

Pada jenis lompatan horizontal, jarak lompatan ditentukan oleh tiga faktor, yaitu:

- Jarak horizontal antara tumpuan kaki tolak dengan letak titik berat badan atlet.
- Jarak titik berat badan atlet selama fase melayang.
- Jarak horizontal titik berat badan atlet dengan tumit ketika kontak pertama saat pendaratan.

- **Jenis lompatan vertikal**

Tujuan dari jenis lompatan ini adalah memindahkan jarak vertikal titik berat badan setinggi mungkin.

Termasuk ke dalam katagori ini adalah nomor lompat tinggi dan lompat tinggi galah.

Sedangkan pada lompatan jenis vertikal, jarak ketinggian lompatan ditentukan oleh tiga faktor pula, yaitu:



- Ketinggian letak titik berat badan atlet saat tolakan.
- Ketinggian perpindahan titik berat badan setelah menolak
- Perbedaan ketinggian maksimum titik berat badan saat melewati mistar

### a. Lompat Jauh

#### ❖ Gerak Dasar Dominan

Secara umum rangkaian gerak lompat jauh dibagi dalam empat tahap yaitu: **ancang-ancang atau awalan, tolakan, melayang dan mendarat.** Awalan dilakukan dengan berlari secepat mungkin dalam kecepatan yang terkontrol “**maximum controllable speed**”, dilanjutkan dengan tolakan yang kuat dan tinggi, melayang dan mendarat yang sempurna. Ketika menolak, posisi tubuh sedikit condong ke depan yaitu untuk mendapatkan lintasan parabola pada saat melayang yang jauh ke depan.

Di bawah ini adalah gambar dari rangkaian gerak keseluruhan teknik lompat jauh gaya menggantung atau “**Hang style**”



**Gambar 3 . 21. Rangkaian Gerak Lompat Jauh Gaya Menggantung**  
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

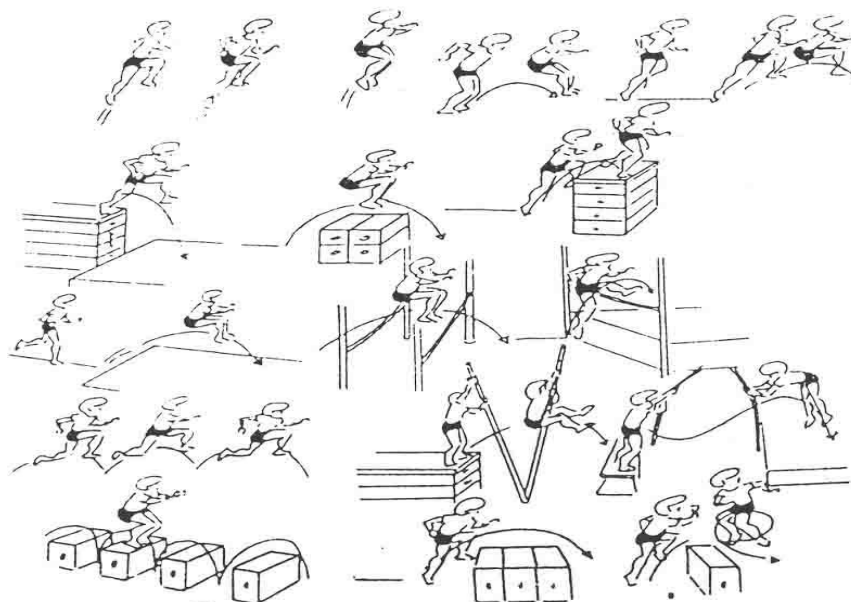


Yang menyebabkan adanya berbagai gaya (style) dalam lompat jauh, adalah sikap tubuh pada saat melayang di udara. Berbagai sikap ini adalah upaya seseorang dalam mempersiapkan dirinya untuk melakukan pendaratan yang sempurna.

Gaya (style) tersebut antara lain : gaya jongkok, gaya mengambang (membentuk huruf "L"), gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara. Untuk menguasai salah satu gaya tersebut, diperlukan latihan atau pembelajaran yang intensif.

❖ **Pengembangan pembelajaran gerak dasar lompat.**

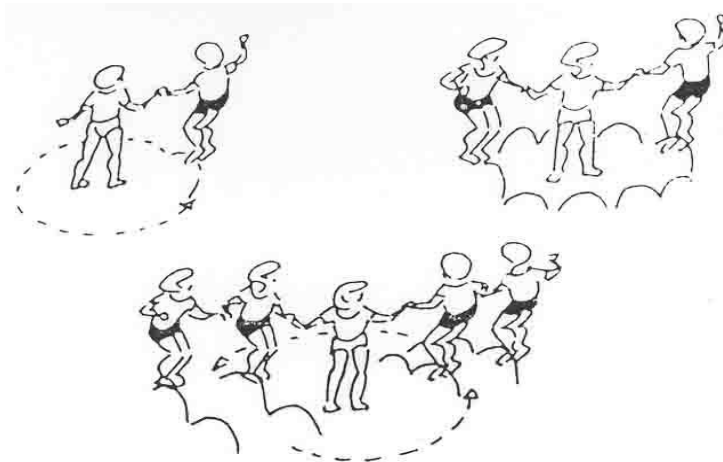
Gerak dasar lompat dapat dilakukan dengan berbagai cara, dengan satu kaki, dua kaki, ke berbagai arah, dilakukan sendiri atau berpasangan, tanpa atau dengan menggunakan alat bantu dsb. Gambar di bawah ini contoh berbagai bentuk gerak dasar melompat.



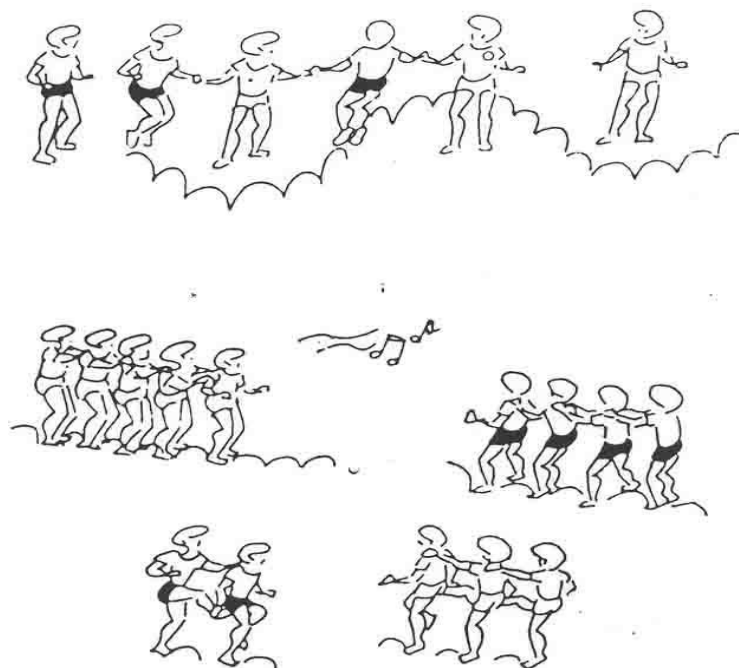
**Gambar 3.22.** *Berbagai Bentuk Gerakan Melompat*  
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



Di bawah ini diperlihatkan beberapa contoh aktivitas gerak melompat yang dilakukan dengan bantuan teman.



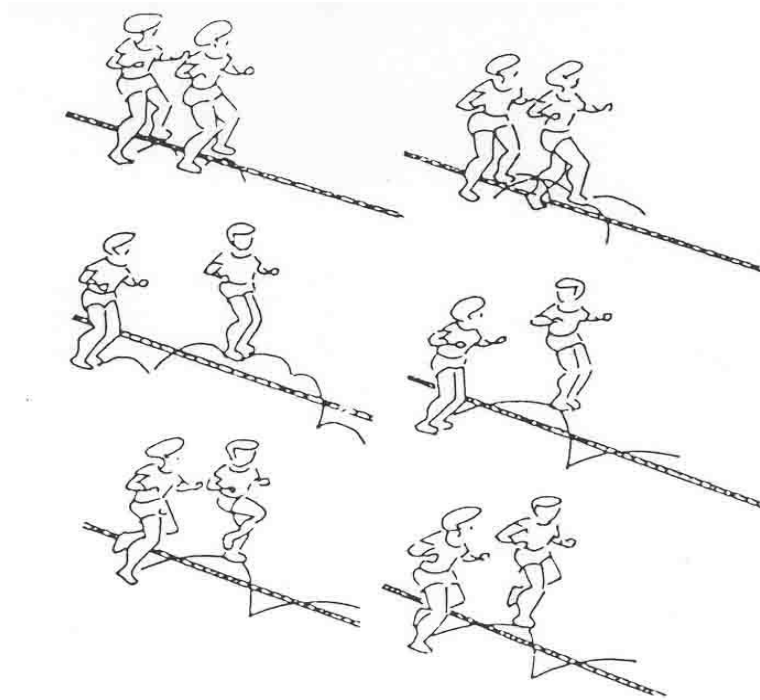
**Gambar 3.23.** Gerakan Melompat Dengan Bantuan Teman  
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



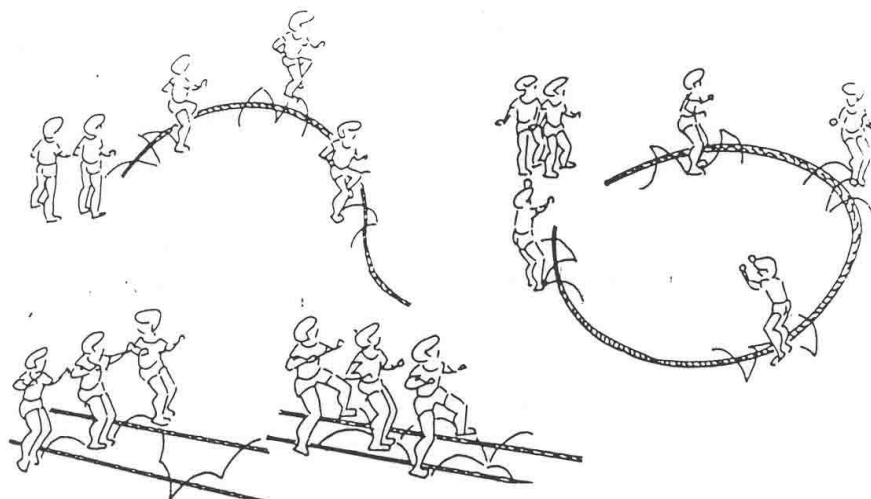
**Gambar 3.24.** Melompat Dengan Gerak Harmonis Bersama-sama  
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



Selanjutnya diperlihatkan beberapa contoh aktivitas gerakan melompat dengan menggunakan tali yang disimpan di tanah atau tali dengan ketinggian.



**Gambar 3.25. Permainan Melompati Tali**  
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

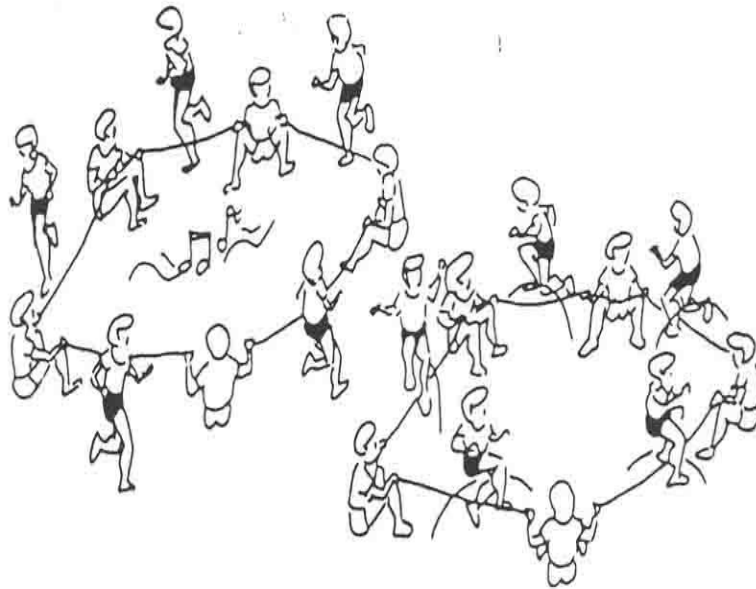


**Gambar 3.26. Lompat Tali Formasi Berbeda**  
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

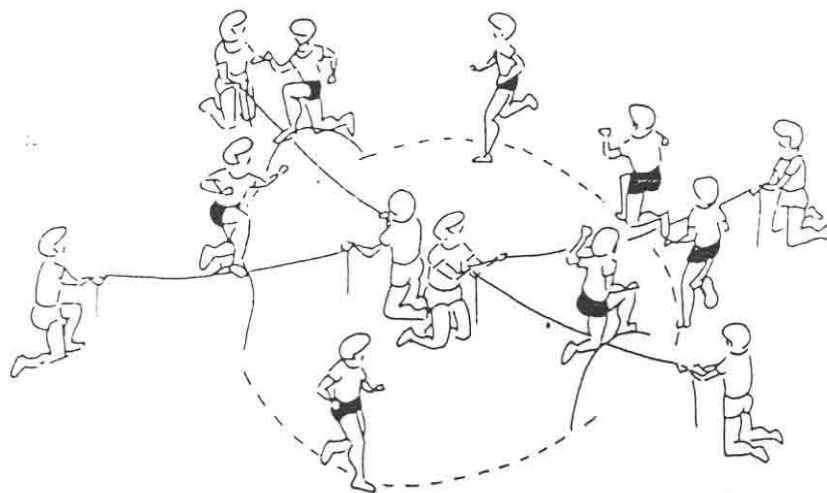




Gambar selanjutnya adalah contoh aktivitas lompat tali yang ditinggikan oleh temannya.



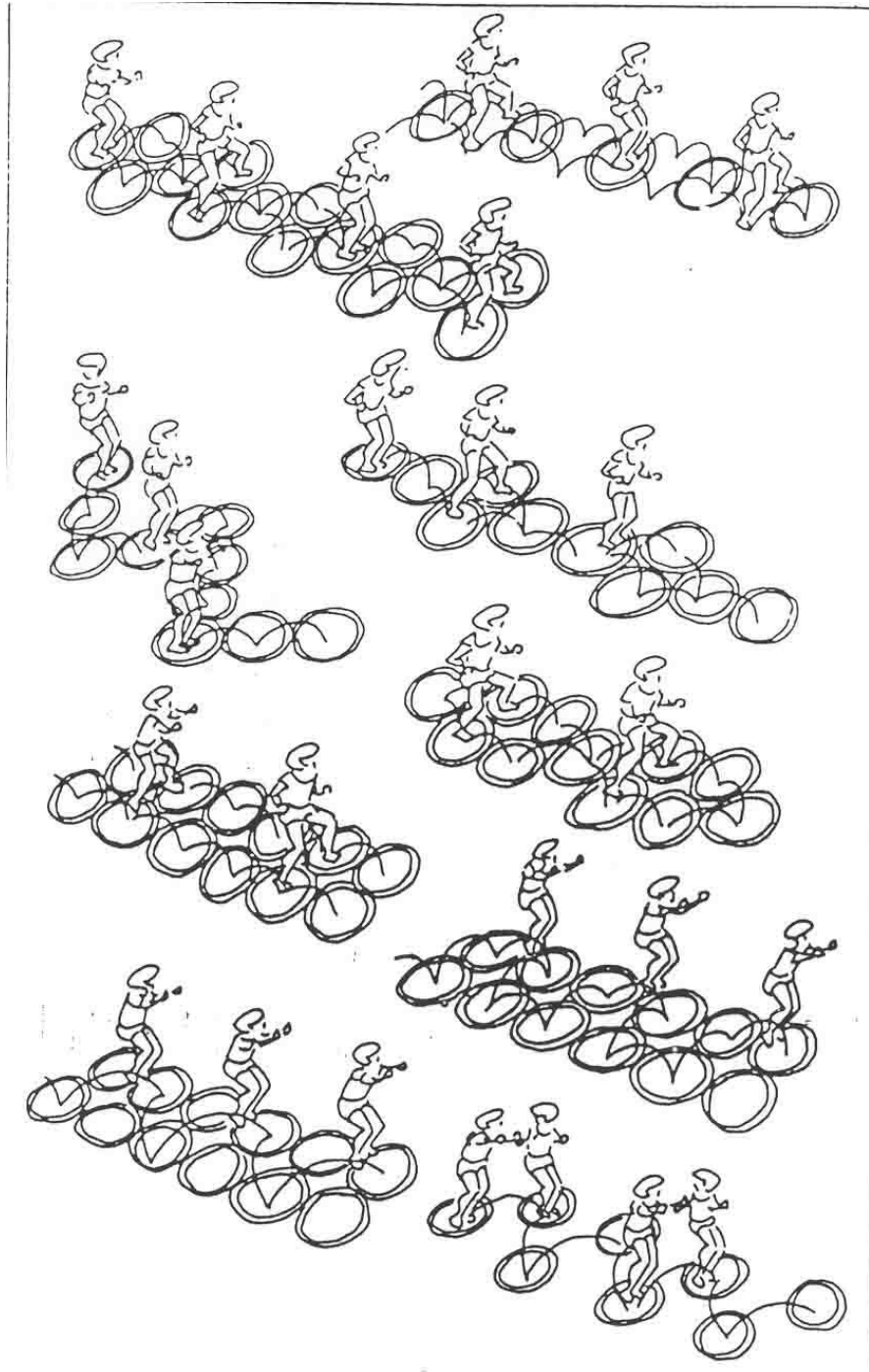
**Gambar 3.27.** Lompat Tali Formasi Lingkaran  
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



**Gambar 3.28** Lompat Tali Formasi Bintang  
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



contoh bentuk-bentuk dasar lompat dengan menggunakan ban-ban sepeda.



**Gambar 3.29.** Lompat di atas ban-ban sepeda  
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



## b. Lompat jangkit

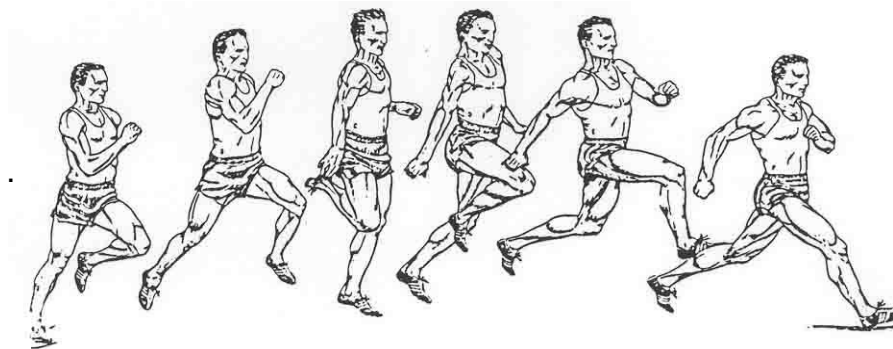
### ❖ Gerak Dasar Dominan

Gerak dasar dominan pada lompat jangkit atau **triple jump** atau “Hop – Step – Jump” terdiri dari tiga lompatan yaitu: “Jingkat – langkah dan lompat”. Sedangkan fase teknik berupa “**awalan-tolakan hop-step-jump dan mendarat**”. Awalan tidak berbeda dengan awalan lompat jauh.

Sedangkan tolakan dilakukan hampir dengan seluruh tapak kaki, dilakukan dengan pendaratan aktif untuk melakukan tolakan selanjutnya. Kaki tumpu harus menolak kuat-kuat dan siap untuk melakukan pendaratan aktif. Ayunkan paha kaki bebas secara horizontal. Lakukan lompatan jingkat yang panjang dan datar, pertahankan tubuh tetap tegak.

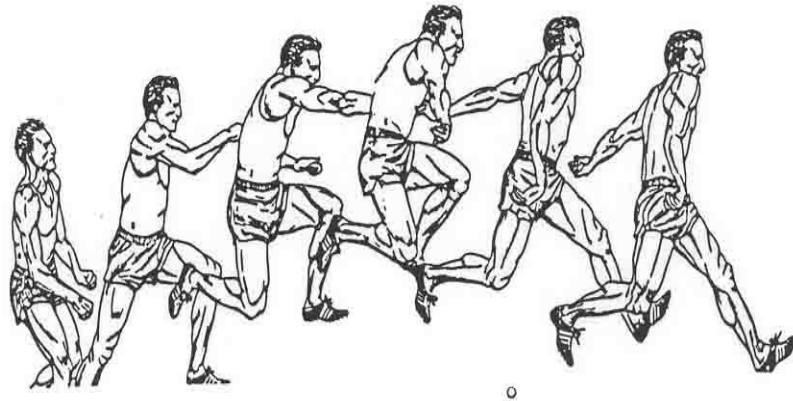
Pada waktu gerak langkah usahakan menolak sejauh-jauhnya dengan mempertahankan posisi bertolak, dan mempersiapkan diri untuk melakukan gerak akhir berupa lompatan sejauh-jauhnya ke atas depan.

Pada gambar berikut diperlihatkan rangkaian gerak lompat jangkit (hop – step – jump).



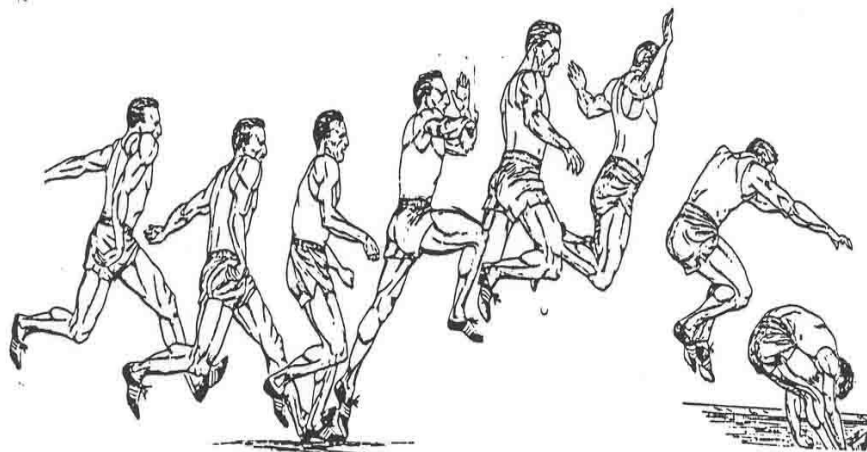
**Gambar 3.30.** Gerakan Lompatan “HOP”

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



Gambar 3.31 Gerakan Lompatan “STEP”

(Buku sumber, Doherty, 1985)



Gambar 3.32 Gerakan Lompatan “JUMP”

(Buku sumber : Doherty 1985),

Kaki tumpu harus menolak kuat-kuat dan siap untuk pendaratan aktif, ayunkan paha kaki bebas secara horisontal.

Lakukan lompatan jingkat yang panjang dan datar, pertahankan tubuh tetap tegak.

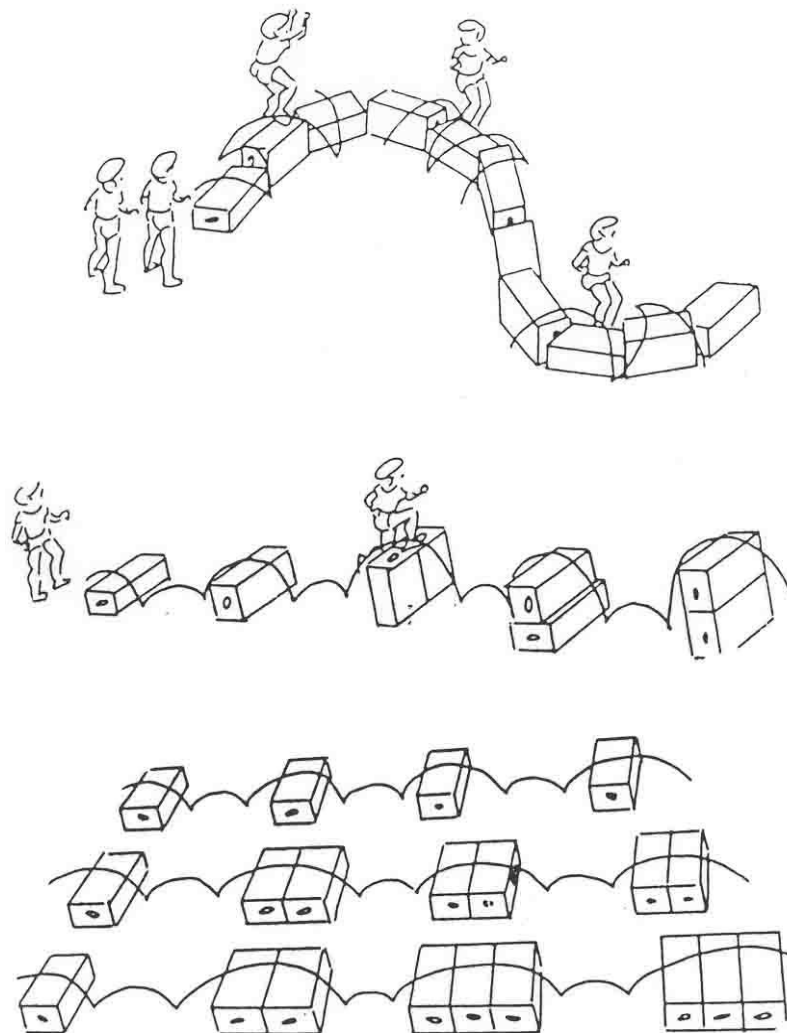
Pada waktu gerak langkah usahakan menolak sejauh-jauhnya dengan mempertahankan posisi bertolak. Dan mempersiapkan untuk melakukan gerak akhir berupa lompatan sejauh-jauhnya ke atas depan.



❖ **Pengembangan pembelajaran pola gerak dasar lompat jangkit.**

Pembelajaran pola gerak dasar lompat jangkit hampir sama dengan pola gerak dasar lompat jauh, karena lompatannya mendatar. Namun pada gerak dasar lompat jangkit ini gerak dasar lompatnya berisi gerak-gerak “jingkat – langkah - dan melompat”.

Di bawah ini bentuk lompat – lompat dengan alat bantu kardus. (gb 3.33)



**Gambar 3.33** Gerak Dasar Lompat Jangkit Dengan Rintang  
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



### c. Lompat Tinggi

#### ❖ Gerak Dasar Dominan

Lompat tinggi adalah termasuk ke dalam lompatan vertikal, karena si pelompat berusaha memindahkan titik berat badan setinggi-tingginya dalam upaya melampaui suatu ketinggian (mistar lompatan).

Gerak dasar dominan dalam lompat tinggi adalah awalan, melompat atau tolakan ke arah vertikal, serta pendaratan.

Seperti halnya lompat jauh, saat melewati mistar “bar clearance” adalah satu hal yang menyebabkan adanya istilah gaya (style) dalam lompat tinggi.

Dilihat dari posisi kaki tolak terhadap mistar pada saat menolak, hanya dua jenis lompatan yang ada dalam lompat tinggi. Yaitu **“lompatan gaya guling dan lompatan gaya gunting”**.

Jenis lompatan gaya guling adalah semua gaya yang dilakukan dengan menggunakan kaki yang terdekat dengan mistar sebagai kaki tumpu, dan mendarat dengan kaki lainnya (kecuali tempat pendaratannya empuk).

Sedangkan jenis lompatan gunting adalah semua lompatan yang menggunakan kaki tumpu yang terjauh dengan mistar lompatan, dan mendarat dengan kaki yang sama (kecuali tempat pendaratannya empuk).

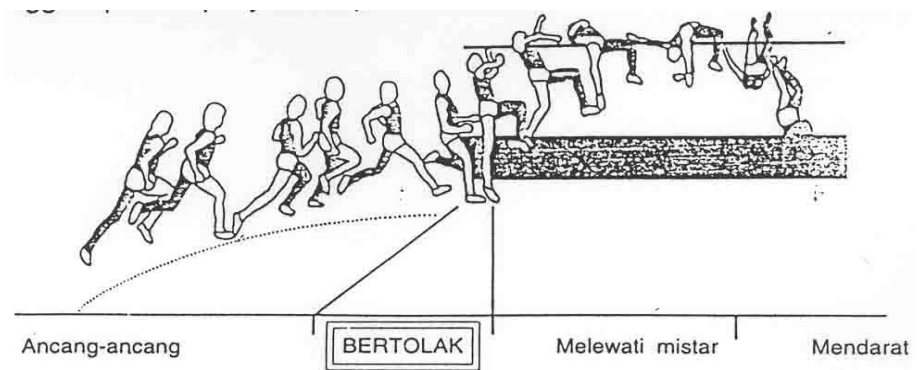
Yang termasuk jenis lompatan guling antara lain : gaya guling sisi (western roll), dan gaya guling perut (straddle). Sedangkan yang termasuk jenis lompatan gunting antara lain : gaya



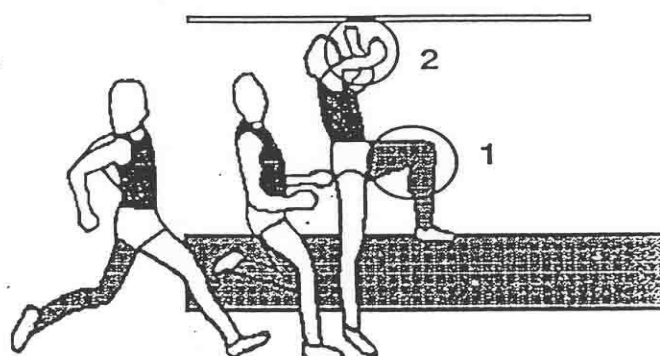
scissor (gaya maling/lompat pagar), gaya eastern cut off, sweney, dan gaya flop.

Pada gambar 3.34 diperlihatkan rangkaian gerak lompat tinggi gaya flop.

pada gambar ini terlihat bagaimana urutan gerak keseluruhan lompat tinggi flop serta penjelasan pada saat menolak dan saat melewati mistar.



**Gambar 3.34.** Urutan Gerak Lompat Tinggi Gaya Flop



**Gambar 3.35.** Saat Bertumpu

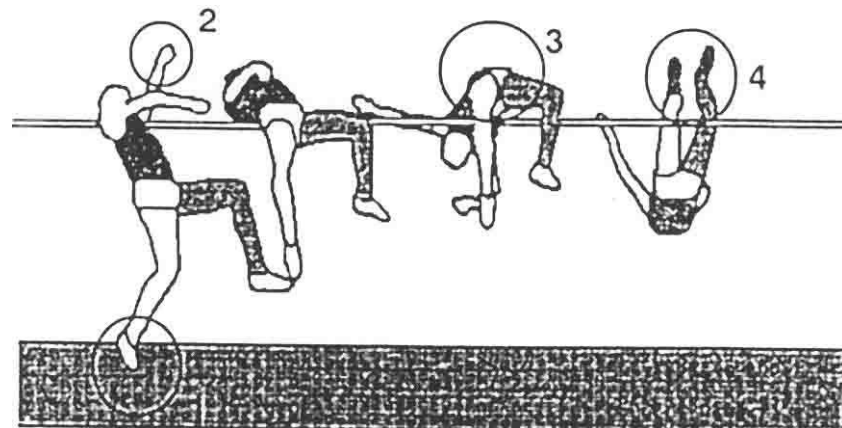
- Langkah akhir dari awalan lebih pendek. Kaki yang bertolak harus mendarat dengan cepat dan dengan gerak



percepatan. Jari-jari kaki tolak menunjuk ke arah pendaratan.

- Naikkan paha kaki bebas dengan cepat ke posisi horizontal (1), pertahankan posisi. Ayun lengan ke atas setinggi kepala dan tetap begitu (2), Luruskan sendi mata kaki lutut dan sendi panggul.

Gambar 3.36 di bawah ini adalah saat melewati mistar



**Gambar 3.36.** Gerakan Flop Saat Melewati Mistar

- Setelah melakukan tolakan, teruskan memelihara sikap kaki bebas dalam posisi horizontal. kaki yang bertolak agar tetap diluruskan (1).
- Gerakkan lengan kiri, sebagai lengan yang mendahului melewati mistar lompat (2).
- Angkat pinggang lebih tinggi sambil melewati mistar (3).
- Bila pinggang telah melawati mistar, tarik kepala ke dada dan luruskan kedua kaki (4).





❖ **Pengembangan pola gerak dasar lompat tinggi.**

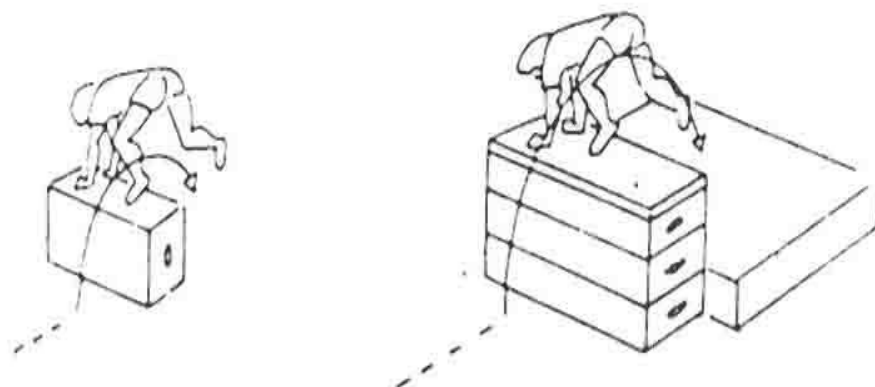
Pada bagian selanjutnya diperlihatkan beberapa contoh pembelajaran pola gerak dasar lompat tinggi dengan menggunakan alat-alat yang sederhana.

Gambar 3.37 memperlihatkan contoh pembelajaran gerak dasar lompat dan berputar sebagai dasar untuk lompat gaya guling. Kemudian pada gambar 3.38 adalah gerak dasar lompat gaya straddle.



**Gambar 3.37.** Gerak Lompat Berputar di Atas Kubus

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

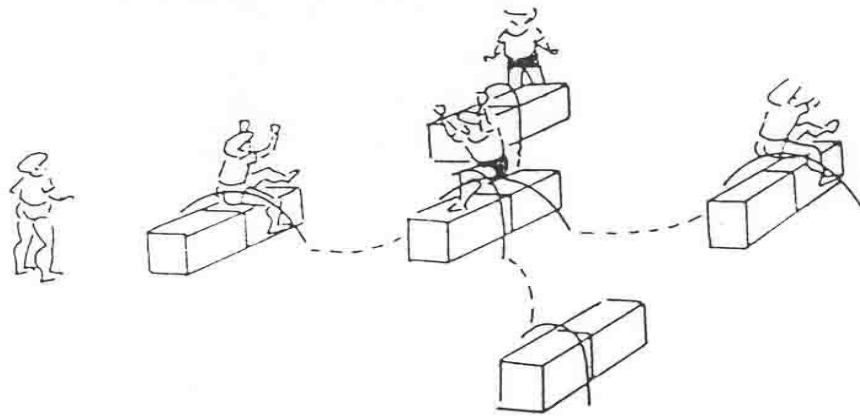


**Gambar 3.38** Melompati Kotak Dengan Gerak Kangkang

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



Gambar selanjutnya adalah aktivitas pembelajaran gerak dasar lompatan gaya guling.



**Gambar 3.39.** Melompati Kardus Dengan Gaya Gunting  
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



**Gambar 3.40** Melompati Kardus Yang Ditinggikan  
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



#### **d. Lompat Tinggi Galah**

##### **❖ Gerak Dasar Dominan Lompat Tinggi Galah.**

Lompat tinggi galah adalah salah satu jenis lompatan vertikal, yaitu jenis lompatan untuk mencapai atau melewati ketinggian tertentu dengan menggunakan galah sebagai alat bantu untuk mengangkat tubuh pelompat.

Alat pengungkit yang digunakan (galah) bisa dibuat dari bahan logam, fiber, bambu atau tongkat kayu. Alat tersebut harus kuat, tidak terlalu berat serta tidak mudah patah untuk menahan beban tertentu.

Nomor lompat tinggi galah adalah nomor tersulit di antara nomor-nomor lompat lainnya. Karena pelompat harus berlari sambil membawa galah yang akan digunakan untuk melontarkan tubuh pelompat melewati mistar .

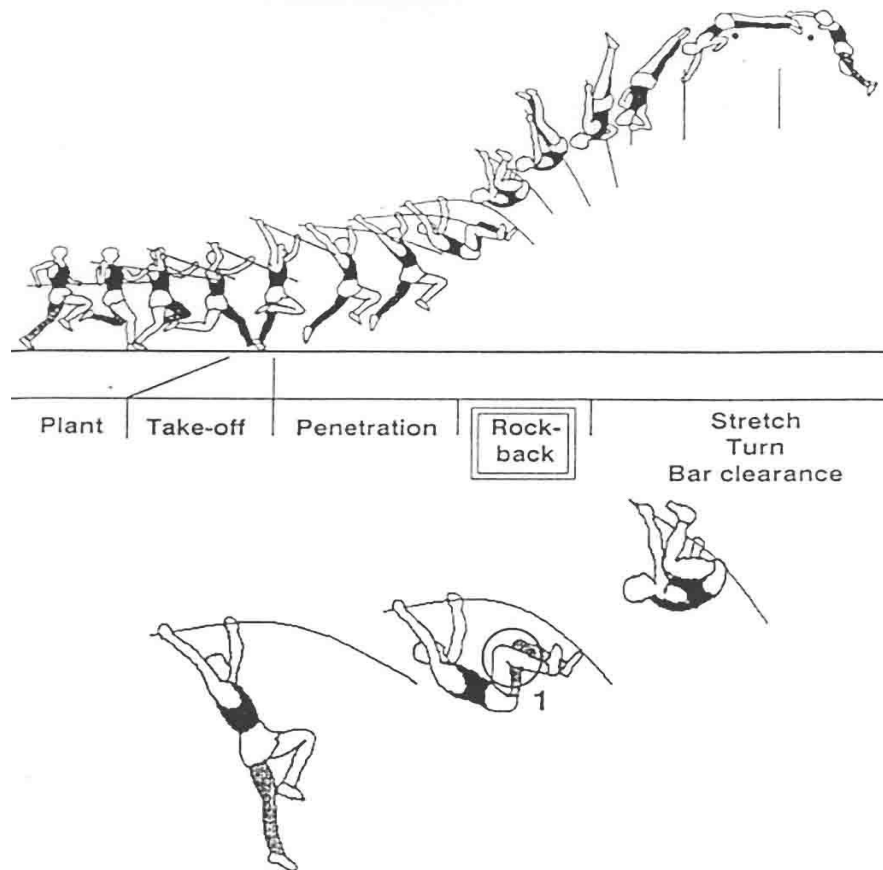
Seorang pelompat galah adalah seorang sprinter dan juga seorang pesenam atau akrobatik.

Fase teknik lompat tinggi galah meliputi : Awalan, Menanamkan galah, menolak, mengayun dan melayang, melewati mistar dan mendarat.

Fase mengayun dan melayang terdiri dari gerak: melipat kaki (rock back), stut, hand stand pada galah, berbalik , melewati mistar dan persiapan mendarat.



Gambar 3.41 memperlihatkan rangkaian gerak lompat tinggi galah secara keseluruhan.



**Gambar 3.41.** Rangkaian Gerak Lompat Tinggi Galah

Pada yang dibawahnya diperlihatkan teknik menggantung dan melakukan rock back (mengguling balik), yaitu suatu posisi agar kedua keki lebih tinggi dan berada di atas badannya.

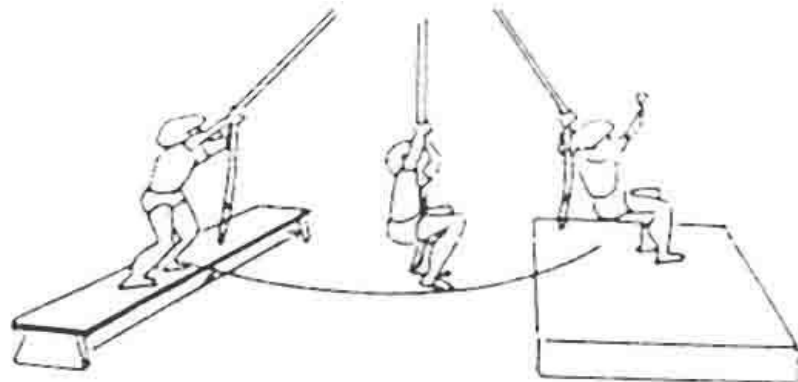
Tarik kedua kaki ke dada sewaktu mengguling balik (1), bengkokkan lengan kiri perlahan untuk membawa badan dan galah saking mendekat. Pada akhir mengguling balik, punggung atlet sejajar dengan tanah.



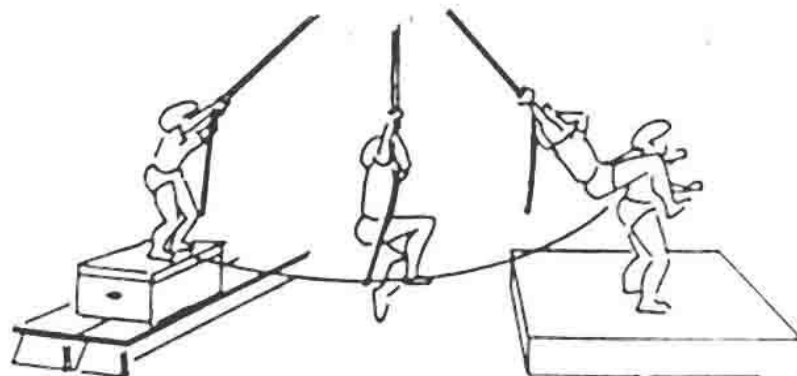
❖ **Pengembangan pola gerak dasar lompat galah.**

Pembelajaran gerak dasar lompat galah, sebetulnya tidak terlalu sulit, namun siswa harus punya kekuatan minimal untuk menggantung dan mengayun, juga unsur keberanian. Pada tingkatan pemula gerak mengayun pada tali atau menggantung merupakan pengenalan gerak dasar mengayun/menggantung pada galah.

Gambar 3.42 dan 3.43 adalah gerak dasar lompat galah yang menggunakan tali.



**Gambar 3.42.** Gerak Mengayun dan Mendarat di Atas Matras  
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

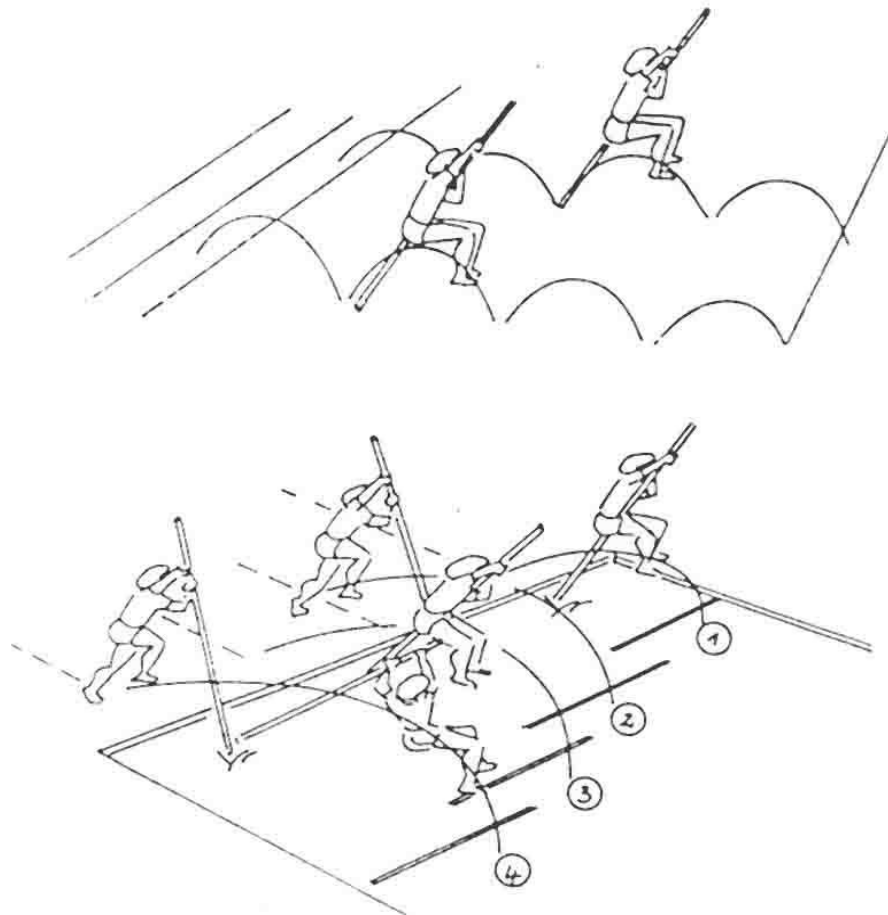


**Gambar 3.43.** Mengayun Dari Tempat Tinggi ke Tempat Rendah  
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



Gambar selanjutnya memperlihatkan kegiatan melompati sesuatu dengan menggunakan galah atau tongkat pramuka. Rintangan yang dilompati bisa berupa kardus yang ditumpuk atau parit dan tanggul.

Untuk menghindari kecelakaan, berilah petunjuk yang jelas misalnya : pegangan jangan terlalu tinggi dahulu cukup setinggi jangkauan, menanam galah harus tegak lurus, saat mengayun dan menggantung tangan harus bekerja untuk mengatur keseimbangan.



**Gambar 3.44.**

*Kegiatan Melompat Dengan Menggunakan Galah atau Tongkat Pramuka*  
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



### **KONSEP INTI**

1. Rangkaian gerak seluruh nomor lompat meliputi: Tahap persiapan, Awalan, Tolakan, Melayang dan Mendarat
2. Gerak lompatan terdiri dari jenis lompatan horizontal dan lompatan vertikal
3. Pengembangan pembelajaran gerak-gerak dasar lompat dapat menggunakan berbagai alat bantu yang sederhana yang dapat diperoleh dengan mudah dan murah.
4. Dalam kegiatan pembelajaran, siswa diajak berpartisipasi aktif saat persiapan, pelaksanaan maupun setelah kegiatan PBM.



## MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF

POKOK BAHASAN	: ATLETIK
SUB POKOK BAHASAN	: Melompat
JENIS KELAINAN	: Tunanetra (A)
KELAS	: 3 dan 4

---

### 1. Tujuan

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

- a. Kebugaran fisik : daya tahan, kecepatan, power, dan kelincahan.
- b. Keterampilan gerak : melompat depan, belakang dan samping, melompat split.
- c. Pemahaman siswa : membangun daya, mengubah-ubah titik berat tubuh, merasakan pengaruh besarnya daya dan momentum pada berbagai jenis gerak yang berbeda.
- d. Tanggung jawab : turut serta mempersiapkan alat, tidak mengganggu teman, memberi semangat pada teman lain, dsb.
- e. Bekerja sama : mampu melakukan tugas dengan berpasangan dan berkelompok secara harmonis dan saling mendukung.

### 2. Kegiatan Membuka Kelas

- a. Berdoa
- b. Kegiatan spontan dan permainan sebagai pemanasan.  
Melompati teman yang tiarap, menirukan gerak hewan yang berjalan merangkak, melompat.





### **3. Pengembangan Tugas Ajar**

- a. Berbagai macam lompat dengan kecepatan yang berbeda
  - 1) Lambat ke arah depan satu langkah.
  - 2) Sedang ke arah depan dua langkah.(selingi kegiatan dengan mengundang inisiatif anak untuk menentukan macam-macam lompat misalnya lompat kodok kemudian setiap anak mencoba).
- b. Berbagai macam gerak melompat berdasarkan pola langkah
  - 1) Melompat ke depan dengan satu kaki bergantian.
  - 2) Melompat ke depan dengan dua kaki sekaligus.(Setiap kali, melakukan pemodelan, periksa pengertian siswa tentang tugas gerak yang akan dilakukan, kurangi atau tingkatkan tingkat kesulitan sesuai kemampuan siswa dilapangan).
- c. Berbagai macam melompat berdasarkan arah
  - 1) Melompat ke samping kiri dan kanan
  - 2) Melompat ke belakang(Jadikan setiap tahap pengajaran untuk mengembangkan isi pelajaran, melalui perluasan, penyempurnaan, dan penerapan tugas).

### **4. Pengelolaan Kelas**

- Menyebarkan tidak saling bersentuhan.

### **5. Alat yang Digunakan**

- a. Tali
- b. Sumber bunyi.
- c. Pluit
- d. Kentongan, dll.

### **6. Gaya Mengajar**

- a. Gaya komando



- b. Gaya pemecahan masalah dan lain-lain, sesuai kebutuhan dan kemampuan siswa.

### **7. Evaluasi**

- a. Siapa yang dapat melompat ke depan seperti katak !
- b. Ayo coba bersama-sama lompat ke kiri 2 kali !
- c. Berikan motivasi dan pujian kepada anak-anak yang telah melakukan dengan baik.
- d. Koreksi terhadap adanya kesalahan gerak.



## 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, Eyewood 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.