

---

## BAB 3

# Pendekatan Pengajaran Senam Kependidikan

### A. Pendekatan Pola Gerak Dominan

Untuk mengusung niat pengajaran senam yang menyenangkan, tentu perlu diwujudkan melalui pemilihan pendekatan pengajaran yang tepat. Sejauh ini ada berbagai pendekatan yang dikenal dalam pengajaran dan pelatihan senam, di antaranya misalnya pendekatan melalui pengelompokan keterampilan formal, pendekatan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak, serta pendekatan pola gerak dominan (PGD). Pendekatan terakhirlah yang akan dipilih dalam buku ini, tentunya dengan beberapa tambahan di sana-sini.

Yang dimaksud dengan *pola gerak dominan* adalah pola gerak yang mendasari terbentuknya keterampilan senam sehingga perannya dianggap dominan. PGD inilah yang menjadi dinding bangunan (*building block*) untuk terbentuknya keterampilan-keterampilan yang lebih kompleks. Misalnya *putaran* dalam roll depan adalah PGD yang sama dengan putaran untuk berhasilnya salto depan. Oleh karenanya, guru tinggal memilih sejumlah kecil kunci keterampilan yang mendasari keterampilan senam, melatih/mengajarkannya kepada anak, kemudian baru berangkat pada penguasaan keterampilan yang berikutnya.

Terdapat beberapa keuntungan jika guru menempuh pendekatan PGD. Di antaranya adalah :

- Guru dapat berkonsentrasi pada pola gerak kunci, sehingga mengurangi jumlah kegiatan atau keterampilan yang harus dikuasai murid. Variasi dan tingkat kesulitan kelak ditambahkan setelah “building block” dari setiap PGD dikuasai.

- 
- Pengajaran PGD dapat lebih disesuaikan dengan taraf pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak merasa tugas geraknya tidak terlalu sulit, tetapi tetap menantang dan menyenangkan .
  - Pendekatan PGD menekankan terjalannya benang merah antar berbagai keterampilan. Jalinan ini mempermudah guru untuk menentukan poin-poin penting pengajaran (teaching points) yang bisa dipergunakan untuk banyak keterampilan.
  - Untuk setiap PGD yang dilakukan selalu terdapat persyaratan kemampuan fisik yang perlu dimiliki. Pendekatan PGD, dengan menekankan urutan dari yang sederhana ke yang lebih sulit, memungkinkan guru untuk memperhatikan persyaratan kemampuan fisik untuk setiap kegiatan.
  - Kerangka pendekatan PGD memungkinkan guru merencanakan program yang seimbang. Guru dapat memilih kegiatan-kegiatan yang tepat dari setiap PGD, atau membaginya menurut kebutuhan, misalnya 3 PGD dalam satu pelajaran, dan sisanya pada pelajaran berikutnya.

## **B. Macam-Macam Pola Gerak Dominan Senam**

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

1. Landings (pendaratan)
2. Static position (posisi-posisi statis)
3. Gerak berpindah (locomotion)
4. Swings (Ayunan)
5. Rotations (Putaran)
6. Springs (Lompatan)
7. Layangan dan ketinggian (flight and height)

Untuk keperluan pengenalan pendekatan PGD, di bawah ini hanya akan diuraikan serba sedikit pola tersebut, sekedar mengetahui deskripsinya, mekanikanya, serta macam- macam PGD-nya. Kita mulai dari yang pertama.

---

## 1. *Landing ( Pendaratan )*

Istilah pendaratan diartikan secara meluas sebagai penghentian yang terkontrol dari tubuh yang melayang turun. Pendaratan bisa dilakukan pada kedua kaki, tangan, atau disebarkan pada bagian tubuh yang lebih besar, seperti pada punggung.

### a. Deskripsi

Dari kesemua gerak yang ada, pendaratan merupakan pola yang paling penting, sebab, *pertama*, kemampuan dalam hal landing menjamin keselamatan, dan *kedua*, landing merupakan kegiatan yang paling umum dalam senam serta menjadi penentu keberhasilan dari hampir setiap elemen senam. Semua gerakan senam beserta setiap pola gerakannya ( mengayun, melayang, rotasi, dan posisi statis) berakhir pada pada sikap mendarat.

Teknik pendaratan yang salah adalah sumber cedera, dan dalam senam kompetitif menjadi salah satu aspek yang dinilai juri.

### b. Terdapat dua prinsip mekanik yang menentukan semua bentuk pendaratan yang harus difahami oleh setiap pelatih/ guru dan para peserta, yaitu

#### 1. *Momentum dari setiap pendaratan harus diserap dalam periode waktu selama mungkin*

Ilustrasi di bawah menggambarkan dua pendaratan yang sangat berbeda. Gambar satu menunjukkan pendaratan yang tidak aman, ketika pesenam mendarat dari ketinggian dengan mempertahankan

---

tubuh yang kaku dan mendarat pada permukaan yang keras. Terjadinya pendaratan sangat cepat, sehingga menimbulkan benturan yang keras pada beberapa persendian, terutama pada tulang belakang. Gambar kedua menunjukkan teknik yang memadai, yang menyebabkan waktu pendaratan dapat disebarkan ke permukaan yang lembut, dan peristiwa pendaratan dilakukan dengan bagian kaki yang berbeda dalam urutan yang bertahap: pertama, ujung kaki, lalu seluruh kaki, kemudian membengkokkan lutut, dan terakhir membengkokkan sendi panggul, sebelum berdiri tegak.

2. *Momentum setiap pendaratan harus diserap dengan menggunakan sebesar mungkin bagian tubuh ( permukaannya ) yang terlibat.*

Pesenam dapat memperluas dasar tumpuan dengan membuka kaki selebar bahu, atau dalam pendaratan penyelamatan, pesenam harus meredam daya tubuh di atas daerah selebar mungkin dengan gerakan mengguling (roll). Gulingan badan bukan hanya memperluas bagian tubuh yang mendarat, tetapi juga memperlama saat pendaratan.

c. Jenis – jenis pendaratan

Sedikitnya terdapat empat macam pendaratan yang berbeda, yaitu :

1). Pendaratan dengan kaki.

---

2). Pendaratan dengan tangan.

3). Pendaratan dengan putaran.

4). Pendaratan dengan punggung rata.

---

## **2. Posisi Statis (Static position)**

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

### **a. Deskripsi**

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

### **b. Mekanika**

Untuk sebagian besar, pertimbangan-pertimbangan mekanika dalam posisi ini berhubungan dengan stabilitas equilibrium (titik berat tubuh dalam hubungannya dengan dasar tumpuan). Dalam hal ini, secara mendasar, pola ini menggambarkan hubungan antara titik berat tubuh (center of gravity) dengan dasar tumpuan (base of support). Sebagai mana diketahui, titik berat tubuh tidak berada di titik yang tetap, tetapi bergerak sesuai dengan perubahan konfigurasi tubuh. Misalnya, dalam gambar dibawah terlihat bahwa titik berat tubuh bergeser ketika posisi tubuh berubah (perhatikan anak panah yang menunjuk letak dari titik berat tubuh ).

---

Dalam kaitannya dengan keseimbangan, terdapat empat prinsip yang harus diketahui bagaimana hubungan antara titik berat tubuh dan tumpuan itu.

1). *Jarak titik berat tubuh dari dasar tumpuan.*

Maksudnya, semakin dekat antara titik berat tubuh ke dasar tumpuan, stabilitas semakin besar.

2). *Titik berat tubuh berhubungan dengan dasar tumpuan.*

Maksudnya, jika titik berat tubuh berada dalam wilayah dasar tumpuan, maka keseimbangan semakin besar. Jika titik berat tubuh berada di luar dari wilayah dasar tumpuan, maka keseimbangan akan semakin kecil.

---

3). *Ukuran dasar tumpuan*

Maksudnya, semakin besar dasar tumpuan, keseimbangan semakin besar.

4). *Segmen dari titik berat tubuh berhubungan dengan dasar tumpuan.*

Maksudnya, jika tubuh dianggap segmen-segmen, maka stabilitas akan semakin besar jika titik berat dari setiap segmen tubuh itu tersusun secara vertikal di atas titik berat dari segmen yang ada di bawahnya.

---

c. Jenis – jenis posisi Statis

1). Tumpuan ( support )

Tumpuan adalah posisi statis yang stabil yang dilakukan dengan menggunakan tenaga tangan dan lengan agar tubuh serta bahu berada pada suatu alat. Pada posisi ini dapat dibedakan antara tumpuan depan, tumpuan belakang, tumpuan lengan atas, tumpuan lengan bawah, tumpuan samping, tumpuan memanjang, dan lain-lain.

2). Gantungan (hang)

Gantungan adalah posisi statis di mana bahu berada di bawah suatu alat. Banyak pola gerak lain (seperti ayunan dan locomotion) yang berawal dari posisi menggantung sehingga kemampuan ini perlu dikembangkan terlebih dahulu. Latihan menggantung tidak dapat diabaikan, karena dapat mengembangkan kekuatan dan

---

daya tahan pegangan (grip) dalam berbagai posisi yang mungkin dilakukan, sehingga mengembangkan juga kemampuan orientasi ruangnya. Hal ini berlaku juga dalam hal tumpuan, sehingga kekuatan dan daya tahan tumpuan harus dikuasai terlebih dahulu sebelum digabungkan dengan gerakan -gerakan lokomotor dan ayunan.

Untuk itu perlu diajarkan berbagai variasi pegangan menggantung seperti pegangan atas (over grip), pegangan bawah (under grip) pegangan campuran (mixed grip), pegangan silang (cross grip), dan pegangan EI (elgrip/eagle). Di samping itu, gantungan dalam posisi tubuh yang berbeda-beda pun harus dikembangkan secara bertahap, seperti gantungan panjang (long hang).

### 3). Keseimbangan (Balance).

Keseimbangan adalah aspek yang sangat penting dalam senam dan sampai pada tahapan tertentu sudah disimpulkan bahwa kemampuan ini dapat dilatih atau dikembangkan. Adapun macam-macam sikap keseimbangan dalam posisi statis ini bisa dibedakan antara keseimbangan dengan satu kaki, keseimbangan dengan pinggul, keseimbangan dengan lutut, keseimbangan dengan dua tangan, keseimbangan dengan satu tangan, serta keseimbangan dengan kepala.

---

### **3. Locomotion (Gerak berpindah tempat).**

#### **a. Deskripsi**

Locomotion didefinisikan sebagai *berulang-ulang memindahkan tubuh atau gerak tubuh atau anggota tubuh yang menyebabkan tubuh berpindah tempat.*

Kegiatan-kegiatan yang bersifat lokomotor di dalam senam bisa dibidang sering dilakukan dan bersifat unik (memanjat alat, dan lain-lain).

#### **b. Mekanika.**

Sebagaimana disepakati, kita definisikan bersama bahwa lokomotor adalah “berulang-ulang memindahkan tubuh”. Agar hal itu bisa terjadi, orang yang bersangkutan harus mengerahkan daya internal (kontraksi otot) yang menggeser titik berat tubuh sehingga menyebabkan kehilangan keseimbangan, dan segera mengembalikannya.

#### **c. Jenis-jenis lokomotor.**

---

Dalam kaitan ini, lokomotor dapat dibagi dalam empat bagian besar, yaitu :

1. lokomotor pada kedua kaki, misalnya berlari, hop, melompat, skip, berderap dan gerakan- gerakan tarian, dll. Untuk membuat variasi pada gerak di atas, bisa dilakukan dengan merubah arahnya, merubah jalurnya, merubah tingkat ketinggiannya, serta merubah iramanya, termasuk tempat gerakan dilakukan, apakah di lantai atau di atas alat tertentu.
  
2. lokomotor dalam posisi bertumpu, misalnya gerakan-gerakan lokomotor menirukan gerakan-gerakan binatang seperti ulat ukur, anjing, gajah, buaya, kepiting, dll, serta gerak lokomotor bertumpu di atas alat senam seperti palang sejajar dan kuda pelana.
  
3. lokomotor dalam posisi menggantung, misalnya naik tambang, menggantung di palang sejajar sambil bergerak, dsb.

- 
4. Lokomotor dengan menggunakan DMP yang lain, misalnya roll depan atau roll belakang sebagai contoh putaran, loncat-loncat dengan tangan maupun dengan kaki sebagai contoh DMP loncatan (spring).

#### **4. Ayunan (Swing)**

a. Deskripsi.

Ayunan adalah bagian yang integral dengan senam dan dapat diperkenalkan pada tingkat keterampilan manapun. Kegiatan-kegiatan pendahuluan yang berkaitan dengan gantungan dan tumpuan, termasuk berbagai macam pegangan (grip) dan posisi tubuh selama menggantung atau bertumpu merupakan dasar utama dari pembentukan keterampilan mengayun.

b. Mekanika

Terdapat tiga pertimbangan mekanika yang penting untuk dimengerti dalam gerakan ayunan:

- 1). Terdapat suatu perbedaan kecepatan di dalam fase menaik (ascending) dan fase menurun (descending) dalam ayunan. Fase descending adalah fase disaat momentum ayunan dapat

---

ditingkatkan sementara fase ascending adalah fase ketika momentum akan diturunkan. Hal ini tidak mengherankan jika kita mengetahui bahwa gaya tarik bumi mendukung kita pada fase descending atau ayunan ke bawah tetapi sebaliknya akan melawan pada fase ascending atau ayunan keatas.

Untuk mengoptimalkan ayunan dan meningkatkan amplitudo ayunan kita harus mencoba meningkatkan efek positif dari gaya tarik bumi pada ayunan descending dan menurunkan efek negatif gaya tarik bumi pada ayunan ascending. Hal ini bisa dilakukan dengan memindahkan titik berat tubuh menjauhi poros ayunan (palang) pada ayunan descending dan memindahkannya mendekati poros ketika ayunan ascending .

- 2). Untuk memaksimalkan besarnya ayunan, posisi awal ayunan harus dilakukan setinggi mungkin. Hal ini akan menyebabkan pengaruh percepatan titik berat tubuh untuk menyalurkan jumlah gerak yang lebih besar dan memaksimalkan besar dari fase naik berikutnya.

- 
- 3). Prinsip penting lainnya untuk memaksimalkan besaran ayunan adalah meningkatkan (memperbesar) jarak antara titik berat tubuh dengan poros putaran (palang). Jarak antara titik berat tubuh dengan pusat putaran disebut radius putaran.

Jumlah tenaga ayunan ditingkatkan oleh radius putaran. Bandingkan antara Radius putaran antara (a) dan (b).

c. Jenis-jenis Ayunan.

Ayunan bisa dibedakan menjadi dua macam ayunan besar, yaitu :

- 1). Ayunan dari gantungan, yang terdiri dari ayunan panjang (long swing), ayunan meluncur (glide swing), ayunan dengan posisi tubuh terbalik, serta ayunan melecut (beat swing).

- 
- 2) Ayunan dari tumpuan, yang bisa dibedakan lagi menjadi ayunan pada palang tunggal, misalnya ayunan tumpu depan, dan ayunan pada palang sejajar, misalnya *cross support swing*.

### **5. Putaran (Rotation)**

Putaran mempunyai peranan penting dalam pengembangan koordinasi, menyediakan sedemikian banyak jenis variasi dalam program senam.

a. Deskripsi.

Berbeda dengan “ayunan” yang umumnya berporos eksternal seperti palang, gelang-gelang, dll, “putaran” berhubungan dengan gerak berputar yang berporos internal (tubuh), baik secara longitudinal,

---

transversal, maupun medial (anterior-posterior). Banyak sekali istilah yang dipakai dalam kosa kata senam yang digunakan untuk menggambarkan atau menamai putaran di sekitar poros internal, misalnya skrup, twist, turn, sommersault, salto, pivot, pirouettes, spin, roll, circle, dll.

d. Mekanika.

Untuk memulai putaran, suatu daya harus dikerahkan sedemikian rupa sehingga ia tidak melewati titik berat tubuh. Lebih jauh daya tersebut melintas dari titik berat tubuh, maka semakin besarlah pengaruh putarannya. Jika daya tadi dikerahkan melalui titik berat tubuh, maka efek putarannya akan kecil atau tidak ada sama sekali, tetapi malahan memindahkan titik berat tubuh dalam arah dimana tadi dikerahkan.

Untuk merubah rotasi yang sudah dimulai, kita tinggal membuat variasi pada distribusi massa tubuh di sekitar poros putaran tadi, yaitu dengan cara memindahkan massa tubuh mendekati atau menjauhi porosnya. Lebih dekat massa tubuh ke poros putaran akan menghasilkan kecepatan rotasi yang meningkat; sedangkan lebih jauh massa ke poros akan menghasilkan penurunan kecepatan.

---

e. Jenis- jenis Putaran

Seperti telah disinggung di bagian awal, putaran dapat dibedakan berdasarkan porosnya. Oleh karena itu, jenis-jenis putaran dapat dibedakan menjadi :

1).Putaran yang Berporos Tranversal. Putaran-putaran pada poros ini meliputi gerakan-gerakan seperti roll depan, roll belakang, salto depan, salto belakang, dll

2).Putaran yang Berporos Longitudinal. Putaran yang terjadi akan memungkinkan tubuh berputar secara memanjang seperti twist, pirouette, turn, dll. Yang membedakan berikutnya adalah jumlah dari putarannya, apakah satu putaran, setengah putaran, atau dua putaran penuh, dll.

---

3).Putaran yang Berporos Medial (Anterior/Posterior=depan/ belakang), ke dalam putaran ini sedikit sekali gerakan dapat dibuat, seperti gerakan baling-baling dan round off.

### **6. Lompatan (Spring)**

Lompatan dapat dilihat sebagai situasi ketika seseorang melontarkan dirinya ke udara. Oleh karena itu, jenis lompatan dalam senam dapat dibedakan dari caranya orang itu memilih bagian tubuhnya sebagai alat pelontar, yaitu kaki, tangan, dan kombinasi keduanya.

Dari berdiri	
Lompatan dua kaki	
Diawali dengan lari	

Lompatan 1 kaki	
Lompatan dengan tangan	

a. Deskripsi

Pola gerak dominan yang satu ini meliputi kegiatan-kegiatan yang menghasilkan perpindahan tubuh secara cepat seperti menolak (take-off) dari dua kaki untuk kuda lompat, tolakan dua tangan dalam banyak kegiatan tumbling dan kuda lompat, atau take off dengan satu atau dua kaki dalam leap (arah lompatan ke depan dan berganti kaki) dan lompat secara berturut-turut (jangkit).

Lompatan menuntut kekuatan yang digabung dengan kecepatan, atau yang sering disebut power. Tidak seperti kemampuan fisik yang lain, power berkembang sangat lambat, begitu juga teknik lompat yang efisien. Karenanya, kegiatan senam yang memakai pendekatan PGD akan merupakan kegiatan yang baik dalam mengembangkan power.

---

b. Mekanika

Untuk bisa memindahkan titik berat tubuh secara cepat, suatu daya harus dikerahkan pada tubuh. Daya tersebut dapat merupakan hasil dari usaha internal seperti kontraksi otot atau bisa juga berasal dari dorongan luar (external) seperti dari papan tolak, palang, atau kekenyalan lantai. Semua daya itu harus :

1. cukup besaran atau luasnya,
2. dalam arah yang diinginkan, dan
3. disalurkan ke tubuh yang keras dan kaku.

Meskipun ketiga kondisi di atas nampaknya mudah dipahami, secara praktek semua kondisi itu harus dilatih dengan benar agar semakin disadari dengan benar.

Khususnya prinsip ketiga, mengerahkan daya kepada tubuh yang kaku, harus benar-benar dapat dilakukan dengan baik, karena kalau tidak, daya itu akan diserap ke dalam tubuh daripada bertindak untuk memindahkan tubuh. Lihat contoh di bawah ini.

---

Untuk lompatan yang dimulai dari lari awalan, berlaku mekanika seperti:

- Lari dengan kecepatan yang terkontrol,
- Langkah transisi antara lari dan tolakan, di sebut *hurdle*, harus rendah dan cepat.
- Mengikuti kontak pertama yang singkat, pergelangan kaki, lutut dan persendian panggul memberikan sedikit lekukan untuk menghasilkan tenaga dorongan besar ketika bagian yang bengkok itu diluruskan dengan cepat dan bertenaga.

Untuk menciptakan tenaga ke atas dari tolakan yang diawali lari awalan, diperlukan derajat sudut tahanan (*blocking angle*) yang mencukupi. Ini berarti bahwa pesenam harus mencondongkan tubuh sedikit ke belakang dari garis vertikal sesaat sebelum menolak.

### c. Jenis-jenis lompatan

---

Lompatan dapat dibagi menjadi beberapa macam, dilihat dari caranya menolak:

1) Melompat dari satu kaki

Banyak kegiatan dari lompatan yang diawali dengan tolakan satu kaki. Dalam bahasa Inggris lompatan demikian sering disebut leap, untuk membedakannya dengan jump yang biasanya menunjuk pada lompatan dengan dua kaki.

5 Split leap

5 Stag leap

5 Scissor leap

5 Cat leap

---

2) Melompat dari dua kaki

## **7. Layangan dan Ketinggian**

### **a. Deskripsi**

Layangan adalah peristiwa ketika tubuh sedang berada di udara, terbebas dari kontak dengan alat atau permukaan tanah.

Sedangkan ketinggian adalah besarnya jarak antara titik berat tubuh ke permukaan tanah.

### **b. Mekanika**

---

Jalur layangan dari pesenam dibentuk dari tolakan, dan bergantung pada:

1. Sudut tolakan atau lepasnya pegangan,
2. Kecepatan tolakan,
3. Ketinggiandari titik berat tubuh atau tolakan atau lepasnya pegangan.

Jalur layangan tidak dapat diubah. Setiap gerakan yang dilakukan setelah tolakan, seperti membengkokkan badan atau kaki, tidak berpengaruh apa-apa terhadap jalur layangan. Bandingkan kedua gambar di bawah

---

Untuk menambah lamanya waktu di udara, ketinggian di atas alat merupakan faktor penting. Hanya meningkatkan jarak horizontal saja tidak akan membuat perbedaan dalam jumlah waktu total selama di udara. Gambar di bawah menunjukkan bahwa waktu layangan dari dua pesenam adalah sama.

Meskipun jarak layangan berbeda, tetapi karena titik ketinggian sama, waktu layangan akan sama

### **C. Metode Dan Strategi Pengajaran Senam Kependidikan**

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

Tidak ada dua anak yang sama dalam segala hal. Mereka biasanya berbeda dalam hal fisik, begitu pula dalam hal kepribadian dan perbedaan individu lainnya. Apa yang disenangi seorang atau sebagian anak bisa jadi sesuatu yang membosankan atau menakutkan bagi anak lain. Kemungkinan tersebut bisa sangat berlaku dalam pembelajaran senam, dimana proses

---

pembelajarannya bersifat sangat khusus dari pelajaran keterampilan gerak lainnya seperti permainan.

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

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

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

### **1. Metode Progresif**

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

Dalam mengajarkan salto bulat misalnya, memutar tubuh di udara dianggap sebagai intinya. Yang harus dilakukan berikutnya adalah menentukan tahapan-tahapan latihan yang disusun secara progresif.

---

Artinya, tahap pertama mengandung lebih kecil unit yang dilatih daripada tahap berikutnya. Semakin lama tahapan latihan semakin lengkap.

Pada prinsipnya, metode progresif ini mengikuti jalur demikian. Tahap satu, latihan hanya melibatkan satu bagian dari suatu keterampilan. Tahap dua, bagian pertama tadi digabung dengan bagian kedua, sehingga menampilkan latihan pola gerak yang berbeda. Tahap tiga, bagian satu dan bagian dua tadi digabung lagi dengan bagian tiga yang menunjukkan pola gerak yang semakin meningkat kompleksitasnya. Demikian seterusnya hingga seluruh bagian yang tersisa akhirnya tergabung secara keseluruhan. (Contoh penerapan metode ini dapat dilihat pada bab 6 dan 7)

## **2. Keterampilan Mengajar**

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

### *Perencanaan*

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

Perencanaan yang tidak tepat dapat berpengaruh dalam jangka panjang. Jika anak cenderung hanya terampil di satu bidang atau sedikit kegiatan,

---

hal itu dianggap sebagai kelemahan dalam perencanaan. Guru yang tidak memiliki perencanaan, besar kemungkinan hanya mengajarkan apa yang mereka bisa dan menyebabkan anak gembira, sehingga menghasilkan program yang tidak seimbang.

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

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

Alat yang tersedia. Ketika membuat perencanaan, guru harus sudah tahu persis peralatan yang tersedia. Ini akan menentukan bagaimana alat dipersiapkan, kapan, serta pembagian kelompok untuk penggunaannya. Jumlah alat yang minimal memang sangat berpengaruh pada proses dan hasil pembelajaran. Namun perlu juga diingat, bahwa kemampuan guru dalam memanfaatkan alat sangat menentukan dalam prosesnya, sehingga perlu direncanakan dengan matang. Bahkan dengan perencanaan pula, guru mampu menyiasati. Kurangnya alat

---

biasanya dapat diatasi dengan menggunakan alat-alat modifikasi yang tersedia.

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

#### *Mengembangkan isi pelajaran.*

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

Pada dasarnya ada empat cara yang dapat ditempuh oleh guru untuk mengembangkan isi pelajaran, yaitu (1) informing, yaitu memberikan informasi tentang konsep atau keterampilan dan bagaimana tugas itu dilakukan; (2) extending (memperluas) tugas, yaitu merubah tugas gerak yang sedang dilakukan menjadi lebih mudah atau menjadi lebih sulit, tergantung pada kemampuan murid; (3) refining (menyempurnakan) tugas yaitu memberikan tanda-tanda pada anak atau kunci rahasia yang bisa membantu menguasai tugas gerak yang dilakukan; dan (4) applying (menerapkan) tugas yang sedang dilatih pada kondisi-kondisi yang sesuai dengan fungsi dan gerakan itu.

#### Informing

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

---

sangat baik jika guru menggabungkan keterangannya dengan pelaksanaan demonstrasi.

### Extending

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

Bagaimanakah guru dapat mengetahui bahwa tugas yang sedang dilakukan anak terlalu mudah atau sulit? Graham, mengutip ahli lain, menyatakan bahwa tugas dianggap berada dalam penguasaan anak jika anak dapat melakukan tugas itu dengan sukses sekitar 80 persen dari keseluruhan. Walaupun itu merupakan perkiraan kasar, tetapi cukup memberi pedoman apakah guru boleh melakukan perubahan (extending) tugas atau tidak.

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

### Refining

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

---

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

### Applying

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

### *Memotivasi siswa.*

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

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

Jika para guru memilih pendekatan pengajaran formal terhadap senam prestasi, maka akan banyak anak yang merasa dirinya tidak mampu dan karena itu tidak termotivasi sama sekali. Untuk itu agar siswa termotivasi guru perlu mengubah pendekatan pengajaran senamnya dengan pendekatan yang berorientasi permainan, atau pendekatan PGD seperti telah diuraikan di bagian lain dalam bab ini.

Seperti diketahui motivasi untuk menguasai sesuatu, termasuk senam, bisa timbul karena dorongan dari luar (motivasi ekstrinsik) dan bisa juga

---

timbul dari dalam diri anak (intrinsik). Motivasi ekstrinsik bisa timbul karena dorongan guru, baik bersifat pujian atau umpan balik positif, sedangkan motivasi intrinsik biasanya timbul karena murid biasanya mengalami bahwa pelajaran yang dilakukan cukup bermakna.

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

- 5 Pilihlah kegiatan pembelajaran yang bisa disesuaikan bagi semua anak. Maksudnya, keterampilan yang dimaksud sudah disesuaikan (extending) baik untuk yang sudah terampil maupun yang belum. Dengan demikian tingkat keberhasilannya pun perlu di variasikan.
- 5 Beri kesempatan pada anak untuk merasa berhasil dalam suatu tugas pembelajarannya. Kalau memungkinkan, arahkan kesadaran murid bahwa keterampilan yang mereka kuasai sangat bermakna bagi mereka sendiri.
- 5 Buat cara agar murid bisa merasa unggul dalam bidang-bidang tertentu, dan siapkan alternatif bagi yang belum. Siapkan pula reward-reward yang membanggakan, seperti misalnya pemberian gelar bagi murid-murid yang punya kemampuan khusus, seperti Mr. atau Miss. flexible, Mr. atau Miss. Altius, Mr. atau Miss. Fortius, dll.

- 
- 5 Sediakan umpan balik positif sesering mungkin. Tunjukkan kemajuan mereka dengan kata-kata atau ekspresi seperti “lompatan kamu sangat indah”, ”bagus sekali cara kamu mempertahankan keseimbangan,” dll.
  - 5 Pujian dan dorongan harus diberikan segera setelah satu kejadian berlangsung.
  - 5 Keterampilan bukan hanya satu-satunya dasar untuk memberikan pujian, tetapi termasuk bagaimana anak antusias melakukannya, caranya bekerjasama, kerajinannya termasuk pula perilakunya yang selalu tertib dan teratur.

*Menilai kemajuan anak dalam senam.*

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

Hindari menetapkan target atau kriteria yang terlalu berat sebelah pada keterampilan senam yang sudah dipelajari, tanpa melihat kemungkinan kemajuan pada aspek yang mendasarinya, misalnya kemajuan dalam PGD-nya atau pada kualitas fisiknya. Beberapa cara menilai keterampilan senam akan diurai dalam bab terakhir, oleh karenanya tidak akan diuraikan terlalu mendetil pada bagian ini. Sebagai patokan umum, disini hanya diuraikan petunjuk sebagai berikut :

- 
- 5 Ketahui apa yang diharapkan untuk dilihat.
- Miliki gagasan jelas tentang model ideal dari keterampilan rangkaian yang akan dinilai.
  - Bacalah uraian teknik dari keterampilan senam dari buku sumber yang bisa dipercaya.
- 5 Amati keterampilan atau rangkaian yang ditampilkan.
- Amati dengan cermat gambaran utama dari keterampilan yang ditampilkan sebelum melihat detil-detilnya.
  - Amati detil kesalahan yang dibuat, misalnya kaki, tangan, atau tubuh.
  - Amati dengan cermat apakah gambaran penting dari keterampilan sudah tertampilkan atau belum.
  - Sebagai patokan, pertanyakan: apakah bentuknya bagus, tekniknya bagus, ditampilkan dengan irama, amplitudo, dan harmoni yang bagus?

*Mengorganisir Ruang dan Peralatan.*

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

1. Keamanan dari penggunaan alat serta ruang secara keseluruhan.
2. Memungkinkan terjadinya kegiatan belajar yang memenuhi persyaratan ALT (active learning time = waktu aktif belajar) yang optimum.

---

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

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

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

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

---

### 3. Strategi Pengajaran Senam Kependidikan

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

Menyadari kenyataan tersebut, Mace dan Benn telah menawarkan pendekatan atau strategi baru dalam mengajarkan senam, yang disebutnya sebagai pendekatan *educational gymnastics*. Pendekatan ini pada dasarnya merupakan serangkaian episode dalam pembelajaran senam, yang masing-masing diisi oleh tema yang berbeda, termasuk dalam gaya dan metode, sehingga dianggap mampu menutupi kelemahan dari masing-masing kutub pendekatan yang selama ini ada.

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

1. Memperkenalkan Keterampilan
2. Kegiatan Orientasi
3. Keterampilan Inti
4. Perluasan Keterampilan
5. Variasi
6. Rangkaian

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

Dari uraian berikut, kelak Anda akan melihat bahwa tingkatan tersebut dapat diabaikan atau justru diloncati urutannya jika Anda pandang memungkinkan. Tidak terlalu penting bahwa Anda harus benar-benar mengikuti seluruh tahapan ini. Tujuan Anda dan tujuan pengajaran dalam GBPP akhirnya akan memberikan petunjuk tentang apa yang harus dipentingkan dan ditonjolkan. Namun dalam banyak hal, seluruh tahapan

---

ituah yang dapat dianggap mewakili penggabungan dua kutub pendekatan mengajar senam yang sebelumnya dipertentangkan; yaitu metode langsung dengan gaya komandonya dan metode tidak langsung dengan gaya *problem solving* dan *discovery*.

Di samping itu Anda pun akan dapat melihat bahwa walaupun tahapan pengajaran itu telah disusun sedemikian rupa agar memberi kesempatan pada murid untuk banyak mengambil inisiatif dan keputusannya sendiri, namun keberhasilan pengajaran ini tetap bergantung pada guru. Artinya, pendekatan ini hanya akan tetap menjadi pendekatan tak berarti jika Anda tak pernah berusaha merubah filsafat mengajar Anda yang dipenuhi oleh peran Anda sebagai pengambil keputusan. Tahapan seperti variasi dan rangkaian pada pendekatan ini tetap bersifat komando, jika Anda tidak berusaha memberi kepercayaan kepada murid untuk memainkan peranannya sendiri.

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

### **1. Memperkenalkan Keterampilan**

Pada tahap ini guru harus memperkenalkan keterampilan senam yang akan dipelajari, dengan maksud agar setiap murid memperoleh gambaran yang jelas tentang keterampilan yang dimaksud. Untuk pelaksanaannya, guru bisa melakukannya dengan cara visual atau verbal. Visual artinya bisa dalam bentuk demonstrasi langsung dari guru, pemutaran video, slide, atau gambar, yang memperlihatkan keterampilan yang akan diajarkan. Verbal berarti guru mencoba menerangkannya dalam bentuk kata-kata, yang juga menggambarkan keterampilan tersebut secara utuh.

Baik secara visual maupun verbal, keduanya harus sama-sama mampu mendukung maksud dari tahap ini, yaitu memberikan konsep verbal atau imajinatif tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan gerakan yang akan dipelajari. Adalah penting bahwa keterampilan yang diperkenalkan berada pada tingkat kesulitan yang sesuai dengan kemampuan mayoritas anak-anak. Sekali mencerpap bahwa

---

keterampilan itu berada dalam tingkat kemampuan mereka, para murid akan mempunyai tujuan jelas tentang apa yang akan dipelajari.

## **2. Kegiatan Orientasi**

Tahapan kegiatan orientasi adalah tahap mengarahkan kesiapan anak yang bersifat perilaku atau gerak, dengan cara memperkenalkan keterampilan yang akan dipelajari setahap demi setahap. Dalam tahap ini guru memberikan tugas gerak tertentu pada anak untuk dipelajari secara praktek, berupa bagian-bagian atau inti gerakan yang telah disederhanakan dengan maksud memudahkan anak menguasai keterampilan tersebut.

Sebagai contoh dari kegiatan orientasi ini, marilah kita ambil contoh keterampilan handspring. Untuk mengajarkan handspring, biasanya guru akan memilih kegiatan-kegiatan orientasi sebagai berikut: handstand secara berpasangan, handstand ke tembok dengan ayunan kaki yang kuat, handstand jatuh tumbang, sebelum akhirnya diminta untuk melakukan handspring yang sesungguhnya. Intinya, guru memilih gerakan-gerakan yang menjadi ciri utama dari keterampilan yang dipelajari, termasuk ciri gerak dan sikap tubuh yang dipersyaratkan oleh keterampilan tersebut.

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

Jika diperhatikan secara teliti, kegiatan orientasi ini sama saja dengan penerapan dari metode progresif. Cirinya adalah, gerakan yang pertama dipilih biasanya selalu gerakan yang paling sederhana dan mudah dibandingkan dengan gerakan-gerakan selanjutnya. Gerakan yang pertama, biasanya masih tetap disertakan pada gerakan selanjutnya, biasanya dengan sedikit atau beberapa penambahan

---

gerak, baik di bagian awalnya maupun di bagian akhirnya (lihat uraian tentang metode progresif). Lihat contoh penerapan kegiatan orientasi di bab 6 dan bab 7.

Oleh karenanya tahap orientasi ini perlu mendapat alokasi waktu yang cukup, agar pembentukan image gerak dalam tubuh si anak semakin konsisten. Untuk menghasilkan image yang serentak, akan lebih baik jika kegiatan orientasi ini bersifat klasikal, dengan membentuk pos-pos latihan yang berbeda dengan jumlah kelompok anak yang berbeda.

### **3. Keterampilan Inti**

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

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

Bukan berarti bahwa semua murid harus berada dalam tahap ini secara bersamaan. Jika ada satu atau beberapa murid yang masih belum memungkinkan pindah ke tahap ini, mereka masih dimungkinkan memperpanjang kegiatan orientasinya, hingga mereka siap berlanjut ke keterampilan inti.

Bagi yang sudah tiba pada keterampilan inti, cobalah demonstrasikan kembali keterampilan tersebut secara utuh. Penekanan pada beberapa sikap tubuh yang harus dicapai, pergerakan aksi tubuh, serta bagian tubuh mana yang harus memulai atau mengakhiri, perlu juga diingatkan kembali. Itu semua akan menjadi umpan balik yang berharga untuk membantu anak mencapai penguasaan gerakannya.

---

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

#### **4. Perluasan keterampilan**

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

#### **5. Variasi**

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

Pada awalnya, anak tentu perlu diberi contoh tentang bagaimana variasi dapat ditambahkan pada keterampilan yang ada. Setelah itu, anak ditugaskan mencari sendiri, baik perorangan maupun berkelompok. Pada proses pencarian tersebut guru dapat berkeliling untuk melihat kerja murid dan kalau perlu memberi saran.

Sebagai pegangan, anak perlu diberi tahu tentang patokan pemberian variasi. Pada dasarnya setiap gerakan senam, terutama di lantai, dapat divariasikan dengan merubah posisi awal dan posisi akhirnya. Sebagai

---

contoh, jika roll depan biasanya diawali dari posisi berdiri kemudian membungkukkan badan, maka sikap awal roll tersebut bisa divariasikan dengan cara mengangkat satu kaki, misalnya. Kemudian di akhir gerakan, roll bisa divariasikan dengan mengambil sikap akhir split depan, split samping, atau berakhir di posisi duduk “V”.

## **6. Rangkaian**

Merangkaian adalah tahap akhir dari pendekatan pengajaran educational gymnastics ini. Seperti bisa diduga dari namanya, tahap ini berkaitan dengan tugas untuk merangkaian keterampilan yang sudah dipelajari menjadi satu rangkaian latihan. Idealnya ketika satu gerakan dengan gerakan lain dirangkaian, maka secara keseluruhan rangkaian itu mengandung nilai tambah yang berbeda jika dilaksanakan sendiri-sendiri. Bisa jadi rangkaian itu lebih bernilai dalam hal keindahannya, dalam hal kemudahannya, atau dalam hal kepaduannya.

Di samping itu, suatu keterampilan bisa digabungkan bukan hanya dengan keterampilan yang lain lagi, karena bisa saja satu keterampilan digabung dengan posisi tubuh tertentu (pose), atau dengan pola gerak seperti lompat putar, lompat kangkang, lompat jongkok, lompat gunting, dll. Atau, bisa saja pelibatan pola gerak tadi sebagai perantara di antara dua gerakan senam.

Jumlah gerakan yang dirangkaian tentu tidak terbatas. Bisa dua buah gerakan, dapat juga lima atau enam gerakan. Dengan pengertian tersebut, jika gerakan senam yang baru dipelajari baru satu (karena baru belajar), tahap merangkaian tetap dapat dilakukan dengan pola gerak yang lain. Misalnya guling depan dengan lompat tegak lurus, atau lompat putar diteruskan ke guling depan, dsb.

Di akhir pertemuan, boleh juga dipertimbangkan untuk menutup kelas dengan semacam festival atau eksebisi hasil kerja anak dalam membuat rangkaian. Setiap anak atau kelompok diwajibkan untuk menampilkan rangkaian ciptaannya di hadapan murid lain, secara

---

bergiliran. Setiap penampilan hendaknya dihargai secara positif, baik oleh guru maupun oleh para siswa lain. Hindari reaksi atau respons yang merendahkan, agar anak tidak merasa segan untuk mengulangnya di pertemuan berikut.

Demikianlah tahapan pendekatan pengajaran senam ala Mace dan Benn yang disebut *educational gymnastics* tadi. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas, berikut akan ditampilkan contoh penerapan pendekatan tersebut, dengan memilih keterampilan ***handstand*** sebagai kasus. Dari gambar-gambar yang ditampilkan dalam setiap tahapan, penulis yakin para guru akan dapat memahami penerapannya secara mendasar.

## **Handstand**

### *Kegiatan Orientasi*

(Kebanyakan dari kegiatan ini digunakan dalam pendekatan “cara bermain” untuk membantu mengembangkan kekuatan yang diperlukan pada daerah gelang bahu (*shoulder girdle*)).

---

*Keterampilan Inti*

Tubuh dikencangkan  
lurus

Penolong dekat ke pelaku

Tangan memegang pinggul

Mata melihat ke tangan  
Lengan lurus

*Perluasan Keterampilan*

Handstand bisa dianggap keterampilan yang lebih sulit ketika dijadikan sebagai suatu keseimbangan. Posis-posisi yang digambarkan di bawah ini niscaya akan memerlukan waktu latihan yang lama untuk menguasainya. Oleh karena itu, dalam tahap ini bantuan tetap diperlukan.

---

*Variasi*

*Rangkaian*